



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Кафедра гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Прикладная физическая культура

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

Форма обучения – очная

Находка 2016

ФОС составлен: ст. преподаватель кафедры ГИД Акимова Е.Ю.

ФОС рассмотрен и принят на заседании кафедры гуманитарных и социально-правовых дисциплин

Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-правовых дисциплин, от 12.04.2011 г. протокол № 8

Редакция 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «15» сентября 2016 года, протокол № 1.

Заведующий кафедрой _____



Шумейко М.В.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прикладная физическая культура

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

Форма обучения – очная

1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы

1.1 Перечень компетенций

Код компетенций	Формулировка компетенции
ОК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

1.2 Этапы формирования компетенций в процессе освоения программы

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Библиотечно-информационная компетентность	*	*	*
2	Тема 1. Легкая атлетика	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОК-7	Доклад Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола
3	Тема 2. Гимнастика	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОК-7	Доклад Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола
4	Тема 3 Спортивные игры	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОК-7	Доклад Поисково-индивидуальные задания

				Вопросы для проведения круглого стола
5	Тема 4 Специализация	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОК-7	Доклад Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола
6	Тема 4 Закрепление материала	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОК-7	Доклад Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола
7	Тема 5 Факультатив	1, 2, 3, 4, 5, 6	ОК-7	Доклад Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола

1.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания	
		Традиционная	Баллы		
Знает	основ физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного долголетия.	Отлично	Зачтено	91-100	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Умеет	использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и				

	профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				
Знает	основ физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного долголетия.	Хорошо	Зачтено	76-90	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Умеет	использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				
Знает	основ физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного долголетия.	Удовлетворительно	Зачтено	61-75	теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой задания выполнены, некоторые из
Умеет	использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического				

	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				выполненных заданий содержат ошибки
Знает	основ физической культуры и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, методов и средств физической культуры для пропаганды активного долголетия.	Неудовлетворительно	Незачтено	0-40	теоретическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены с грубыми ошибками либо совсем не выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному
Умеет	использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности и пропаганды активного долголетия				

2 Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

3 Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля

3.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов студентов

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется растянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «5» - 18 - 20 баллов - ставится, если студент:

- 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «4» - 15 - 17 баллов - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3»- 14 - 10 баллов - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» - 1 - 9 баллов - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования студентов

В завершении изучения каждой темы дисциплины «Прикладная физическая культура» проводится тестирование. Его можно провести как на компьютере, так и на бланке.

Критерии оценивания. Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – 1 балл;
- правильное выполнение задания, где требуется найти соответствие или вставить верные термины – по 1 баллу за каждый верный ответ и 2 балла за безошибочно выполненное задание;
- правильное выполнение задания, где необходимо установить последовательность событий – 3 балла.

Оценка соответствует следующей шкале:

Оценка (стандартная)	Баллы	% правильных ответов
----------------------	-------	----------------------

отлично	20	76-100
хорошо	15	51--75
удовлетворительно	10	25-50
неудовлетворительно	5	менее 25

3.3 Рекомендации по оцениванию результатов поисково-индивидуальных заданий

Максимальное количество баллов	Правильность (ошибочность) решения
20	Полные верные ответы. В логичном рассуждении при ответах нет ошибок, задание полностью выполнено. Получены правильные ответы, ясно прописанные во всех строках заданий и таблиц
15	Верные ответы, но имеются небольшие неточности, в целом не влияющие на последовательность событий, такие как небольшие пропуски, не связанные с основным содержанием изложения. Задание оформлено не вполне аккуратно, но это не мешает пониманию вопроса
10	Ответы в целом верные. В работе присутствуют незначительная хронологическая или историческая ошибки, механическая ошибка или описка, несколько искажившие логическую последовательность ответа
5	В рассуждении допущены более трех ошибок в логическом рассуждении, последовательности событий и установлении дат. При объяснении исторических событий и явлений указаны не все существенные факты
0	Ответы неверные или отсутствуют

3.4 Рекомендации по оцениванию рефератов

Написание реферата предполагает глубокое изучение обозначенной темы. Критерии оценки:

Оценка «отлично» – 10 баллов - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – 9 - 5 баллов - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – 4 - 1 баллов - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – 0 баллов - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

4 Фонд оценочных средств для текущего контроля

ТИПОВЫЕ ПОИСКО-ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ КОМПЕТЕНЦИИ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП.
- Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
12. Характеристика физических качеств человека.
13. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
14. История физической культуры.
15. Олимпийская хартия.
16. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
17. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
19. Внутренние причины болезни
20. Иммуитет, виды иммуитета.
21. Особенности иммуитета у спортсменов.
22. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммуитетом и состоянием здоровья.
23. Тип телосложения и оценка осанки.
24. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
25. Физиологические основы мышечной работы.
26. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
27. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
28. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста
29. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований
30. Медицинско-спортивная экспертиза

ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАСЕДАНИЯ КРУГЛОГО СТОЛА

1. Основные понятия и краткая история развития ЛФК.
2. Клинико-физиологические обоснования лечебного применения физических упражнений.
3. Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
4. Характеристика физических упражнений, применяемых при лечении различных заболеваний.
5. Роль и применение идеомоторных упражнений в ЛФК.
6. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
7. Особенности ЛФК при гипертонической болезни.
8. Особенности ЛФК при гипотонической болезни.
9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания..
10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
11. Особенности ЛФК при хроническом пиелонефрите.

12. ЛФК при заболеваниях суставов.
13. Особенности ЛФК при артритах.
14. Особенности ЛФК при межпозвоночном остеохондрозе.
15. ЛФК при повреждениях пояса верхних конечностей.
16. ЛФК при сколиозах.
17. ЛФК при плоскостопии.
18. Применение аэробных нагрузок в период беременности.
19. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
22. Профилактика спортивных травм.
23. Повреждения, требующие неотложной помощи.
24. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
25. Раны и оказание первой помощи.
26. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
27. Повреждения суставов. Первая помощь.
28. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
29. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
30. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
31. Спортивные переломы. Первая помощь.
32. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
33. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
34. Наложение повязок при различных видах повреждений.
35. Меры профилактики травм.
36. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
37. Этиология болезни.
38. Внешние причины болезни

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяет определить качество усвоения изученного материала.

Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у студентов по дисциплине является – экзамен.

Оценивание студента на экзамене:

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям
91-10	отлично	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал,

		исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими - видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций
	хорошо	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине
	удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой
	неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Типовой тестовый материал по дисциплине «Прикладная физическая культура»

1. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

3. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

5. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

6. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) из 200 костей;
- Г) из 250 костей

7. Кости соединяются с помощью:

- А) мышц;
- Б) суставов;
- В) сухожилий;
- Г) жгутиков.

8. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;
- Б) 600;
- В) 500;
- Г) 300.

9. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки;
- Г) все вместе.

10. Сердечно-сосудистая система состоит:
- А) из мышц;
 - Б) из сердца и кровеносных сосудов;
 - В) костей;
 - Г) крови и лимфы.
11. Общее количество крови у взрослого человека:
- А) 3-4 литра;
 - Б) 4-5 литров;
 - В) 2-3 литра;
 - Г) 1-2 литра.
12. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
- А) 70 ударов;
 - Б) 60 ударов;
 - В) 40 ударов;
 - Г) 80 ударов.
13. Артериальное давление измеряется:
- А) в килограммах;
 - Б) сантиметрах;
 - В) миллиметрах ртутного столба;
 - Г) сантиметрах кубических.
14. Жизненная емкость легких – это:
- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
 - Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
 - В) объем вдоха и выдоха;
 - Г) разница между вдохом и выдохом.
15. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:
- А) головной мозг;
 - Б) спинной мозг;
 - В) вегетативная нервная система;
 - Г) мозжечок.
16. Первые Олимпийские игры были проведены:
- А) 1034 г. в США;
 - Б) 776 г. до н.э. в Греции;
 - В) 896 г. до н.э. в Риме;
 - Г) 1428 г. в Праге.
17. Первые Олимпийские игры современности были проведены:
- А) 1896 в Греции
 - Б) 1734 в Риме
 - В) 1928 в Москве
 - Г) 1900 в Китае
18. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

19. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

20. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

21. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

22. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

23. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

24. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

25. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

- А) 400 часов;
- Б) 258 часов;
- В) 204 часа;
- Г) 408 часов.

26. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) из 200 костей;
- Г) из 250 костей

27. Кости соединяются с помощью:

- А) мышц;
- Б) суставов;
- В) сухожилий;
- Г) жгутиков.

28. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;
- Б) 600;
- В) 500;
- Г) 300.

29. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки;
- Г) все вместе.

30. Сердечно-сосудистая система состоит:

- А) из мышц;
- Б) из сердца и кровеносных сосудов;
- В) костей;
- Г) крови и лимфы.

31. Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра;
- Б) 4-5 литров;
- В) 2-3 литра;
- Г) 1-2 литра.

32. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:

- А) 70 ударов;
- Б) 60 ударов;
- В) 40 ударов;
- Г) 80 ударов.

33. Артериальное давление измеряется:

- А) в килограммах;
- Б) сантиметрах;
- В) миллиметрах ртутного столба;
- Г) сантиметрах кубических.

34. Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

35. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

- А) головной мозг;
- Б) спинной мозг;
- В) вегетативная нервная система;
- Г) мозжечок.

36. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

37. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития;
- В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

38. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи;
- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;
- Д) все вместе.

39. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.

40. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
 - Б) конфликты с окружающими;
 - В) злоупотребление алкоголем;
 - Г) все вместе.
41. Обычной нормой ночного сна студента считается
- А) 7 - 8 часов;
 - Б) 5-6 часов;
 - В) 3- 4 часа;
 - Г) 10-12 часов.
42. Главное правило полноценного питания не менее
- А) одного раза в день;
 - Б) 2 - 3 раза в день;
 - В) 3-4 раза в день;
 - Г) 4-5 раз в день.
43. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой
- А) 3 - 4 часа в неделю;
 - Б) 8 - 12 часов в неделю;
 - В) 14 - 16 часов в неделю;
 - Г) 16 -18 часов в неделю.
44. То же, но для женщин:
- А) 6-10 часов;
 - Б) 8 - 12 часов;
 - В) 14 - 16 часов;
 - Г) 16-18 часов.
45. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:
- А) массаж, контрастный душ;
 - Б) гигиена одежды и обуви;
 - В) уход за полостью рта и зубами;
 - Г) здоровый образ жизни.
46. Личная гигиена включает:
- А) соблюдение распорядка дня;
 - Б) уход за телом;
 - В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
 - Г) все перечисленное.
47. Учебное время студентов в среднем составляет:
- А) 40 - 44 часа в неделю;
 - Б) 52 - 58 часов в неделю;
 - В) 60 - 64 часа в неделю;
 - Г) 70-72 часа в неделю.
48. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
- А) на вегетативную нервную систему;
 - Б) на дыхательную систему;

- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- Г) на подкорку головного мозга.

49. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

50. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
- Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

51. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.

52. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- А) активного отдыха;
- Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки;
- Г) аутотренинг.

53. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:

- А) 90 - 100 ударов / мин;
- Б) 130 - 160 ударов мин;
- В) 160 - 180 ударов в мин;
- Г) 180 – 210 ударов в мин.

54. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:

- А) утренняя гимнастика;
- Б) психическая саморегуляция;
- В) кратковременные перерывы между занятиями;
- Г) «физкультурная минутка».

55. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе,

учебного труда и двигательная активность;
Г) все перечисленное.

56. Основной фактор утомления студентов - это:

- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители;
- Г) снижение ЧСС.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / М.: Директ-Медиа, 2013. - 122 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>

Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.

Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2014

Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2014

Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М, 2014-272с.

Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.-М:Нов. знание:НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО:Бакалавр.)

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.-М.: Академия, 2013

б) дополнительная литература

1. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.-М:Нов. знание:НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО:Бакалавр.)

2. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М, 2014-272с.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.

7 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

а) полнотекстовые базы данных

ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

б) интернет-ресурсы

ФИС: журнал «Физкультура и спорт» - Режим доступа: <http://www.fismag.ru>