

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ»

Институт Компьютерных технологий и защиты информации

Кафедра Компьютерных систем

УТВЕРЖДАЮ

Ответственный за ОП

Вершин И.С.Вершинин

«31» 08 2017 г.

Регистрационный номер 4010-17/5-099

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по

«Физическая культура и спорт»

Индекс по учебному плану: **Б1.Б.04**

Направление подготовки: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Квалификация: **бакалавр**

Профили подготовки: **«Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»; «Автоматизированные системы обработки информации и управления»; «Системы автоматизированного проектирования машиностроения»; «Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем»; «Системы автоматизированного проектирования (электронные средства)»**

Виды профессиональной деятельности: **научно-исследовательская; проектно-конструкторская**

Заведующий кафедрой ФКиС Р.А. Юсупов

Разработчик: доцент кафедры ФКиС Т.Ю. Покровская

Казань 2017г.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

Содержание фонда оценочных средств (ФОС) соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и в соответствии с учебным планом направления 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника».

Содержание ФОС ПА дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» представляет собой полное, подробное и актуальное описание форм промежуточного контроля;

Оценочные средства представляют собой набор заданий различного уровня сложности: тестовые задания, рефераты по темам дисциплины, а также индивидуальные задания, ориентированные на разнообразие научных интересов обучающихся.

ФОС ПА дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» соответствует задачам будущей профессиональной деятельности обучающихся, установленных ФГОС ВО;

Заключение. Учебно-методическая комиссия делает вывод о том, что представленные материалы соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и рекомендуются для использования в учебном процессе.

Рассмотрено на заседании учебно-методической комиссии института КТЗИ от «31» августа 2017г. протокол №8.

Председатель УМК ИКТЗИ



В.В. Родионов

Содержание

Введение	4
1 Формы промежуточной аттестации по дисциплине	5
2 Оценочные средства для промежуточной аттестации	5
3 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	5
4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкалы оценивания	5
5 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	7
6 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины	8
Лист регистрации изменений и дополнений	31

Введение

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (ФОС ПА) «Физическая культура и спорт» – это комплект методических и контрольно-измерительных материалов, предназначенных для определения уровня сформированности компетенций, оценивания знаний и умений на разных этапах освоения дисциплины для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

ФОС ПА является составной частью учебного и методического обеспечения программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника».

Задачи ФОС по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»:

- оценка запланированных результатов освоения дисциплины (модуля) обучающимися в процессе изучения дисциплины (модуля), в соответствии с разработанными и принятыми критериями по каждому виду контроля;
- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и формирования компетенций, определенных в ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»;

ФОС ПА по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» сформирован на основе следующих основных принципов оценивания:

- пригодности (валидности) (объекты оценки соответствуют поставленным целям обучения);
- надежности (использования единообразных стандартов и критериев для оценивания запланированных результатов);
- эффективности (соответствия результатов деятельности поставленным задачам).

ФОС ПА по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям поэтапного формирования соответствующих составляющих компетенций и включает контрольные тесты и задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

1 Формы промежуточной аттестации по дисциплине

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре при очной форме обучения и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

2 Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» при очной форме обучения.

Таблица 1

Оценочные средств для промежуточной аттестации
(очная, очно-заочная, очная (ускоренная) формы обучения)

№ п/п	Семестр	Форма промежуточной аттестации	Оценочные средства
1.	1	зачет	ФОС ПА

3 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций и их составляющих, которые должны быть сформированы при изучении темы соответствующего раздела дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», представлен в таблице 2.

Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Таблица 2

№ п/п	Этап формирования (семестр)	Наименование дисциплины(модуля)	Код формируемой компетенции (составляющей компетенции)		Форма промежуточной аттестации
1.	1	Физическая культура и спорт	ОК - 8	ОК-8 З; ОК-8 У; ОК-8 В	зачет

4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкалы оценивания

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на зачете приведены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на зачете

№ п/п	Этап формирования (семестр)	Код формируемой компетенции (составляющей компетенции)		Критерии оценивания	Показатели оценивания (планируемые результаты обучения)		
					Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Превосходный уровень
1		ОК - 8	ОК-8 З;	Теоретические навыки	Имеет представление о здоровом образе жизни и последствиях своей профессиональной деятельности;	Знает особенности проявления последствий своей профессиональной деятельности на здоровье, знает понятие здорового образа жизни и его составляющих;	Знает основные требования к уровню своей психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;
			ОК-8 У	Теоретические навыки	Умеет анализировать явные последствия проявлений профессиональной деятельности на здоровый образ жизни; предлагать на основе анализа возможные решения, развития основных физических качеств	Умеет оценивать степень риска отрицательного воздействия своей профессиональной деятельности на здоровье; вырабатывать рекомендации по ведению здорового образа жизни на основе уже существующих	Умение на основе теоретических знаний выбирать наиболее оптимальные варианты охраны своего здоровья в зависимости от вида профессиональной деятельности; умение осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, а также в результате своей профессиональной деятельности; подбирать собственные рекомендации для сохранения своего здоровья
			ОК-8 В	Практические навыки	Владеет навыками поиска комплекса физических упражнений для укрепления здоровья	Владеет навыками применения системы физических упражнений для укрепления здоровья и поддержания здорового образа жизни	Владеет навыками применения системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье-сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических упражнений и качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенной трудовой деятельности.

Формирование оценки при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины зависит от уровня освоения компетенций, которые обучающийся должен освоить по данной дисциплине. Связь между итоговой оценкой и уровнем освоения компетенций (шкала оценивания) представлена в таблице 4.

Таблица 4

Описание шкалы оценивания

Шкала оценивания		Описание оценки в требованиях к уровню и объему компетенций
Словесное выражение	Выражение в баллах	
Зачтено	от 86 до 100	Освоен превосходный уровень всех компетенций (составляющих компетенций)
Зачтено	от 71 до 85	Освоен продвинутый уровень всех компетенций (составляющих компетенций)
Зачтено	от 51 до 70	Освоен пороговый уровень всех компетенций (составляющих компетенций)
Не зачтено	до 51	Не освоен пороговый уровень всех компетенций (составляющих компетенций)

5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формирование оценки по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» приведено в таблице 5.

Формирование оценки по итогам освоения дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Таблица 5

Наименование контрольного мероприятия	Рейтинговые показатели			
	I аттестация	II аттестация	по результатам текущего контроля	по итогам промежуточной аттестации (зачета)
Тест текущего контроля	28		28	
Реферат		20	20	
Промежуточная аттестация (зачет)				52
Тест промежуточной аттестации по дисциплине				22
Индивидуальное задание				30

6. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

Промежуточный контроль дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в 2 этапа. Оценочными средствами промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются **итоговое тестирование и индивидуальное задание.**

Промежуточный контроль по дисциплине Физическая культура и спорт проводится с целью *оценки уровня сформированности компетенции ОК-8 – «Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».*

Итоговое тестирование представляет собой расширенное тестирование по всем темам дисциплины Физическая культура и спорт. Тестирование выполняется на базе электронной платформы Blackboard, что позволяет формировать вопросы в случайном порядке из блоков вопросов по всем пройденным темам.

6.1. Тестовые задания итогового тестирования

Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. При групповом старте на короткие дистанции необходимо...

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к преподавателю

2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

- а) нет
- б) можно
- в) можно, со страховкой

3. Во время выполнения беговых упражнений

- а) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
- б) соблюдать дисциплину
- в) слушаться товарищей

4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

5. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) необходимо:

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- б) выполнять упражнение быстро
- в) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

6. При выполнении физических упражнений нужно

- а) громко разговаривать, смеяться
- б) быть внимательным и соблюдать тишину
- в) не мешать выполнять физические упражнения другим

7. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии:

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- в) уйти с занятия к врачу

8. Вход в спортивный зал:

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя.
- в) разрешается в любое время

9. Общая физическая подготовка (ОФП) - это...

- а) экстремальные упражнения
- б) упражнения на выносливость
- в) педагогический процесс управления общим физическим развитием
- г) подготовка на побитие рекорда

10. Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает...

- а) занятия разнохарактерными физическими упражнениями
- б) воспитание двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины
- в) специальные упражнения для увеличения мышечной массы

11. Принцип сознательности и активности подразумевает...

- а) придавать занятиям развлекательный характер
- б) четкую постановку задач занятия, разъяснение сущности изучаемых упражнений, применение состязательного метода
- в) самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений занимающимися
- г) дать свободу действий занимающимся

12. Что предусматривает метод регламентированного упражнения в процессе физического воспитания?

- а) любой набор движений
- б) ранее обусловленный состав движений и порядок их выполнения
- в) выполнение упражнений «до отказа»

13. Какой из названных видов спорта преимущественно воспитывает наблюдательность и быстроту мышления?

- а) марафонский бег.
- б) спортивное ориентирование.
- в) тяжелая атлетика.
- г) стрельба

14. Какой из методов в наибольшей степени способствует увеличению мышечной массы?

- а) повторный
- б) «до отказа»
- в) метод максимальных усилий

15. В каком виде спорта моторная плотность занятий выше при прочих равных условиях (возраст и пол занимающихся, условия занятий, уровень физической подготовленности и др.)?

- а) спортивная гимнастика.
- б) лыжный спорт
- в). футбол
- г) тяжелая атлетика

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

1. Клетка – это...

- а) элементарная структурно-функциональная единица живого организма, способная к делению и обмену с окружающей средой
- б) единица костной системы
- в) часть атома

2. Орган – это...

- а) единица живого организма
- б) часть тела, имеющая определенную форму строения и выполняющая определенную функцию
- в) специальная сократительная структура.

г) часть мышечного волокна

3. Ведущая роль в регуляции деятельности организма принадлежит ...

а) пищеварительной системе

б) нервной системе

в) мочевыводящей системе

г) костно-мышечной системе

4. Центральная нервная система обеспечивает приспособление...

а) к условиям холода

б) к длительному сну

в) к меняющимся условиям окружающей среды

г) к некачественной пище

5. Биологические ритмы – это...

а) смена дня и ночи

б) смена времен года

в) изменение климата на земле

г) отражение цикличности явлений, происходящих в природе

6. Самый тренируемый орган человека?

а) желудок

б) печень

в) сердце

г) почка

7. Спортивная тренировка способствует

а) нестабильности артериального давления

б) нормализации артериального давления

в) волнообразности артериального давления

г) резкому снижению артериального давления

8. Физическая работоспособность во многом зависит от ...

а) толщины косной ткани

б) состояния дыхательной системы

в) длины ног

г) веса человека

9. О возможностях внешнего дыхания судят по ...

а) величине жизненного объема легких

б) количеству вдохов и выдохов за сутки

в) пульсу

г) артериальному давлению

10. Физическая нагрузка увеличивает ...

а) продолжительность сна

б) прочность суставов

в) количеств суставов

г) длину суставов

11. К главному фактору, оказывающему отрицательное влияние на психофизическое состояние студента, относится...

а) нерегулярное посещение учебных занятий

б) отсутствие режима дня, низкая двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, вредные привычки

в) плохое освещение и низкая температура в аудиториях

г) не нравится преподавать

12. Главным признаком умственного переутомления является...

а) замедленная двигательная активность

б) снижение массы тела, изменение частоты сердечных сокращений и давления, головная боль, частые инфекционные заболевания

в) боли в области живота

13. Установлена ли связь между физической и умственной работоспособностью?

а) нет

б) да

в) только во время занятий физической культурой

14. Исследования показывают, что для улучшения функциональных сдвигов умственной работоспособности физкультурой необходимо заниматься не менее...

а) 7 раз в неделю

б) 1 раза в неделю

в) 3 раз в неделю

15. Длительное пребывание в «сидячей позе» способствует...

а) излишней нагрузкой на позвоночник, ухудшению мозгового кровообращения, напряжению мышц плечевого пояса

б) усидчивости и терпению

в) воспитанию силы воли

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

1. Основным критерием физического здоровья является...

а) абсолютная сила человека

б) максимальное потребление кислорода (МПК)

- в) нормальное кровяное давление
- г) нормальный весоростовой показатель

2. Собственный вес можно считать избыточным, если он превышает норму...

- а) на 5%
- б) на 10%
- в) на 15%
- г) на 20%

3. На сколько процентов наше здоровье зависит от занятий спортом и ФК?

- а) на 10%
- б) на 20%
- в) на 30%
- г) на 40%

4. От чего не зависит максимальное потребление кислорода (МПК)?

- а) от кислородной емкости крови
- б) от способности работающих скелетных мышц усваивать кислород
- в) от окружности грудной клетки
- г) от насосной функции сердца

5. Здоровый образ жизни – это...

- а) увеселительное времяпровождение
- б) комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, продление творческого долголетия
- в) следование моде
- г) средство перехода от прагматизма к духовности

6. Какова гигиеническая норма сна?

- а) 4 часа
- б) 6 часов
- в) 8 часов
- г) 12 часов

7. Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заминаться физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?

- а) 1 раз по 5 часов
- б) 2 раза по 10 минут
- в) 3 раза по 2 часа
- г) каждый день по 3 часа

8. Какова суточная норма потребления белков из расчета на 1 кг массы тела?

- а) 0,7 – 1,4 г

- б) 2 – 2,5 г
- в) 3,4 – 4 г
- г) 5 – 7,4 г

9. Какова суточная норма потребления углеводов из расчета на 1 кг массы тела?

- а) 1,5 – 2,1 г
- б) 4,1 – 5,1 г
- в) 8,3 – 13,3 г
- г) 5,0 – 20 г.

10. Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?

- а) общение в кругу друзей
- б) занятия физической культурой и спортом
- в) кино, театр, экскурсии, туризм и т.п.

11. Физическая культура способствует...

- а) удовлетворению потребностей человека в движениях.
- б) материальному обогащению.
- в) умственному развитию.
- г) статусному продвижению по службе.

12. Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- а) стать чемпионом
- б) получить материальное вознаграждение
- в) укрепить здоровье и общее физическое развитие
- г) побить рекорд

13. Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- а) продление творческого долголетия
- б) снятие нервно – эмоционального напряжения
- в) социальная и физическая адаптация в обществе
- г) достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях

14. Гиподинамия – это...

- а) состояние организма после тяжелой физической нагрузки
- б) состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности
- в) состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки)
- г) похмельный синдром

15. Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- а) коммуникативная
- б) воспитательная

- в) прагматическая
- г) образовательная

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

1. Какой оптимальный объем двигательной активности установлен физиологами для студенческого возраста?

- а) 10 - 14 часов в неделю
- б) 6 - 9 часов в неделю
- в) 2 - 5 часов в неделю

2. Какой режим занятий физическими упражнениями даёт наиболее оптимальный оздоровительный эффект?

- а) ежедневно не менее 30 мин. при частоте пульса 140-170 уд/мин.
- б) 1-2 раза в неделю по 45 минут с частотой пульса 80-100 уд/мин.
- в) 3 раза в неделю по 90 минут с частотой пульса 130-150 уд/мин.

3. Какова направленность самостоятельных занятий?

- а) гигиеническая, оздоровительная, лечебная
- б) общефизическая, спортивная, профессионально-прикладная
- в) общеразвивающая, адаптационная, функциональная

4. Какие бывают формы самостоятельных занятий?

- а) Утренняя гигиеническая гимнастика
- б) упражнения в течение учебного дня
- в) самостоятельные тренировочные занятия
- г) групповые общеподготовительные занятия

5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями применяются для:

- а) Для активного отдыха
- б) для развития основных физических качеств
- в) для воспитания волевых качеств
- г) для улучшения самочувствия

6. Какие тренировочные занятия физическими упражнениями эффективнее?

- а) групповые
- б) самостоятельные
- в) командные

7. Сколько раз в неделю следует заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?

- а) 2 раза в неделю
- б) 3-4 раза в неделю
- в) 4-7 раз в неделю

8. Сколько раз в неделю следует заниматься физическими упражнениями для достижения заметных спортивных результатов?

- а) 2 раза в неделю
- б) 3-4 раза в неделю
- в) 4-7 раз в неделю

9. Каковы основные цели самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) сохранение и укрепление здоровья
- б) поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности
- в) повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов -
- г) продления жизни и улучшения самочувствия

10. Какие формы врачебного контроля?

- а) первичное врачебное обследование, повторное врачебное обследование
- б) дополнительное врачебное обследование, углубленное врачебное обследование (диспансеризация)
- в) амбулаторное врачебное обследование, стационарное врачебное обследование

11. Какие должные величины можно вычислить по индексам Брока-Бругша и индексу Кетле?

- а) должную величину веса тела
- б) должную величину роста
- в) должную величину жизненной ёмкости лёгких
- г) должную величину мышечной массы тела

12. Для каких целей применяется проба Ромберга?

- а) для оценки статической координации
- б) для оценки состояния дыхательной системы
- в) для оценки сердечно-сосудистой системы

13. Какие из перечисленных понятий отражают субъективные показатели самоконтроля?

- а) самочувствие
- б) частота пульса
- в) сила мышц

14. Какие из перечисленных понятий отражают объективные показатели самоконтроля?

- а) самочувствие
- б) частота пульса

в) настроение

15. Какое из приведенных понятий не следует включать в дневник самоконтроля?

а) Вес

б) Нарушение режима

в) Сон

г) Спортивные результаты

д) Аппетит

Тема 5. Индивидуальный выбор видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта. Профилактика спортивного травматизма.

1. Спорт – это одна из составных частей...

а) духовной культуры

б) материальной культуры

в) физической культуры

г) физического воспитания

2. Отличительными признаками любого вида спорта является...

а) среда занятий

б) используемый инвентарь

в) правила соревнований

г) все вместе

3. Как называется соревнование, если оно проводится среди спортсменов(команд) разных возрастных групп?

а) Матчевая встреча

б) Розыгрыш кубка

в) Первенство

г) Квалификационные соревнования

4. Что не предполагает массовый спорт?

а) отвлечь людей от дурных привычек

б) общение

в) подготовка к достижению наивысших результатов

г) содействовать укреплению здоровья и созданию условий активного отдыха

5. Главная цель спорта высших достижений?

а) престиж своего имени

б) меркантильные соображения

в) укрепление авторитета страны

г) достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях

6. Профессиональный спорт – это...

- а) Способ обогащения, реклама своего имени
- б) Разновидность спорта высших достижений
- в) Вид трудовой деятельности для людей, избравших спорт своей профессией

7. Сколько спортивных разрядов установлено в Единой всероссийской спортивной классификации для взрослых спортсменов?

- а) 2 разр.
- б) 3 разр.
- в) 4 разр.
- г) 5 разр.

8. Какие преимущественно виды спорта предлагается выбрать студентам для занятий в сетке учебного расписания?

- а) экстремальные
- б) экзотические
- в) восточные единоборства
- г) с повышенной двигательной активностью

9. Какой вид спорта более предпочтителен для человека, если он легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах?

- а) стрельба
- б) шахматы
- в) спортигры
- г) тяжелая атлетика

10. Если человек усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности, то какой вид спорта больше всего ему подходит?

- а) легкоатлетическое многоборье
- б) марафонский бег
- в) гандбол
- г) фигурное катание на коньках

11. Какой вид упражнений больше всего направлен на длительную медитацию, расслабление и пассивное растягивание мышц?

- а) спортивная гимнастика
- б) упражнения статического характера
- в) вольные гимнастические упражнения
- г) йога

12. К какому виду травм относятся повреждения, не вызывающие значительных нарушений в организме?

- а) к тяжелым травмам
- б) к травмам средней тяжести
- в) к легким травмам

13. Какой фактор не влияет на получение травм?

- а) переполненность учебной группы
- б) проведение занятий без преподавателя
- в) неоднобразная спортивная форма одежды обучаемых
- г) перегрузка мест занятий

14. Для профилактики спортивного травматизма обязательно...

- а) проводить лечебный контроль занимающихся
- б) проводить медицинские осмотры студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья или перенесших те или иные заболевания
- в) следовать советам экстрасенсов
- г) соблюдать меры страховки

15. Для профилактики гравитационного шока не следует...

- а) внезапно останавливаться после интенсивной физической работы
- б) после финиша продолжать бег в медленном темпе
- в) спокойно ходить

Тема 6. Адаптивная физическая культура. Физическая культура и спорт в решении социальных проблем.

1. Целью Адаптивного физического воспитания является....

- а) ведение здорового образа жизни
- б) разработка комплексных программ по физической культуре
- в) повышение профессионального образования
- г) формирование и развитие двигательной активности, физических и психических способностей

2. Проблема инвалидности это проблема...

- а) мирового масштаба
- б) государственного масштаба
- в) регионального масштаба
- г) местного масштаба

3. Рост инвалидности в большинстве стран мира связан....

- а) с ухудшением экономики и обнищанием большей части населения
- б) с ухудшением работы министерства здравоохранения и нехваткой фармакологических препаратов
- в) с усложнением производственных процессов, увеличением интенсивности транспортных потоков, террористических актов, военных конфликтов, ухудшением экологических факторов
- г) отсутствие высококвалифицированных специалистов для работы с данной категорией лиц

4. Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания...

- а) физическую культуру, социологию, биологию
- б) физическую культуру, физику, биологию
- в) физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику
- г) физическую культуру, медицину, психологию

5. Адаптивная физическая культура формирует...

- а) потребности в здоровом образе жизни
- б) культурные ценности
- в) систему жизненных установок
- г) научные знания

6. Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом...

- а) восстановление своего здоровья и утраченного контакта с окружающим миром
- б) знакомство с противоположным полом
- в) социальная активность
- г) занять свое свободное время

7. Сколько лет в России существует паралимпийское движение?

- а) более 10 лет
- б) более 15 лет
- в) более 20 лет
- г) более 25 лет

8. В каком году Россия впервые приняла участие в Паралимпийских играх?

- а) 1980
- б) 1984
- в) 1988
- г) 1992

9. Какие причины не повлияли на состояние физической культуры и спорта?

- а) современные реформы в системе образования
- б) недооценка важности и отсутствие осознания социального характера физической культуры и спорта
- в) малое количество времени на физическую культуру в школах
- г) сокращение учебных часов в вузах на старших курсах, отсутствие во многих вузах военных кафедр

9. Наиболее низкий коэффициент жизни в...

- а) Сомали

- б) России
- в) Гаити
- г) Бирме

10. Результатом перехода от государственного субсидирования к самоокупаемости спортивных учреждений стало...

- а) повышение цен на занятия физической культуры
- б) отмирание имеющихся учреждений
- в) приход новых спонсоров в сферу спорта
- г) недоступность спорта в регионах

11. Наиболее сбалансировано осуществляется развитие общедоступного спорта и подготовки резерва для элитного спорта в таких регионах, как...

- а) Республика Башкирия
- б) Пензенская область
- в) Республика Чувашия
- г) Ханты-Мансийский А.О.

12. Какие факторы не влияют на развитие спорта в современной социальной жизни?

- а) высокая плата высокая плата за посещение бассейнов и тренировочных залов
- б) безразличие населения
- в) слабая пропаганда
- г) не достаточное физическое развитие населения

13. Для поддержания и развития спортивного образа жизни необходимо, прежде всего...

- а) увеличить число спортивных сооружений
- б) улучшить подготовку специалистов
- в) пропагандировать физическую культуру среди школьников
- г) увеличить время проводимых занятий

14. Задача, которая не является приоритетной для управления физического развития учащихся и студентов...

- а) проведение соревнований среди учащихся
- б) организация процесса физ. воспитания в лагерях
- в) обеспечение образовательных и дсш кадрами
- г) контроль физического воспитания в вузах

15. В какой из государственных структур образован комитет по делам молодежи, физической культуре спорта и туризму?

- а) Федеральное собрание
- б) Государственная дума
- в) Олимпийский комитет
- г) Министерство образования

Тема 7. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

1. Как называется международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения?

- а) Олимпиада
- б) Международный Олимпийский комитет
- в) Олимпийское движение

2. Кто и когда поспособствовал возрождению Современных Олимпийских игр?

- а) 1894, Пьер де Кубертен
- б) 1996, Виталий Мутко
- в) 1921, Томас Бах

3. В каком документе собраны все Законы и правила олимпийского движения?

- а) Закон Олимпийского движения
- б) Олимпийская Конституция
- в) Олимпийская Хартия

4. В каком году состоялись первые Олимпийские игры в Германии?

- а) в 1945
- б) в 1936
- в) в 1916

5. Что такое Универсиада?

- а) союз Университетов
- б) Всемирные студенческие игры
- в) Спортивные соревнования Университета

6. Первая универсиада состоялась в ...

- а) в 1908 в Китае
- б) в 1987 в СССР
- в) в 1959 в Италии

7. В России летняя Универсиада

- а) никогда не проводилась
- б) прошла в Казани в 2013 году
- в) прошла в Красноярске в 2011 году

8. Основными требованиями к участникам Универсиады:

- а) быть гражданином страны, которую они представляют

- б) быть не моложе 17 и не старше 28 лет на 1 января года проведения соревнований
- в) быть действующим студентом высшего учебного заведения либо закончить вуз не ранее 1 года до начала Универсиады
- г) быть Олимпийским чемпионом

9. В каком году был впервые введен комплекс ГТО?

- а) 1931
- б) 1921
- в) 1941

10. Сколько возрастных ступеней имеет современный комплекс ГТО 2014 г.?

- а) 7 ступеней
- б) 11 ступеней
- в) 25 ступеней

11. В каком году в комплекс ГТО была включена начальная ступень для подростков 13-16 лет, которая называлась БГТО?

- а) в 1932 г.
- б) в 1934 г.
- в) в 1939 г.

12. В каком году президент РФ В.В. Путин подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»?

- а) в 2013 году
- б) в 2014 году
- в) в 2015 году

13. Какие перечисленные цели не являются целями ВФСК ГТО?

- а) укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни
- б) гармоничное и всестороннее развитие личности
- в) воспитании патриотизма
- г) преемственность в осуществлении физического воспитания населения
- д) увеличение количества значкистов комплекса ГТО

14. До какого возраста можно сдавать нормативы комплекса ГТО?

- а) до 55 лет
- б) до 60 лет
- в) до 70 лет
- г) без ограничений по возрасту

15. Сколько видов испытаний необходимо выполнить, чтобы получить золотой знак отличия комплекса ГТО в студенческом возрасте (18-24 лет)?

- а) 4 вида испытаний

- б) 8 видов испытаний
- в) 11 видов испытаний

Тема 8. Государственная политика в области физической культуры и спорта.

1. Государственная политика РФ в области физической культуры и спорта является направлением (укажите правильный вариант):

- а) внешней политики
- б) экономической политики
- в) социальной политики
- г) информационной политики

2. Министром спорта России в настоящий момент является (укажите правильный вариант):

- а) Виталий Мутко
- б) Павел Колобков
- в) Вячеслав Колосков.

3. Президентом Олимпийского спорта России является (укажите правильный вариант):

- а) Александр Жуков
- б) Владимир Лисин
- в) Геннадий Тимченко

4. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят в (укажите правильный вариант):

- а) в 2000 году
- б) в 2007 году
- в) в 2010 году
- г) в 2015 году

5. Полномочиями по назначению ключевых руководителей спортивной отрасли в нашей стране располагает (укажите правильный вариант):

- а) генеральный прокурор
- б) Президент РФ
- в) премьер-министр
- г) вице-премьер

6. Особенностью модели управления спортом в США является (укажите правильный вариант):

- а) взаимодействие государства и бизнеса
- б) высокая степень участия государства в управлении спортом
- в) минимальное участие в управление спортивной отраслью

7. Основная доля бюджетного финансирования на физическую культуру и спорт в РФ приходится (укажите правильный вариант):

- а) физическую культуру
- б) профессиональный спорт
- в) массовый спорт
- г) спорт высших достижений

8. Модель управления спортивной сферой в России в наибольшей степени соответствует (укажите правильный вариант):

- а) англо-американской модели
- б) европейской модели
- в) смешанной модели

9. Олимпийский комитет России является (укажите правильный вариант):

- а) общественной организацией
- б) коммерческой организацией
- в) благотворительной организацией

10. Вице-премьером в Правительстве РФ, по вопросам спорта, туризма и молодежной политики является (укажите правильный вариант):

- а) Игорь Шувалов
- б) Виталий Мутко
- в) Дмитрий Козак
- г) Дмитрий Рогозин

11. Наиболее профессиональной, с точки зрения организационной структуры спортивной лигой в России является (укажите правильный вариант):

- а) РПФЛ
- б) Единая лига ВТБ
- в) КХЛ
- г) Волейбольная суперлига

12. Основной задачей политики государства является (укажите правильный вариант):

- а) увеличение доходов государственного бюджета
- б) рост доходов государственных предприятий
- в) повышение уровня качества жизни населения

13. Объем бюджетного финансирования физической культуры и спорта на душу населения в нашей стране в настоящее время (укажите правильный вариант):

- а) более 200 р. на человека
- б) более 330 р. на человека
- в) более 450 р. на человека

г) более 570 р. на человека

14. Ключевыми проблемами, препятствующими сегодня развитию физической культуры и спорта в нашей стране является (укажите правильные варианты):

а) борьба с допингом

б) недостаток бюджетного финансирования

в) двойные стандарты в международном спортивном движении

15. Государственная политика РФ в области физической культуры и спорта осуществляется (укажите правильный вариант):

а) на федеральном уровне

б) на федеральном и региональном уровне

в) на федеральном, региональном и муниципальном уровне

Тема 9. Российский спортивный студенческий союз (РССС). Спортивный менеджмент.

1. РССС был основан в

А) 1993 году

Б) 1998 году

В) в 2012 году

2. Основной целью РССС является

а) содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в российской федерации и развития международного сотрудничества в данной области.

б) поддержка социально неимущих слоев населения

в) поддержка международного Олимпийского движения

3. Почетным Президентом РССС является:

а) Олег Матыцин

б) Павел Кашин

в) Виталий Мутко

4. Управление физической культурой и спортом – это:

а) система конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры и спорта в целях наиболее полного удовлетворения потребностей россиян в физическом совершенствовании;

б) коренная перестройка работы, позволяющая достичь радикального, скачкообразного улучшения деятельности организации;

- в) деятельность по управлению инновационными процессами в организации;
- г) реализация воспитательно-образовательной функции спортивно-массовой деятельности.

5. Кто назначает руководителя спортивной федерации?

- а) спорткомитет
- б) Министерство спорта
- в) выбирает конференция
- г) международная федерация

6. Основными функциями менеджмента в физической культуре и спорте являются:

- а) организация и планирования
- б) планирование и контроль
- в) контроль и координирование
- г) планирования, организация, мотивация, контроль, координирование и подготовка кадров

7. К конкретным функциям менеджмента в физической культуре и спорте относятся:

- а) подготовка спортсменов высокой квалификации
- б) физической воспитание молодёжи, организации физкультурно-спортивной работы с населением, подготовка высококвалифицированных спортсменов, подготовка спортивного резерва, производства спортивных товаров
- в) осуществление международных спортивных связей
- г) научное и методическое обеспечение физического воспитания и спорта

8. Основными функциональными разновидностями менеджмента в физической культуре и спорте является:

- а) внутрифирменный и организационный менеджмент
- б) стратегический, организационный, инновационный и финансовый менеджмент
- в) стратегический и организационный менеджмент
- г) инновационный и финансовый менеджмент

9. Что такое спортивно-массовые мероприятия?

- а) мероприятия, в которых участвует много людей
- б) мероприятия спортивной направленности, доступные для массового участника
- в) мероприятия, в которых происходит подготовка спортсменов
- г) мероприятия для пропаганды спорта

10. Какая организация является проводящей?

- а) та, которая проводит мероприятие
- б) та, которая утверждает положение о мероприятии

- в) та, на чьей спортивной базе проводится мероприятие
- г) та, которая обеспечивает безопасность при проведении мероприятия

11. Можно ли проводить физкультурно-спортивное мероприятие без положения?

- а) да, можно
- б) нет, нельзя
- в) можно, если издать приказ по мероприятию
- г) можно, если мероприятие проводится внутри образовательного учреждения

12. Можно ли проводить физкультурно-спортивное мероприятие без сметы?

- а) да, можно
- б) нет, нельзя
- в) можно, если для проведения мероприятия не требуются расходы
- г) можно, если проводящая организация оплачивает все расходы безналичным способом

13. Основной этап организации физкультурно-спортивных мероприятий включает в себя:

- а) проведение мероприятия
- б) награждение победителей
- в) показательные выступления
- г) все вышеперечисленное является правильным

14. Заключительный этап организации физкультурно-спортивных мероприятий представляет собой:

- а) награждение победителей
- б) подведение итогов соревнований
- в) отчет о мероприятии
- г) пресс-конференция для журналистов

15. Отчет о физкультурно-спортивном мероприятии может быть:

- а) спортивным
- б) финансовым
- в) отчетом для СМИ
- г) все вышеперечисленное является правильным

6.2. Индивидуальные задания

Для оценки превосходного уровня освоения компетенции дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся выполняют индивидуальное задание. Индивидуальные задания позволяют преподавателю оценить индивидуальные способности и знания обучающихся. Индивидуальное задание

представляет собой составление комплекса различных физических упражнений. Комплекс должен состоять из 8-12 упражнений. В задачи обучающегося входит подробное описание методики выполнения упражнений. Обучающийся должен обосновать выбор конкретных упражнений, их последовательность, необходимое количество подходов, повторений и перерывов.

**Индивидуальные задания для обучающихся по дисциплине (модулю)
«Физическая культура и спорт»**

1. Составить разминочный комплекс упражнений.
2. Составить комплекс физических упражнений для начинающих, направленный на укрепление всех основных мышц тела.
3. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышц верхнего и среднего пояса тела.
4. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышц нижнего пояса тела.
5. Составить комплекс физических упражнений, направленный на повышение эластичности всех основных мышц тела.
6. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление и наращивание мышц.
7. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление косых мышц живота и мышц спины.
8. Составить комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию фигуры.
9. Составить комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию фигуры в послеродовой период.
10. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышц рук.
11. Составить комплекс физических упражнений, направленный на укрепление мышц груди.
12. Составить комплекс физических упражнений со скакалкой.
13. Составить комплекс физических упражнений с гантелями.

14. Составить комплекс физических упражнений с фитболом.
15. Составить комплекс упражнений на гибкость.
16. Составить комплекс дыхательных упражнений.
17. Составить упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Лист регистрации изменений и дополнений

№ п/п	№ страницы внесения изменений	Дата внесения изменения	Краткое содержание изменений (основание)	Ф.И.О., подпись	«Согласовано» заве- дующий кафедрой, ведущей дисциплину