

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой

Вал ТТФ

аббревиатура кафедры



М.Д. Кудрявцев

инициалы, фамилия

" 10 "

октября

2016 г.

Торгово-экономический институт

полное наименование института

Кафедра валеологии

и кафедры, реализующей дисциплину

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю), практике

Б1.Б.25

индекс и наименование дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

*или практики (на русском и иностранном языке (при реализации на иностранном языке)) в соответствии с
ФГОС ВО и учебным планом*

Направление подготовки/специальность

38.03.02 Менеджмент

*код и наименование направления
подготовки/специальности*

Направленность (профиль)

**38.03.02.02.13 "Менеджмент организации (в
сфере услуг)"**

код и наименование направленности (профиля)

Красноярск 2016 г.

Цель создания ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» – обеспечение возможности оценивания уровня знаний, умений, навыков, обучающихся.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», описание показателей и критериев оценивания компетенций

<i>Курс</i>	<i>Семестр</i>	<i>Индекс и наименование дисциплины</i>	<i>Показатели оценивания компетенции</i>
<p><i>Код компетенции, содержание компетенции</i> ОК – 7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>			
1	1,2	Б.1.Б.25 Физическая культура	<p>Ориентировочный этап - теоретические и методико-практические основы физической культуры, диагностика антропометрических, физических и личностных качеств, предварительной подготовленности студентов к обучению.</p> <p><i>Уровни формирования компетенций:</i> Начальный <i>Знать:</i> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; о социальной роли физической культуры в развитии личности. <i>Уметь:</i> приспосабливаться к новым условиям социальной среды; оценивать происходящие изменения в организме при различных видах деятельности в процессе занятий физической культурой; анализировать приобретённые знания и осуществлять установки на здоровый образ жизни. <i>Владеть:</i> теоретическими знаниями в вопросах сохранения и укрепления здоровья; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; способами регулирования нервно-психических процессов в условиях социальной адаптации.</p>

Курс	Семестр	Индекс и наименование дисциплины	Показатели оценивания компетенции
<p><i>Код компетенции, содержание компетенции</i> ОК – 7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>			
3	5	Б.1.Б.25 Физическая культура	<p>Корректировочный этап – формирование двигательной активности средствами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Уровни формирования компетенций:</i></p> <p>Продвинутый</p> <p><i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания направленных на укрепление здоровья; о традиционных и не традиционных средствах оздоровления; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><i>Уметь:</i> анализировать приобретённые знания и применять их в практической деятельности; контролировать результат своей деятельности; формировать мотивационно-ценностное отношение к занятиям по физической культуре; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><i>Владеть:</i> основами формирования двигательных умений направленных на развитие физических и личностных качеств; способностью к самоанализу и самосовершенствованию.</p>

<i>Курс</i>	<i>Семестр</i>	<i>Индекс и наименование дисциплины</i>	<i>Показатели оценивания компетенции</i>
<p><i>Код компетенции, содержание компетенции</i> ОК – 7: <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>			
3	6	Б.1.Б.25 Физическая культура	<p>Специализированный этап – овладение средствами и методами физического воспитания для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Уровни формирования компетенций:</i></p> <p>Высокий</p> <p><i>Знать:</i> воздействие физических упражнений на основные физиологические системы организма человека; об основных методах и способах формирования профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.</p> <p><i>Уметь:</i> контролировать поведенческие реакции и психическое состояния при помощи физических упражнений; самостоятельно осуществлять деятельность, направленную на развитие физических качеств и совершенствование психомоторных и сенсомоторных способностей, что способствует повышению уровня физической подготовленности.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками составления индивидуального комплекса утренней гимнастики, оздоровительной тренировки, направленных на поддержание уровня физического состояния; навыками самопознания, самооценки и саморефлексии, что способствует развитию личности и сформированности знаний.</p>

ФОС включает в себя материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
 Основной задачей при формировании ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» является создание и внедрение системы контроля при обучении.

Курс	Семестр	Код и содержание компетенций	Результаты обучения	Оценочные средства
1	1	ОК-7: <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни студентов.</p> <p>Уметь: практически оценивать состояние своей физической подготовленности, используя простейшие функциональные пробы; составить индивидуальную программу самостоятельных занятий; сделать самомассаж отдельных мышечных групп; практически выполнять профилактические и корригирующие упражнения в сочетании со специальными; составить и провести комплекс физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Владеть: методами оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методиками их коррекции средствами физической культуры; методами оценки уровня физической подготовленности; основными приемами самомассажа; методикой корригирующей гимнастики для глаз; методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности.</p>	<p>Тестовые задания по темам 1-3</p> <p>Задания 1-4</p> <p>Контрольные нормативы</p>

1	2	<p>ОК-7: <i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p>Знать: психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>Уметь: оценить состояние своей осанки и телосложения; корректировать и поддерживать специальными физическими упражнениями свое телосложение; самостоятельно измерять показатели физического развития, используя формулы, номограммы, индексы и стандарты, оценить состояние своего физического развития; проводить функциональные пробы и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку; индивидуально подбирать средства и методы направленного развития для совершенствования отдельных физических качеств.</p> <p>Владеть: простейшими методами и способами коррекции осанки и телосложения; методами антропометрических измерений для самоконтроля физического развития; простыми методами самоконтроля за функциональным состоянием организма; средствами физической культуры для совершенствования отдельных физических качеств.</p>	<p>Тестовые задания по темам 4-5</p> <p>Задания 5-9</p> <p>Контрольные нормативы</p>
3	5	<p>ОК-7: <i>способность использовать методы и средства физической культуры для</i></p>	<p>Знать: основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; принципы индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений; особенности занятий избранным видом спорта или системой</p>	<p>Тестовые задания по темам 6, 7</p>

		<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физических упражнений.</p> <p>Уметь: применять освоенные методики регулирования психоэмоционального состояния организма в практике занятий физическими упражнениями и спортом; применять специальные упражнения, повышающие способность к произвольному мышечному расслаблению;</p> <p>Владеть: методами, нормализующими психоэмоциональное состояние человека, занимающегося физическими упражнениями; средствами и методами мышечного расслабления; методами и средствами физической культуры для поддержания собственной физической подготовленности.</p>	<p>Задания 10, 11</p> <p>Контрольные нормативы</p>
3	6	<p>ОК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом; особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>Уметь: самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества.</p> <p>Владеть: способами реализации задач ППФП на занятиях физической культурой, спортивных тренировках, самостоятельных занятиях; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Тестовые задания по темам 8, 9</p> <p>Задания 12, 13</p> <p>Контрольные нормативы</p>

2. Материалы необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Для проведения текущего и итогового контроля знаний, умений и навыков в соответствии с реализуемой компетенцией используются следующие формы оценочных средств.

2.1 Банк тестовых заданий для оценки качества освоения теоретического раздела дисциплины

Инструкция выполнения тестовых заданий по проверке теоретических знаний студентов:

- тестирование проводится в учебной аудитории.
- тестирование проводит преподаватель физической культуры.
- задание выполняется самостоятельно.
- продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут.
- оценка «зачтено» за тему выставляется студенту, если он правильно выполнил более 60 % заданий.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, теоретический раздел осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения.

Для лиц с нарушением зрения – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением слуха и опорно-двигательного аппарата – в печатной форме, в форме электронного документа.

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура – это:

- а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физические качества человека;
- б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- в) наука о природе двигательной деятельности человека;
- г) самостоятельное выполнение физических упражнений.

2. Физическое воспитание – это:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) педагогический процесс;
- в) самоподготовка по развитию физических качеств;
- г) выполнение контрольных нормативов физического развития.

3. Принцип распределения студентов для занятий по физической культуре:

- а) желание преподавателя;
- б) желание студента;
- в) заключение врача после прохождения медосмотра;
- г) физическое развитие студента.

4. Целью физического воспитания студентов является:

- а) формирование физической культуры личности;
- б) совершенствование физических качеств личности;
- в) формирование представления о здоровом образе жизни;

г) развитие физических качеств.

5. Физическое развитие – это:

- а) педагогический процесс;
- б) процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма;
- в) повторное выполнение физического упражнения;
- г) степень функционального приспособления организма к предъявляемым нагрузкам.

6. К какому виду физической культуры относится гигиеническая физическая культура:

- а) оздоровительно-реабилитационной;
- б) базовой;
- в) фоновой;
- г) профессионально-прикладной.

7. Не является этапом становления физической культуры личности:

- а) преобразовательный этап;
- б) этап формирования ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме;
- в) этап самореализации (творческий);
- г) этап самоопределения.

8. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей – это:

- а) физическая рекреация;
- б) физическое развитие;
- в) двигательная реабилитация;
- г) физическое восстановление.

9. Целью физкультурного образования не является:

- а) усвоение теоретических основ дисциплины;
- б) формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни;
- в) потребности в физическом самосовершенствовании;
- г) выполнение разрядов по избранному виду спорта.

10. Требованиями к дисциплине «физическая культура» в государственных образовательных стандартах высшего образования по всем направлениям обучения являются:

- а) обязательное посещение всех видов занятий;
- б) самостоятельное освоение дисциплины;
- в) только теоретическое освоение;
- г) только выполнение нормативов физического развития.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры

1. Ведущая система обеспечения целостности организма:

- а) эндокринная;
- б) нервная;
- в) сердечно-сосудистая;
- г) выделительная.

2. Основная структурная единица живого организма:

- а) клетка;

- б) ДНК;
- в) рибосомы;
- г) митохондрии.

3. Структурная основа мышц:

- а) органические вещества;
- б) неорганические вещества;
- в) белок;
- г) вода.

4. Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы:

- а) вес;
- б) рост;
- в) экскурсия грудной клетки;
- г) тренированность.

5. Самые мелкие сосуды – это:

- а) капилляры;
- б) артерии;
- в) артериолы;
- г) вены.

6. Фактор, который увеличивает жизненную емкость легких:

- а) пол;
- б) возраст;
- в) размер тела;
- г) тренированность.

7. Последовательность газообмена в легких человека:

- диффузия в альвеолах;
- диффузия в тканях;
- вентиляция;
- перенос кровью.

8. Рекомендуемое время после приема пищи до начала физической тренировки:

- а) 30–60 мин;
- б) 1–1,5 часа;
- в) 1,5–2,5 часа;
- г) 2,5–3,5 часа.

9. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды человека:

- а) адаптация;
- б) саморазвитие;
- в) гомеостаз;
- г) саморегуляция.

10. Железа внутренней секреции, выделяющая гормоны адреналин и норадреналин:

- а) щитовидная;
- б) зубная;
- в) надпочечники;
- г) поджелудочная.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студентов

1. Определение понятия «здоровье» всемирной организации здравоохранения. здоровье – это:

- а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- б) отсутствия каких-либо заболеваний;
- в) естественное состояние организма без болезней или недомогания;
- г) показатели физического развития.

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гимнастика;
- г) закаливание организма.

3. Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни;
- б) отсутствием болезней;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) резервными возможностями организма.

4. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

5. Оздоровительный эффект в занятиях физическими упражнениями достигается с помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

6. К активному отдыху относится:

- а) физкультурно-спортивное занятие;
- б) сон;
- в) баня;
- г) самомассаж.

7. Закаливание организма необходимо начинать:

- а) с парной бани;
- б) с обливания холодной водой;
- в) с воздушных процедур;
- г) с контрастного душа.

8. Какое физическое качество необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь, для эффективного оздоровления организма:

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

9. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые минут.

- а) 25-30;
- б) 40-45;
- в) 55-60;
- г) 70-75.

10. Путь к здоровому образу жизни начинается с:

- а) закаливания;
- б) овладения знаниями;
- в) отказа от вредных привычек;
- г) утренней гимнастики.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?

- а) сильное возбуждение головного мозга, торможение вегетативной нервной системы, малое участие мышечной системы;
- б) сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и малое участие мышечной системы;
- в) умеренное возбуждение головного мозга, сильное возбуждение вегетативной нервной системы и малое участие мышечной системы.

2. На эффективность обучения влияет:

- а) пол, возраст, здоровье, общая учебная нагрузка, режим труда и отдыха;
- б) знания, способности, мотивация, нервно-психическая устойчивость, личностные качества (темперамент, коммуникабельность, адаптационные возможности);
- в) и то и другое.

3. Выделите факторы, которые оказывают влияние на работоспособность:

- а) физические, химические, социологические, психические;
- б) физиологические, психические, индивидуально-личностные, социологические;
- в) физиологические, физические, психические, социологические.

4. Работоспособность студента в течение дня изменяется, согласно:

- а) биоритмам организма;
- б) личному режиму труда и отдыха;
- в) и то и другое.

5. Перечислите средства физической культуры, которые рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания хорошей работоспособности:

- а) прогулки на свежем воздухе, обеденный сон, хорошее питание;
- б) хорошее настроение, сильная мотивация к учебной деятельности;
- в) утренняя гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, пальминг, учебные занятия по физической культуре.

6. Оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности, так как:

- а) нормализует массу тела, улучшает сон;
- б) гармонизирует работу центральной нервной системы, поддерживает работу сердечнососудистой и дыхательной систем;
- в) это доступно и дешево.

7. Занятия плаванием оказывают следующий эффект на организм человека:

- а) повышают иммунитет;
- б) влияют на скорость обменных процессов;
- в) улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благотворно влияют на работу центральной нервной системы.

8. Виды спорта, повышающие функциональные возможности организма

- а) прыжки с трамплина;
- б) плавание;
- в) бокс.

9. Совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособлений организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды (гомеостаза) – это

10. Работоспособность – это

- а) умение работать;
- б) способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного времени и с определенной эффективностью;
- в) умение организовать трудовую деятельность в коллективе.

Тема 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- а) физическое состояние;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовка;
- г) физическая культура.

2. Задачи общей физической подготовки студенческой молодежи:

- а) сдача зачета;
- б) совершенствование техники упражнений;
- в) участие в соревнованиях;
- г) повышение общей работоспособности.

3. Часть подготовки спортсмена, построенная на основе метода упражнения:

- а) общефизическая
- б) специально-физическая;
- в) тактическая;

г) спортивная тренировка.

4. Последовательность выполнения упражнений в разминке для мышц:

- ног;
- рук;
- шеи;
- туловища.

5. Связь интенсивности физических упражнений и частоты сердечных сокращений:

- а) прямо пропорциональная;
- б) обратно пропорциональная;
- в) нет связи.

6. Последовательность обучения двигательным действиям:

- разучивание в целом;
- показ;
- разучивание по частям;
- рассказ;
- совершенствование.

7. Основные физические качества человека:

- а) сила;
- б) устойчивость равновесия;
- в) выносливость;
- г) гибкость;
- д) подвижность;
- е) прыгучесть;
- ж) быстрота.

8. Назовите физическое качество, оказывающее наибольшее влияние на уровень физического состояния человека —

9. Какого метода воспитания физических качеств не существует:

- а) равномерный;
- б) интервальный;
- в) постоянный;
- г) переменный;
- д) игровой;
- е) соревновательный.

10. Какой метод способствует наращиванию мышечной массы:

- а) максимальных усилий;
- б) повторных усилий;
- в) круговой тренировки;
- г) динамических усилий.

Тема 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Принцип выбора направленности и форм самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) мотивация человека;
- б) семейные традиции;
- в) уровень физического развития;
- г) веяния моды.

2. Основные формы самостоятельных занятий:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
- в) фоновая тренировка;
- г) самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

3. Основное средство физического воспитания:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) соревновательные упражнения.

4. Последовательность медицинского обследования

- наружный осмотр;
- антропометрические измерения;
- опрос;
- обследование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

5. Число, которое нужно вычесть из параметров роста, находящегося в пределах от 165 до 175 см, чтобы узнать нормальный вес человека

- а) 100;
- б) 105;
- в) 110;
- г) 90.

6. Минимальное время (мин) отдыха перед измерением частоты пульса в покое:

- а) 1;
- б) 5;
- в) 10;
- г) 30.

7. Соответствие физических качеств человека контрольным тестам:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> сила | а) наклон вперед |
| <input type="checkbox"/> скорость | б) бег «змейкой» |
| <input type="checkbox"/> выносливость | в) подтягивание на перекладине |
| <input type="checkbox"/> гибкость | г) бег 100 м |
| <input type="checkbox"/> координация | д) бег 3000 м |

8. Характер изменений ЧСС и максимального кровяного давления во время выполнения физических упражнений:

- а) уменьшение;
- б) увеличение;
- в) постоянство.

9. Сколько раз в неделю необходимо заниматься самостоятельно физическими упражнениями для поддержания уровня физического состояния:

- а) 3-5 раз;
- б) 5-6 раз;
- в) 1 раз;
- г) 2 раза.

10. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности – это:

- а) физическая культура;
- б) физическое воспитание;
- в) спорт;
- г) тренировочная деятельность.

2. Принципиальной отличительной чертой спорта от других видов занятий физическими упражнениями является:

- а) наличие соревновательной деятельности;
- б) церемония награждения;
- в) наличие тренировочного процесса;
- в) процедура допинг - контроля.

3. Основным принципом **fair play** является:

- а) стремление к победе любой ценой;
- б) бороться до последнего;
- в) не стремиться к победе любой ценой;
- г) здоровый дух соперничества.

4. Составная часть спорта, основным содержанием которой является рациональное

использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития:

- а) спорт высших достижений;
- б) профессиональный спорт;
- в) массовый спорт;
- г) экстремальный спорт.

5. Сколько разрядов предусматривает Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)?

- а) 1,2,3 юношеский + 1,2,3 взрослый;
- б) 1,2,3 юношеский + 1,2,3 взрослый + КМС;
- в) 1,2,3 взрослый + КМС;
- г) 1,2,3 юношеский + КМС.

6. Студенческий спорт – это:

- а) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей;
- б) составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов;
- в) составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

7. Расшифруйте аббревиатуру РССС:

8. Самыми значимыми международными студенческими соревнованиями являются:

- а) юношеские Олимпийские игры;
- б) Всемирная универсиада;
- в) студенческая спартакиада;
- г) чемпионат Мира.

9. Спортивная форма – это:

- а) экипировка спортсменов;
- б) готовность организма и достижение высоких спортивных результатов;
- в) саморегулирующаяся система;
- г) спортивное телосложение.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:

- а) программа соревнований;
- б) правила соревнования;
- в) положение о соревновании;
- г) календарь соревнований.

Тема 8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- а) желание заниматься;
- б) артериальное давление;
- в) самочувствие;
- г) настроение.

2. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а) вес;
- б) антропометрические данные;
- в) хорошая работоспособность;
- г) ровное носовое дыхание.

3. Дневник самоконтроля нужен для:

- а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- б) контроля родителей;
- в) для личных записей;
- г) фиксации достижений в учебе.

4. В дневнике самоконтроля фиксируется:

- а) частота сердечных сокращений до, во время, после занятий;
- б) количество выпитой жидкости за день;
- в) настроение родителей;
- г) расписание учебных занятий.

5. Соотнесите физическую подготовленность с частотой сердечных сокращений в покое

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 70-80 ударов в минуту | а) у тренированных спортсменов |
| <input type="checkbox"/> 60 и менее ударов в минуту | б) у нетренированных людей |
| <input type="checkbox"/> 40-50 ударов в минуту | в) у физически тренированных людей |

6. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительного динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) — это

7. Отметьте изменения дыхательной системы, в результате систематических занятий физическими упражнениями:

- а) увеличивается жизненная емкость легких;
- б) увеличивается частота дыхательных движений в покое;
- в) увеличивается глубина дыхания
- г) улучшается подвижность грудной клетки

8. Во время физической нагрузки артериальное давление и частота сердечных сокращений:

- а) понижаются;
- б) повышаются;
- в) остаются неизменными;
- г) ЧСС повышается, АД понижается.

9. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - это:

- а) наибольший объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха;
- б) объем воздуха спокойного вдоха и выдоха при одном дыхательном цикле;
- в) количество дыханий в одну минуту;
- г) экскурсия грудной клетки.

10. При какой величине пульса отмечается тренировочный эффект:

- а) 90 уд./мин.;
- б) 130 уд./мин.;
- в) 180 уд./мин.;
- г) 200 уд./мин.

Тема 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

- а) использование определенных видов спорта для развития физических качеств;
- б) подсистема физического воспитания, направленная на подготовку человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) использование тренажеров и тренажерных устройств для развития физических качеств;
- г) реабилитация средствами физической культуры после перенесенных травм.

2. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности – это:

- а) производственная физическая культура;
- б) профессиональный спорт;
- в) адаптивная физическая культура;
- г) лечебная физическая культура.

3. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления – это:

- а) восстановительная гимнастика;
- б) утренняя гимнастика;
- в) производственная гимнастика;
- г) комплексная гимнастика.

4. Как называется гимнастика, с которой начинается рабочий день:

- а) утренняя;
- б) начальная;
- в) вводная;
- г) предрабочая.

5. Самая короткая форма производственной гимнастики, продолжительностью 20-30 с. – это:

- а) физкультурная минутка;
- б) физкультура активного отдыха;
- в) микрофизкультура;
- г) микропауза активного отдыха.

6. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

- а) профессиональный спорт;
- б) физическое воспитание;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) физическая подготовка в профессиональном спорте.

7. Дееспособность – это:

- а) способности человека и труд;
- б) функционирование активности личности в единстве ее динамических, энергетических и содержательно-смысловых составляющих;
- в) способность трудиться, нести ответственность за свои действия.
- г) психические качества человека

8. Упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях – это:

- а) посредственные упражнения;
- б) прикладные физические упражнения;
- в) физические упражнения;
- г) профессиональные физические упражнения.

9. Обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях это:

- а) гигиенические факторы;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) закаливающие упражнения;
- г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

10. Продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы (температура, вибрация, шум, загрязненность и т. п.) – это:

- а) условие труда;
- б) условие климата;
- в) режим труда;
- г) режим труда и отдыха.

2.2 Банк заданий для оценки качества освоения методико-практического раздела дисциплины

Инструкция выполнения заданий по проверке освоения методико-практического раздела дисциплины:

- задание выполняется или демонстрируется на учебных методико-практических занятиях.
- задание проверяет преподаватель физической культуры.
- задание выполняется самостоятельно или с учебной группой.
- продолжительность выполнения заданий составляет 15-20 минут.
- оценка «зачтено» за задание выставляется студенту, если содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, содержит обобщения и выводы.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, методико-практический раздел осваивают в составе учебной группы или самостоятельно в виде исключения.

Для лиц с нарушениями зрения – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата – в печатной форме, в форме электронного документа.

Раздел 1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции

Задание 1. Провести ряд нагрузочных и безнагрузочных проб: клинистатическую, ортостатическую, функциональную пробу с подскоками, 20 приседаний за 30 сек.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Возраст _____

Функциональная проба	ЧСС, уд/мин					Прирост ЧСС	Оценка физической работоспособности	
	исходная	нагрузочная	Восстановление				по восстановлению	по приросту
			2-я мин	3-я мин	4-я мин			
20 приседаний за 30 сек								
Проба с подскоками								
Ортостатическая проба								
Клинистатическая проба								

Раздел 2 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

Задание 2. Разработать и составить индивидуальную программу занятий с учетом спортивных интересов студента.

Протокол занятия

Студент _____

Вид физических упражнений _____

Направленность программы _____

Возраст _____

Уровень физической подготовленности _____

Номера		Дистанция, км	Время, мин	Скорость, км/час	ЧСС, уд./мин
недель	занятий				
1	1				
	2				
	3				
	4				
2					
3					
4					

Раздел 3 Основы методики самомассажа

Задание 3. Самостоятельно осуществить самомассаж тех групп мышц, которые задействованы при выполнении работы в положении сидя.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Возраст _____

Самомассаж частей тела	Основные массажные приемы	Направление массажных приемов	Исходное положение
пример: голова и лицо	1 — поглаживание 2 3	ото лба к затылку	сидя, слегка наклонив голову

Раздел 4 Методика регулирующей гимнастики для глаз

Задание 4. Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Зрение _____

(миопия III степени или нормальное)

Направленность комплексов	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения	1. частое моргание 2. 3. 4.	10–15 сек	максимальная частота
Общеразвивающие	1. и.п. — лежа на спине,	20–30 сек	следить взглядом

упражнения в сочетании с движением глаз	теннисный мяч в руках - мяч вперед, вправо, влево, вверх, круговые движения 2. 3. 4.		за мячом, голова неподвижна
Упражнения по У. Бейтсу	1. «пальминг» чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест закрыть глаза 2. 3. 4.	2–3 мин	Полное расслабление (видение «черного»)

Раздел 5 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Задание 5. Разработать и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с предметом (по выбору – гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.)

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Возраст _____

Уровень физической подготовленности _____

Последовательность физических упражнений	Содержание физических упражнений	Дозировка	Методические указания
Упражнения на потягивание	1. 2.		
Упражнения для рук	1. 2. 3.		
Упражнения для рук, ног и туловища	1. 2. 3. 4.		
Упражнения общего воздействия	1. 2. 3.		
Дыхательные упражнения	1. 2. 3.		

Раздел 6 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения

Задание 6. Исследовать свою осанку, результаты занести в протокол. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки. При необходимости проконсультироваться с преподавателем.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Тип осанки _____

Вид осмотра	Состояние отдельных частей тела	Признаки осанки	Результаты исследования
Спереди	1. положение головы 2. расположение ключиц 3. состояние грудной клетки 4. состояние живота	– строго вертикально; – слегка опущена; – слегка приподнята. – на одном уровне; – асимметричное; – симметрично относительно средней линии; – асимметрично. – симметрично относительно средней линии.	
Сзади	1. состояние линий надплечий 2. расположение лопаток 3. состояние треугольников талии 4. расположение ягодичных складок	– на одном уровне; – ниже (выше) правое надплечье; – ниже (выше) левое надплечье. – углы лопаток на одном уровне; – правый (левый) угол опущен; – правый (левый) угол приподнят. – равномерный; – правый выражен; – левый выражен. – на одном уровне; – правая выше (ниже); – левая выше (ниже). – на одном уровне; – правая выше (ниже); – левая выше (ниже).	
Сбоку	1. состояние живота 2. выраженность физиологических изгибов: поясничного, шейного	– втянут (норма); – выпячен; – западает. – умеренно выражен (до 5°); – увеличен; – уменьшен – умеренно выражен (до 2°); – увеличен; – уменьшен.	

**Раздел 7 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития
(стандарты, индексы, программы, формулы и др.)**

Задание 7. Описать свое общее физическое развитие на основании антропометрических измерений.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Возраст _____

Оценка физического развития	Фактические данные	Стандарты средних значений	Положительная динамика	Отрицательная динамика
Антропометрические измерения				
Рост стоя, см				
Масса тела, кг				
Окружность грудной клетки, см				
Экскурсия грудной клетки, см				
Динамометрия, кг правой кисти левой кисти				
Становая сила, кг				

**Раздел 8 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
(функциональные пробы)**

Задание 8. Провести самостоятельно простейшие функциональные пробы. Результаты занести в протокол занятия, при необходимости обсудить с преподавателем.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Возраст _____

Функциональные системы	Функциональные показатели и пробы	Фактически е данные	Средние показатели (стандарты)	Оценка
Дыхательная система	Проба Штанге		60-65 сек	
	Проба Генче		25-30 сек	
	Частота дыхания		16-18раз/мин	
Сердечно-сосудистая система	ЧСС в покое		60-90 уд/мин	
	АД в покое		100-130мм.рт.ст.	
	Пульсовое давление		40-60 мм рт. ст.	
	Проба Крэша: ЧСС исходное ЧСС восстановл.		60-90 уд/мин. 82 уд/мин и менее - отлично 82-90 - хорошо 90-100 - удовл. 101 и > - плохо	

Раздел 9 Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Задание 9. Самостоятельно разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия с направленностью по выбору.

План-конспект

учебно-тренировочного занятия

Студент _____

Спортивная специализация _____

Задачи 1. _____

2. _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная (разминка) 15–20 мин	Разминочный бег ОРУ на месте: 1) 2) 3) 4) 5) 6) ОРУ в движении: 7) 8) 9) 10) 11)		
II. Основная 55–60 мин	Упражнения для совершенствования техники движений: 1) 2) 3) Упражнения для совершенствования общей и специальной выносливости: 1) 2) 3)		
III. Заключительная 8–10 мин	Упражнения на растягивание, дыхательные, элементы самомассажа: 1) 2) 3)		

Раздел 10 Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств

Задание 10. Самостоятельно разработать и составить комплекс упражнений на совершенствование своего наименее развитого физического качества.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Физическое качество	Упражнения	Кол-во повторений	Темп или скорость	Продолжительность	Кол-во серий	Интервал отдыха между сериями
	1. 2. 3.					

Раздел 11 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

Задание 11. Самостоятельно разработать текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для студента работе.

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Задачи _____

Методы регуляции психоэмоционального состояния	Содержание	Исходное положение	Кол-во повторений словесных формул	Организационно-методические требования
Аутогенная тренировка	1. 2. 3.			
а) общее расслабление	4. 5. 1. 2. 3.			
б) расслабление отдельных групп мышц	4. 5. 6. 7.			

Раздел 12 Средства и методы мышечной релаксации в спорте

Задание 12. Продемонстрировать релаксационные упражнения

Протокол занятия

Студент _____

Группа _____

Задачи _____

Комплексы релаксационных упражнений	Содержание	Дозировка	Темп выполнения	Организационно-методические указания
И. п. — стоя	1. 2. 3.			
И. п. — вис	1. 2. 3.			
И. п. — лежа	1. 2. 3.			

Раздел 13 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Задание 13. Самостоятельно разработать перечень упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии.

Протокол занятия

Студент _____

Будущая специальность _____

Физическое качество _____

Задачи	Перечень физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Развитие профессионально-важного физического качества	1. 2. 3. 4. 5. 6.		
Совершенствование профессионально-важного физического качества	1. 2. 3. 4. 5. 6.		

2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

Суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности (практические умения и навыки) определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Контрольные занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Студентам предлагается 6-7 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становятся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся по индивидуальной программе оздоровления организма, контрольное занятие включает итоговый показ комплекса лечебных упражнений по своему заболеванию.

Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Хар-ка направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скорость - бег 100 м (сек).	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	15	12	10	8	6					

(девушки) Подтягивание в висе на перекладине (юноши) Кол-во раз.		15 12 10 8 6
3.Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.,сек.) (девушки) - бег 3000 м (мин.,сек.) (юноши)	10.15 10.50 11.15 11.50 12.15	12.00 12.35 13.10 13.50 14.00

Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Упражнения	Требования
1. Подтягивание в висе на перекладине (юноши) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) Сгибание и разгибание рук из упора на коленях (девушки) 3. Прыжки через скакалку 4. Бросок набивного мяча из-за головы (юноши 3 кг, девушки 1 кг) 5. Пресс: поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, руки к плечам, ноги закреплены 6. Упражнения с гантелями (юноши 3 кг, девушки 2 кг) 7. Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (девушки.) - бег 3000 м (юноши)	Положительная индивидуальная динамика результатов контрольных упражнений. 6-8 упражнений Без учета времени

3. Критерии оценки

Студенты, освоившие учебную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» в 1, 2, 5 и 6 семестре выполняют зачетные требования, которые определяются по уровню овладения теоретическими и методико-практическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

1 семестр

Оценка	Требования
«зачтено»	выставляется студенту, учитывая: - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя); - положительные результаты при выполнении тестовых заданий по темам 1, 2, 3 составляют более 60 %; - результаты выполнения заданий 1, 2, 3, 4 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, показана способность анализировать и делать собственные выводы; - результаты выполнения контрольных нормативов: суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах; для студентов СУО - качество выполнения контрольных нормативов - положительные

	сдвиги; для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ оздоровительного комплекса по своему заболеванию.
«не зачтено»	выставляется студенту если: - имеет пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестовых заданий по темам 1, 2, 3 правильно выполнил менее 60 % заданий; - при выполнении заданий 1, 2, 3, 4 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя; - при выполнении контрольных нормативов среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2.

2 семестр

Оценка	Требования
«зачтено»	выставляется студенту, учитывая: - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя); - положительные результаты при выполнении тестовых заданий по темам 4, 5 составляют более 60 %; - результаты выполнения заданий 5, 6, 7, 8, 9 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, показана способность анализировать и делать собственные выводы; - результаты выполнения контрольных нормативов: суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах; для студентов СУО - качество выполнения контрольных нормативов - положительные сдвиги; для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ оздоровительного комплекса по своему заболеванию.
«не зачтено»	выставляется студенту если: - имеет пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестовых заданий по темам 4, 5 правильно выполнил менее 60 % заданий; - при выполнении заданий 5, 6, 7, 8, 9 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя; - при выполнении контрольных нормативов среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2.

5 семестр

Оценка	Требования
«зачтено»	выставляется студенту, учитывая: - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя); - положительные результаты при выполнении тестовых заданий по темам 6, 7 составляют более 60 %; - результаты выполнения заданий 10, 11 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, показана способность анализировать и делать собственные выводы; - результаты выполнения контрольных нормативов: суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах; для студентов СУО - качество выполнения контрольных нормативов -

	положительные сдвиги; для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ оздоровительного комплекса по своему заболеванию.
«не зачтено»	выставляется студенту если: - имеет пропуски в посещении занятий; - при выполнении тестовых заданий по темам 6, 7 правильно выполнил менее 60 % заданий; - при выполнении заданий 10, 11 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя; - при выполнении контрольных нормативов среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2.

6 семестр

Оценка	Требования
«зачтено»	выставляется студенту, учитывая: - регулярное посещение занятий (студент должен отработать каждый пропуск, дополнительно посетив занятие у своего преподавателя); - положительные результаты при выполнении тестовых заданий по темам 8, 9 составляют более 60 %; - результаты выполнения заданий 12, 13 методико-практического раздела. Содержание материала раскрыто, ответ аргументирован, показана способность анализировать и делать собственные выводы; - результаты выполнения контрольных нормативов: суммарная оценка выполнения тестов физической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах; для студентов СУО - качество выполнения контрольных нормативов - положительные сдвиги; для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, итоговый показ оздоровительного комплекса по своему заболеванию.
«не зачтено»	выставляется студенту если: - имеет пропуски в посещении занятий; - положительные результаты при выполнении тестовых заданий по темам 8, 9 правильно выполнил менее 60 % заданий; - при выполнении заданий 12, 13 методико-практического раздела, содержание материала не полностью раскрыто, допускает существенные неточности, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя; - при выполнении контрольных нормативов среднее количество набранных во всех тестах очков менее 2.

ФОС по дисциплине **Физическая культура** и спорт

разработаны в соответствии с ПВД ФОС-2017 Университета, ФГОС ВО
направления подготовки 38.03.02 Менеджмент и учебным планом
38.03.02.02.13 "Менеджмент организации (в сфере услуг)"
очная форма обучения, 2017 год набора

Разработчик(и)


подпись,

Л.В. Захарова

инициалы, фамилия