

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 08:01:39  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Шилов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)  
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям). Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года, № 1550, на основе примерной основной образовательной программы, регистрационный номер в реестре 170828 от 17 апреля 2017 года.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Новоселова Анна Юрьевна, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни; 33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 Средства профилактики перенапряжения

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и т.п.)
1.	<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности	У1, 31, 32, ОК 8	Тест (1 вариант, 60 вопросов)
2.	<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	У1-У4, 31-33, ОК 8	Контрольные нормативы
3.	<b>Раздел 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	У1, 31, 32, ОК 8	Тест (1 вариант, 24 вопроса)
4.	Промежуточная аттестация	У1-У4, 31-33, ОК 8	Зачет, Дифференцированный зачет

### 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	У1, З1, З2, ОК 8
---	------------------

1. Под физической культурой понимается:
  - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
  - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а — спорт;
  - б — система физического воспитания;
  - в — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - а — общей физической подготовкой;
  - б — специальной физической подготовкой;
  - в — гармонической физической подготовкой;
  - г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
  - а — развитие;
  - б — закаленность;
  - в — тренированность;
  - г — подготовленность.
5. 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.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
  - а — тренировка;
  - б — методика;
  - в — система знаний;
  - г — педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
  - а — Рим;
  - б — Китай;
  - в — Греция;
  - г — Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
  - а — в Олимпии;
  - б — в Спарте;
  - в — в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
  - а — они имели мировую известность;

- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;



ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

30. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. 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.

33. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	У1-У4, 31-33, ОК 8
---	--------------------

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7.0	7.2	7.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
5.	Прием и передача в\б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15
6.	Прием и передача в\б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15
7.	Подача в\б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
8.	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4
9.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5
10	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
11	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15

.					
12	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
.					
13	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15
.					

<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	У1, 31, 32, ОК 8
--	------------------

### Тест

1. Задачами ППФП является:
  - а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
  - б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
  - в) направленная подготовка к соревнованиям
  - г) сокращение сроков профессиональной адаптации.
2. ППФП - это:
  - а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
  - б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
  - в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:
  - а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
  - б) образ жизни;
  - в) условия и характер труда.
4. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?
  - а) тренажеры, специальные технические приспособления;
  - б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
  - в) альпинизм.
5. Устойчивость к гипокинезии воспитывается с помощью:
  - а) выполнения физических упражнений, содержащих элементы риска и требующих преодоления чувства боязни;
  - б) выполнения упражнений на расслабление;
  - в) регулярной физической тренировки.
6. В чем особенность наступления умственного утомления в отличие от физического?
  - а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;
  - б) при систематическом продолжении работы в состоянии утомления, может наступить переутомление;
  - в) при умственном труде, в связи со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой, начальные признаки утомления легче игнорировать.
7. Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?
  - а) быстроту мышления;
  - б) ловкость;
  - в) общую выносливость.
8. На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?

- а) на кровеносную систему;
  - б) на нервную систему;
  - в) на мышечную систему.
9. ППФП должна осуществляться одновременно:
- а) с общей физической подготовкой;
  - б) со специальной физической подготовкой;
  - в) с выполнением прикладных физических упражнений.
10. Какое специальное качество необходимо развивать работникам умственного труда?
- а) устойчивость к длительной гипокинезии;
  - б) подвижность в суставах;
  - в) статическую выносливость.
11. Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:
- а) легкая атлетика – марафон;
  - б) игровые виды спорта;
  - в) спринтерские дистанции в циклических видах спорта.
12. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?
- а) устойчивость к гипоксии;
  - б) силовую выносливость;
  - в) эмоциональную устойчивость.
13. Формой занятий по ППФП могут быть:
- а) соревнования по прикладным видам спорта;
  - б) занятия лечебной гимнастикой;
  - в) физкультурная минутка.
14. Факторы, снижающие умственную работоспособность:
- а) высокое нервно-эмоциональное напряжение;
  - б) гипокинезия;
  - в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса из-за длительного нахождения в типичном для работников умственного труда положении сидя.
15. Для профилактики развития переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:
- а) упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
  - б) формы производственной физической культуры;
  - в) упражнения на внимание.
16. Задача ППФП студентов и специалистов сферы экономики:
- а) развитие гибкости позвоночника;
  - б) воспитание быстроты;
  - в) формирование устойчивости к длительному воздействию неблагоприятных природных факторов.
17. Основным средством ППФП являются:
- а) прикладные физические упражнения;
  - б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
  - в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.
18. К факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП, относятся:
- а) индивидуальные особенности личности;
  - б) результат, показанный на соревнованиях по прикладным видам спорта;
  - в) режим труда и отдыха.
19. Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:

- а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;
  - б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
  - в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.
20. В ППФП студентов и экономистов для воспитания статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:
- а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;
  - б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;
  - в) нахождение в расслабленном состоянии;
  - г) совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы.
21. При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:
- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
  - б) комплексного использования средств физического воспитания;
  - в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.
22. При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно, чтобы:
- а) их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
  - б) физические упражнения были разнообразными;
  - в) подбор средств учитывал особенности телосложения.
23. Работоспособность зависит от:
- а) уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности;
  - б) образа жизни;
  - в) вида труда.
24. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:
- а) психологической подготовки;
  - б) повышения уровня профессиональной подготовки;
  - в) сочетания физической тренировки и закаливания.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
  5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости).
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
9. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
12. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
13. Факторы, определяющие здоровье человека.
14. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
15. Воспитание быстроты.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
18. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
19. Основные задачи лечебной физической культуры.
20. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям.
21. Воспитание гибкости.
22. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
23. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация).
24. Мотивация профессиональной деятельности.
25. Основные средства физического воспитания.
26. Профилактика профессиональных заболеваний.
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
29. Мотивация здорового образа жизни.
30. Стресс как разрушающий фактор.
31. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний.
32. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
33. Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей.