

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

3 семестр	Дифференцированный зачет
4 семестр	Дифференцированный зачет
5 семестр	Дифференцированный зачет
6 семестр	Дифференцированный зачет
7 семестр	Дифференцированный зачет
8 семестр	Дифференцированный зачет

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
(3 семестр)

Легкая атлетика. Бег на спринтерские дистанции.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	ю	13,6	14,5	15,0
	д	16,5	17,0	17,5

Легкая атлетика. Бег на средние дистанции

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (сек)	ю	3,45	4,05	4,20
Бег 500 м (сек)	д	2,05	2,15	2,25

Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.

Критерии оценки теста

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 3000 м (мин сек)	ю	13,30	13,50	14,30
Бег 2000 м (мин сек)	д	10,50	11,15	12,00

Спортивные игры. Баскетбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (3 попытки)	ю	3	2	1
	д	2	1	0

Спортивные игры. Баскетбол.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)	ю	6	4	2
	д	5	3	1

Гимнастика. Выполнение акробатической связки из 5-ти элементов.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Все элементы комбинации выполнялись в основном правильно, уверенно, в одном ритме, и в соответствии с требованиями, предъявляемыми к технике элементов.
оценка «хорошо» выставляется, если
Вся комбинация выполнена с 2-3 незначительными ошибками в технике элементов, или с незначительным снижением темпа и амплитуды движений.
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
В целом комбинация выполнена с грубой ошибкой и потерей ритма и амплитуды движений.
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
Если студент не владеет техникой выполнения элементов.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (4 семестр)

Техника ходов в лыжном спорте. Выполнение перехода с хода на ход при передвижении на лыжах.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Способ передвижения на лыжах выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
Студент допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Техника ходов в лыжном спорте. Прохождение дистанции на время: 3км. для девушек, 5 км. для юношей.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прохождение дистанции на лыжах 5000м.	ю	25	27	30
Прохождение дистанции на лыжах 3000м.	д	20	21	22

Горнолыжная техника. Выполнение элементов горнолыжной техники.

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике
оценка «хорошо» выставляется, если
допущено в цикле хода не более 1 значительной ошибки или 2-3 мелких недочетов
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок

оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований, а также отсутствие техники данного способа передвижения

Волейбол. Выполнение верхней, нижней передачи мяча двумя руками над собой.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя и нижняя передача в/б мяча над собой (высота передачи не менее 1 -1.5м)	ю	20	15	10
	д	15	12	10

Волейбол. Выполнение верхней подачи (5 попыток)

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя прямая подача (5 попыток)	ю	5	4	3
	д	4	3	2

Бег по пересеченной местности. Выполнение бега 500 метров для девушек, 1000метров для юношей.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (сек)	ю	3,45	4,05	4,20
Бег 500 м (сек)	д	2,05	2,15	2,25

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (5 семестр)

Метание гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Метание гранаты 700г, 500 г (метры)	ю	32	28	25
	д	21	18	15

Баскетбол. Выполнение бросков мяча в корзину из разных позиций (10 попыток).

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бросок б/б мяча в корзину (по 2 броска справа и слева под углом 15 градусов; по 2 броска справа и слева под углом 45 градусов; 2 броска от штрафной линии)	ю	4	3	2
	д	3	2	1

Общая физическая подготовка. Поднимание корпуса за 1 минуту.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	ю	50	40	30

Поднимание корпуса за 1 минуту.	д	45	37	30
---------------------------------	---	----	----	----

Общая физическая подготовка. Выполнение прыжков через скакалку за 1 минуту.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прыжки через скакалку за 1 мин на двух ногах (раз)	ю	125	115	90

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (6 семестр)

Техника ходов в лыжном спорте. Прохождение дистанции на время на лыжах по пересеченной местности: 3км. для девушек, 5 км. для юношей.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прохождение дистанции на лыжах 5000м.	ю	23	25	27
Прохождение дистанции на лыжах 3000м.	д	17	19	21

Волейбол. Выполнение чередования верхней и нижней передачи над собой.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

Волейбол - выполнение 30 приемов-передач с партнером

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнение приемов-передач с партнером	30	27	25	28	26	24

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (7 семестр)

Футбол. Выполнение ведения и передачи мяча партнеру.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча, передача партнеру, прием мяча с последующим ударом по воротам (с 15 метров) (5 попыток)	5	4	3	4	3	2

Баскетбол. Ведение, остановка в 2 шага, бросок в кольцо, вправо и влево (4 кольца)

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (2 броска с ведением мяча начиная с правой стороны, 2 броска с ведением начиная в левую сторону)	ю	3	2	1
	д	2	1	0

Воспитание силовых способностей - выполнение подтягиваний (юноши), отжиманий (девушки).

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
подтягивания/отжимания	9	7	5	12	9	6

Воспитание силовых способностей. Разработка и выполнение комплекса упражнений с отягощениями (на выбор)

Критерии оценки теста:

оценка «отлично» выставляется, если
Комплекс упражнений содержит не менее 8 упражнений, составлен и выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике. Команды и показ упражнений были четкими и понятными для выполнения другими студентами.
оценка «хорошо» выставляется, если
Комплекс упражнений содержит не менее 6 упражнений. Студент допустил в процессе выполнения и показа комплекса упражнений не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких.
оценка «удовлетворительно» выставляется, если
Комплекс упражнений содержит не менее 4 упражнений. Студент допустил в процессе выполнения и показа комплекса упражнений более 2-х значительных ошибок.
оценка «неудовлетворительно» выставляется:
За отказ от выполнения задания или несоблюдение нормативных требований.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (8 семестр)

Волейбол. Выполнение подач в зоны.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Верхняя прямая подача по зонам (преподаватель называет зону приземления в/б мяча) (5 попыток)	ю	4	3	2
	д	3	2	1

Волейбол. Выполнение прямого нападающего удара со 2 и 4 позиций.

Критерии оценки теста:

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	ю	4	3	2
	д	3	2	1

Критерии оценки

Промежуточная аттестация осуществляется на основе результатов контрольно-оценочных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости и результатов итогового письменного теста. Выставляется комплексная (средняя) оценка на промежуточной аттестации.

Оценка	Количество
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета в 3 семестре

1. Когда и где зародилась легкая атлетика как вид состязаний?
2. Расскажите о состязаниях по легкой атлетике в Древней Греции?
3. Приведите классификацию беговых видов в легкой атлетике.
4. Приведите классификацию прыжковых видов и метаний.
5. Какова программа легкой атлетики на Олимпийских играх?
6. На какие фазы принято разделять технику спринтерского бега?
7. Опишите технику низкого старта. Почему при беге на короткие дистанции используется низкий старт?
8. Для чего используется стартовый разгон, и в чем состоят его особенности?
9. Назовите порядок выполнения фаз движений при метании малого мяча с разбега
10. В чем состоит основная задача скрестного шага и какова техника его выполнения?
11. Сколько длится баскетбольный матч?
12. Сколько дают очков за попадание из-под кольца?
13. В каком году сборная СССР по баскетболу впервые обыграла сборную США в финале?
14. Сколько игроков в среднем должно быть в одной команде?
15. Сколько игроков из одной команды находиться на паркете во время игры?
16. Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) была основана?
17. В какой стране проходит сезон НБА?
18. Сколько даётся очков за броско забитый со штрафной линии?
19. В каком году был придуман баскетбол?
20. Сколько весит баскетбольный мяч?
21. Что такое сила? Какие упражнения способствуют развитию силовых способностей?
22. Что такое быстрота? Какие упражнения способствуют развитию скоростных способностей?
23. Что такое ловкость? Какие упражнения способствуют развитию координационных способностей?
24. Что такое выносливость? Какие упражнения способствуют развитию выносливости?
25. Что такое гибкость? Какие упражнения способствуют развитию гибкости?
26. Какова методика самостоятельных занятиях физическими упражнениями: мотивация, целенаправленность, формы, содержание?
27. Каковы особенности самостоятельных занятий для юношей и для девушек?
28. Способы коррекции фигуры?
29. Что вы знаете об основных принципах построения самостоятельных занятий?
30. Каковы основные признаки утомления, и методы повышения работоспособности?

Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета в 3 семестре

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

2. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
- б) ловля мяча на прямые руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

3. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

4. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

5. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

6. Под силой, как физическим качеством понимается:

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в висе максимально долгое время.

7. Длина дистанции марафонского бега равна....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

8. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

9. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

10. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

11. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ног;
- г) в работе рук.

12. Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;

в) как средство развития физических качеств.

13. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении этого элемента.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием

14. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а) от техники выполнения двигательного действия;
- б) от волевых усилий;
- в) от быстроты реакции;
- г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

15. Укажите, какой ход появился раньше?

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.
- в) беговой ход.

16. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

17. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон.
- д) комбинация

18. Способность человека к длительному выполнению, какой-либо деятельности, без снижения её эффективности, это...

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость.

19. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

20. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:

- а) бокс;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

2. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии 3-х очковой зоны

3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками

4. Основой техники попеременного двушажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

9. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход

11. Интервал - это...

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя студентами, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

13. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

14. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

15. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;

в) до 25 очков;

16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) одно;

б) два;

в) три;

17. Выбор способа подъема в гору зависит от...

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж

18. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

19. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

а) челночного бега;

б) прыжков в глубину;

в) подвижных игр;

г) приседаний со штангой.

20. Какой линии нет на волейбольной площадке?

а) лицевой

б) боковой

в) средней

г) разделительной

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета в 4 семестре

1. Какие технические приёмы выделяются в перемещении волейбольной площадки?

2. Какие элементы включают технику нападения в волейболе?

3. Какие приёмы используют волейболисты в защите?

4. Что такое «нападающий удар» в волейболе?

5. Какими способами выполняют блок в волейболе?

6. Что такое «приём мяча» в волейболе?

7. Что является главным при освоении передачи в волейболе?

8. Какие размеры имеет площадка в волейболе?

9. Где находятся зоны подачи при игре в волейболе?

10. Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе?

11. В каком случае команда получает очко в волейболе?

12. Сколько очков нужно набрать для партии в волейболе?

13. Что обозначает слово «гимнастика»?

14. Что такое стретчинг?

15. Почему система гимнастики, появившаяся в Чехии в 60-х гг. XIX в., называлась сокольской?

16. Какие фазы выделяют специалисты в технике опорных гимнастических прыжков через коня?

17. Какие основные положения принимает гимнаст при выполнении упражнений на гимнастических брусьях?

18. В какой последовательности осуществляется методика обучения упражнениям, которые должны выполняться на гимнастическом бревне?

19. Развитию какого физического качества в большей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?

20. Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?

21. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?
22. За счет каких элементов в настоящее время повышают сложность вольных упражнений в спортивной гимнастике?
23. Каким образом в спортивной гимнастике определяется окончательная оценка, если судей двое?
24. Какое максимальное количество баллов может получить гимнаст за успешное выполнение упражнения на соревнованиях?
25. С какой точностью оценивают упражнения, выполняемые гимнастами на соревнованиях?
26. Что означает понятие -Физические качества?
27. К основным физическим качествам относятся?
28. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
29. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
30. Цель, средства и формы физической культуры.

Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета в 4 семестре

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. мяч переигрывается

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе, необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лондоне
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

10. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

11. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

12. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. подкидной мостик
- в. гимнастическая скамейка

13. Под физической культурой понимают:

- а. выполнение физических упражнений
- б. сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

14. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

15. Идея и инициатива возрождения Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

16. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

17. Длина беговой дорожки стадиона составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

18. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;

в) 100м;

2. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

а) с линии штрафного броска;

б) из-под щита;

в) из-за линии трехочковой зоны

3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками

4. Основой техники попеременного двушажного хода является...

а) широкий скользящий шаг;

б) попеременная работа палками;

в) сильное отталкивание ногой

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

а) сердечно сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышения уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстроты рост абсолютной силой.

7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

а) улучшение спортивного результата;

б) снижение скорости бега;

в) увеличение длины бегового шага;

8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

9. Какой подачи не существует?

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

а) попеременный двухшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) одновременный одношажный ход;

г) одновременный двухшажный ход

11. Интервал - это...

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя студентами, стоящими в одной шеренге,

в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:

а) абсолютной силы;

б) скоростная сила;

в) силовой выносливости;

г) взрывной силы.

13. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

а) работой рук;

б) углом отталкивания ногой от дорожки;

в) наклоном головы;

14. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) выполнить передачу мяча партнеру;

б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

15. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) до 15 очков;

б) до 20 очков;

в) до 25 очков;

16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) одно;

б) два;

в) три;

17. Выбор способа подъема в гору зависит от...

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж

18. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

19. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

а) челночного бега;

б) прыжков в глубину;

в) подвижных игр;

г) приседаний со штангой.

20. Какой линии нет на волейбольной площадке?

а) лицевой

б) боковой

в) средней

г) разделительной

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета в 5 семестре

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)

3. Цель, средства и формы физической культуры.

4. Социальные функции физической культуры и спорта.

5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.

6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)

8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

9. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

10. История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)

18. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

19. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.

20. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

21. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
22. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
23. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
24. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
25. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
27. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
28. Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
29. Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.
30. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.

Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета в 5 семестре

Вариант 1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;

- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант 2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

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. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;

- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
- 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
- 3. упражнения «на выносливость».
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
- 5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

- а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета в 6 семестре

- 1. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
- 2. Факторы воздействия на фенотип человека.
- 3. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
- 4. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
- 5. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
- 6. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
- 7. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
- 8. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
- 9. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
- 10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 11. История древнегреческих Олимпийских игр.

12. Создание международного олимпийского комитета.
13. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
14. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
15. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
16. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
17. Проблемы современного спортивного движения.
18. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
19. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
20. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.

Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета в 6 семестре

Вариант 3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
 2. Потягивания.
 3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для мышц туловища
 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией

- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, 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.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант 4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) 140 — 150 ударов в минуту;

г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

а) занятия легкой атлетикой;

б) занятия лыжной подготовкой;

в) общая физическая подготовка;

г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) злоупотребление алкоголем;

г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в). Белки, жиры, углеводы.

г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета в 7 семестре

1. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.

2. Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.

3. Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)

4. Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).

5. Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).

6. Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).

7. Олимпийская хартия как основополагающий документ, регулирующий деятельность в олимпийском спорте.

8. Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.

9. Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.

10. Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.

11. Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.

12. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.

13. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция

15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

16. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.

Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета в 7 семестре

Вариант 1

	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
3	Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов;

	<p>2) большое количество рафинированных продуктов;</p> <p>3) соблюдение режима питания;</p> <p>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</p> <p>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом E.</p>						
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится:</p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p>3) наличие вредных привычек</p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание;</p> <p>6) гиподинамия</p>						
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <p>1) заболевания пищеварительной системы;</p> <p>2) сердечно-сосудистые заболевания;</p> <p>3) заболевания опорно-двигательного аппарата;</p> <p>4) заболевания органов дыхания</p> <p>5) физическая и психическая зависимость</p>						
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</p> <p>1) спортивные игры, единоборства;</p> <p>2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);</p> <p>3) упражнения высокой интенсивности;</p> <p>4) все вышеперечисленное</p>						
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма;</p> <p>2) наступает физическое переутомление;</p> <p>3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</p> <p>4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>						
11	<p>Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____</p>						
12	<p>Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</p> <p>1) антропометрических показателей;</p> <p>2) пульсометрии;</p> <p>3) динамометрии;</p> <p>4) спирометрии.</p>						
13	<p>Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</p>						
14	<p>Определите соответствие (физические качества)</p> <table border="1"> <tr> <td>А. Для развития силовых способностей рекомендуются</td> <td>1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры</td> </tr> <tr> <td>Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются</td> <td>2. Стретчинг</td> </tr> <tr> <td>В. Для развития координационных способностей</td> <td>3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах</td> </tr> </table>	А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры	Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг	В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры						
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг						
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах						

	Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
15	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
	А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
	Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
	В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
	Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
	Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Физическое воспитание – это:</p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>
3	<p>Дополните</p> <p>Наука о здоровом образе жизни называется _____</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</p> <p>1) гиподинамия;</p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) стрессы;</p> <p>4) проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи;</p> <p>2) отказ от употребления алкоголя;</p>

	<p>3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.</p>
10	<p>Дополните Двигательная рекреация – это _____ отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</p>
12	<p>Дополните Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</p>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге</p>

14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений	
15	Определите соответствие (физические качества)	
	А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
	Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
	В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
	Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
16	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
	А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
	Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
	В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
	Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Акваэробика
	Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут

Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета в 8 семестре

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
2. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
3. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
4. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
5. Самооценка собственного здоровья.
6. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
10. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
11. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
13. Понятие о здоровом образе жизни.
14. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
15. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в СУЗе.

Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета в 8 семестре

Вариант 1

Задание	
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>К основным задачам физического воспитания относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука
3	<p>Дополните</p> <p>Здоровый образ жизни – это _____ образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Производственная физическая культура используется с целью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____ часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p>

9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма. 											
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость 											
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки 											
12	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное. 											
13	<p>Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения</p>											
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Перечислите антропометрические показатели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки 											
15	<p>Определите соответствие (физические способности)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">А. Развитие силы зависит от</td> <td style="width: 50%;">1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию</td> </tr> <tr> <td>Б. Развитие выносливости зависит от</td> <td>2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата</td> </tr> <tr> <td>В. Координационные способности зависят от</td> <td>3. Содержания тестостерона</td> </tr> <tr> <td>Г. Гибкость зависит от</td> <td>4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>		А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию	Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата	В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона	Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы		
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию											
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата											
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона											
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы											
16	<p>Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах</td> <td style="width: 50%;">1. Антистрессовая пластическая гимнастика</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>		А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика								
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика											

Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение	2.Суставная гимнастика и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

Практические умения и навыки для дифференцированного зачета оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,8	14,3	14,6	14,9	15,2
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин, сек)	13,10	14,00	15,10	15,20	15,30
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,4	18,8
Тест на общую выносливость - бег 2000м (мин, сек)	9,50	11,20	11,50	12,00	12,30
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	10	8	6	4

№	Характеристика тестов	Пол	Оценка в баллах								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Сгибание рук в упоре лежа	Ю	30	25	20	35	30	25	40	33	30
		Д	15	13	11	18	15	13	21	18	15
2	Подъем туловища на гимнастическом мате за 1 минуту	Ю	50	45	40	55	50	45	55	50	45
		Д	45	40	35	50	45	40	50	45	40
3	Подъем туловища на наклонной доске	Ю	30	25	20	35	30	25	40	35	30
		Д	20	15	10	25	20	15	30	25	20
4	Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	15	13	11	18	15	13	21	18	15
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Подтягивание	Ю	11	9	7	12	10	8	13	11	9
		Д	13	11	9	15	13	11	18	15	13
6	Подъем ног на наклонной доске	Ю	25	20	15	30	25	20	30	25	20
		Д	20	15	10	25	20	15	25	20	15

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы

3 семестр

1. История возникновения, становления и развития видов физкультурно- спортивной деятельности в Ярославле и Ярославской области.
2. Нетрадиционные виды спорта.
3. Нестандартные физические упражнения как эффективное средство физической подготовки.
4. Воспитание физических качеств студентов средством новых физических упражнений.

4 семестр

1. Воспитание физических качеств студентов с помощью нового инвентаря и оборудования.
2. Совершенствование техники выполнения двигательных действий в нестандартных соревновательных условиях.
3. Совершенствование технических средств обучения.
4. Совершенствование процесса морально-психологической подготовки занимающихся.
5. Повышение уровня функционального состояния организма средствами физической культуры.

5 семестр

1. Применение зарубежного опыта на занятиях по физической культуре.
2. Общественное мнение о применении тех или иных форм и методов физической культуры.
3. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры.
4. Средства популяризации физической культуры.
5. Повышение уровня мотивации занимающихся.

6 семестр

1. Профилактика вредных привычек и девиантного поведения средствами физической культуры
2. Средства военно-прикладной физической подготовки студентов.

7 семестр

1. Повышение качества и количества упражнений из различных видов спорта для решения общеобразовательных задач по физической культуре.
2. Эффективное взаимодействие физической культуры с другими учебными дисциплинами.

8 семестр

1. Исследование уровня развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении.
2. Повышение социальной функции физической культуры.

Темы презентации на заданную тему.

1. Понятие, предмет, метод и принципы физической культуры. Система и источники физической культуры.
2. Физическая культура и спорт.
3. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.
4. Ценности физической культуры.
5. Ценностное отношение и ориентация.
6. Физическое развитие.
7. Физическая и функциональная подготовленность.
8. Психофизическая и профессионально - прикладная физическая подготовка.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
10. Физическая культура личности.
11. Основы законодательства Российской Федерации о Физической культуре и спорта.
12. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Физическая культура – основные понятия.
15. Физическая культура – продукт развития определенных исторических условий.
16. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
17. Понятия об общей и специальной физической подготовке.
18. Система физического воспитания.
19. Компоненты физической культуры.
20. Социально – биологические основы физической культуры. Основные понятия.
21. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.
12. Средства и методы развития физических качеств.
13. Физическая подготовка.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Формы и организация самостоятельных занятий.
16. Мотивация выбора самостоятельных занятий.
17. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция.
18. Самосовершенствование, адаптация, биоритмы.
19. Двигательная активность, максимальное потребление кислорода.
20. Гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.
22. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
23. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
24. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Краткая характеристика функциональных систем организма.
26. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
27. Физиологические и биохимические изменения, проходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
28. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности.
29. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.
30. Современное состояние физической культуры и спорта.