**Примерные оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**«Физическая культура и спорт»**

**1 семестр**

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается сдать контрольное тестирование физической подготовленности.

**Примерный перечень заданий**

* бег 30 метров, результат измеряется в секундах;
* прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах;
* подтягивание на перекладине для юношей;
* сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек;
* наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье измеряется в см;
* поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п | Виды испытаний (тесты) | 18-24 года | | 25 и старше | |
| Девушки | Юноши | Женщины | Мужчины |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,4 | 5,4 | 7,3 | 6,3 |
| 22 | **Для девушек**:  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | - | 8 | - |
| **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | - | 5 | - |
| **Для юношей:**  Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | - | 7 | - | 5 |
| **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | 22 | - | 16 |
| **или** рывок гири 16 кг (кол-во раз) | - | 19 | - | 19 |
| 33 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +5 | +5 | +3 |
| 44 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 165 | 205 | 140 | 200 |
| 55 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 24 | 30 | 19 | 26 |

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается дать ответы на 20 тестовых заданий за 20 минут из нижеприведенного списка.

**Примерный перечень тестовых заданий**

1. К понятию "физическое развитие" относится
2. Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности;
3. Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей;
4. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная;
5. Определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.
6. К понятию "физическая подготовка" относится
7. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.);
8. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с прикладной направленностью, состоящий из общей и специальной физической подготовки;
9. Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека;
10. Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.
11. Физическими упражнениями принято называть...
12. движения, способствующие повышению работоспособности;
13. двигательную активность человека, организованную в соответствии с закономерностями физического воспитания;
14. активные двигательные действия, вызывающие функциональные сдвиги;
15. многократное повторение активных двигательных действий.
16. Выберите один или несколько правильных ответов. Понятие "физическая подготовка" означает
17. общая физическая подготовка;
18. высокий уровень технико-тактической подготовки;
19. специальная физическая подготовка;
20. средний уровень технической подготовки.
21. Решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:
22. Двигательные;
23. Воспитательные;
24. Методические;
25. Образовательные;
26. Гигиенические;
27. Оздоровительные;
28. Адаптационные;
29. Соревновательные.
30. Физическая культура личности студента это
31. уровень (степень) осознания культурных ценностей, которые проявляются в мышлении, духовно-практической (чувства, общение) и практической (поведение) деятельности человека;
32. вид культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей;
33. степень выраженности эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность);
34. системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.
35. Определение физической культуры
36. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
37. Активное занятие спортом;
38. Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности;
39. Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.
40. Определение спорта
41. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни;
42. Собственно, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
43. Комплекс мероприятий, направленный на оздоровление организма;
44. Двигательная активность человека, сопровождаемая повышенным относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.
45. Разновидности оздоровительно-реабилитационной физической культуры
46. Лечебная физическая культура;
47. Санаторно-профилактическое лечение;
48. Спортивные сборы;
49. Туристические походы.
50. Средства физической культуры, обеспечивающие наибольший оздоровительный эффект
51. Гигиенические факторы;
52. Физические упражнения;
53. Комплексное взаимодействие вышеуказанных факторов;
54. Материально-техническое оснащение.
55. Фоновые виды физической культуры
56. Гигиеническая физическая культура;
57. Рекреативная физическая культура;
58. Лечебная физическая культура;
59. Спорт высших достижений.
60. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры студента отражает:
61. Физическое совершенство, здоровый стиль жизни, физическое развитие;
62. Знания, убеждения, потребности, мотивы;
63. Интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия;
64. Достижение высоких результатов, спортивное долголетие.
65. Операциональный компонент физической культуры студента отражает:
66. Двигательные умения, двигательные навыки, физическое развитие;
67. Физическое самовоспитание, саморазвитие;
68. Интересы, отношения, ценностные ориентации;
69. Эмоции, волевые усилия.
70. Практико-двигательный компонент физической культуры студента отражает:
71. Знания, убеждения, потребности, мотивы;
72. Физическое совершенство, здоровый стиль жизни, физическое развитие;
73. Познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность;
74. Интересы, отношения, ценностные ориентации.
75. Ценностные ориентации это-
76. Материальное благополучие;
77. Предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей;
78. Выражение удовольствия, удовлетворения;
79. Величины потребности личной значимости.
80. Учитывать при суждениях о физической культуре личности нужно:
81. Биологическая основа личности;
82. Биосоциальная целостность личности;
83. Физические возможности;
84. Психологические особенности.
85. Интегративно-организационная функция физической культуры в ВУЗе отражает:
86. Достижение необходимого уровня физического развития, совершенствования личности, укрепления здоровья;
87. Подготовка к профессиональной деятельности;
88. Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
89. Осуществление процессов самопознания, самоутверждения, саморазвития.
90. Проективно-творческая функция физической культуры в ВУЗе отражает:
91. В процессе физкультурно-спортивной деятельности создаются модели профессионально-личностного развития человека;
92. Осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития;
93. Сохранение и восстановление психического равновесия;
94. Выявление лучших спортсменов среди студенческой молодёжи.
95. В теоретический материал дисциплины "Физическая культура" входит:
96. Методико-практические знания;
97. Научно-практические знания;
98. Учебно-тренировочные знания;
99. Самостоятельные занятия.
100. Физическая культура это -
101. Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности;
102. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
103. Двигательная деятельность в форме физических упражнений;
104. Модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека.
105. Коммуникативно-регулятивная функция физической культуры в ВУЗе отражает:
106. Процесс физкультурно-спортивной деятельности в результате которого создаются модели профессионально-личностного развития человека;
107. Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
108. Процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности;
109. Формирование профессиональных и личностно-ценностных ориентаций.
110. Ценностно-ориентационная функция физической культуры в ВУЗе отражает:
111. Удовлетворение социально-этических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия;
112. Отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;
113. Формирование профессиональных и личностно-ценностных ориентаций;
114. Процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности.
115. Вспомогательное средство физического воспитания:
116. Лекарство;
117. Естественные силы природы;
118. Физические упражнения;
119. Санитарные нормы.
120. Главным отличием спорта от физической культуры является:
121. Направленность занятий на личное совершенствование;
122. Поддержание своего здоровья и работоспособности;
123. Корректировка физического развития, телосложения;
124. Повышение функциональных возможностей отдельных систем организма;
125. Наличие соревновательного элемента.
126. Основное отличие спорта высших достижений от массового спорта это:
127. Укрепление своего здоровья;
128. Улучшение физического развития;
129. Достижение максимально возможных спортивных результатов;
130. Участие в соревнованиях;
131. Повышение функциональных возможности отдельных систем организма.
132. Наибольший оздоровительный эффект физической культуры обеспечивают:
133. Физические упражнения;
134. Психо-социальные факторы;
135. Состояние материально-технической базы;
136. Гигиенические факторы;
137. Методика построения занятий.
138. Культура - это:
139. Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности;
140. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
141. Двигательная деятельность в форме физических упражнений;
142. Поведение человека, его повседневные поступки, основанные на жизненном опыте и нормах нравственности;
143. Сфера деятельности человека, в которой изучаются предметы искусства.

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается написать реферат, если имеются ограничения по здоровью, и ответить на один вопрос по лекциям.

**Примерный перечень тем рефератов**

1. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Основы физического воспитания студентов со специальной медицинской группой.
3. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма
4. Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья студента
5. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности"
6. Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.
7. Основные компоненты физической культуры.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
12. Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений)
16. Физиологические системы организма.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Биологические ритмы. Работоспособность.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Регуляция деятельности организма в различных условиях.
21. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
22. Характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
24. Устойчивость к резкому изменению погодных условий и микроклимата.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА:

* 1. Титульный лист. На титульном листе полное название (прописными буквами) университета, учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», студент, учебная группа, преподаватель, закрепленной группы, год.
  2. В конце текста список литературы и содержание
  3. Нумерация страниц внизу по центру
  4. Формат А4; поля: верхнее, нижнее, правое, левое 2,0 см; шрифт TimesNewRoman, 14.
  5. Объем материала 6-10 стр.
  6. Оформление материалов в редакторе Word
  7. Межстрочный интервал – одинарный, выравнивание по ширине страницы.

**Примерные вопросы к лекциям**

1. Здоровый образ жизни – это?
2. Что такое режим дня?
3. Что такое рациональное питание?
4. Что такое двигательная активность?
5. Что такое закаливание?
6. Назовите основные двигательные качества.
7. Что такое физическая культура?
8. Что такое физическое воспитание?
9. Что такое понятие спорт?
10. Что такое физическое развитие?
11. Что такое физические упражнения?

**2 семестр**

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается сдать контрольное тестирование физической подготовленности.

**Примерный перечень заданий**

* бег 30 метров, результат измеряется в секундах;
* прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах;
* подтягивание на перекладине для юношей;
* сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек;
* наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье измеряется в см;
* поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п | Виды испытаний (тесты) | 18-24 года | | 25 и старше | |
| Девушки | Юноши | Женщины | Мужчины |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,4 | 5,4 | 7,3 | 6,3 |
| 22 | **Для девушек**:  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | - | 8 | - |
| **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | - | 5 | - |
| **Для юношей:**  Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | - | 7 | - | 5 |
| **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | 22 | - | 16 |
| **или** рывок гири 16 кг (кол-во раз) | - | 19 | - | 19 |
| 33 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +5 | +5 | +3 |
| 44 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 165 | 205 | 140 | 200 |
| 55 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 24 | 30 | 19 | 26 |

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается дать ответы на 20 тестовых заданий за 20 минут из нижеприведенного списка.

**Примерный перечень тестовых заданий**

***1.*** Год начала проведения современных олимпийских игр

* 1. 1896 год;
  2. 1894 год;
  3. 1898 год;
  4. 1902 год.

***2.*** Летние Олимпийские игры в СССР г. Москва прошли в

1. 1982 г.;
2. 1980 г.;
3. 1972 г.;
4. 1984 г.

***3.*** Чемпионом Древних Олимпийских игр из известных ученых древности был

1. Аристотель;
2. Платон;
3. Пифагор;
4. Архимед.

***4.*** Главным отличием спорта от физической культуры является

1. занятия направлены на личное совершенствование;
2. наличие соревновательного элемента;
3. поддержание своего здоровья и работоспособности;
4. занятия направлены на улучшение своих кондиций, фигуры.

***5.*** Основное отличие спорта высших достижений от массового спорта

1. улучшение фигуры;
2. укрепление своего здоровья;
3. улучшение физического развития;
4. достижение максимально возможных спортивных результатов.

***6.*** Спортивными разрядами являются

1. 3-й, 2-й, 1-й разряды, "кандидат в мастера спорта";
2. "мастер спорта";
3. "мастер спорта международного класса";
4. «заслуженный мастер спорта».

***7.*** Спортивными званиями являются

1. "кандидат в мастера спорта";
2. 3-й, 2-й разряды;
3. 1-й разряд;
4. "мастер спорта", "мастер спорта международного класса.

***8.*** 5-й, 4-й разряды бывают только

1. лыжных гонках, биатлоне;
2. фристайле, синхронном плавании;
3. прыжках на батуте;
4. шахматах, шашках.

***9.*** Cамые авторитетные и представительные международные спортивные соревнования

1. Чемпионат Мира;
2. Универсиада;
3. Олимпийские игры;
4. Чемпионат Европы.

***10.*** Впервые на студенческих соревнованиях (Универсиаде) советские спортсмены выступили в Париже в

1. 1981 г.;
2. 1957 г.;
3. 1946 г.;
4. 1924 г.

***11.*** Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в

1. 5 лет;
2. 4 года;
3. 3 года;
4. 2 года.

***12.*** Первые Олимпийские игры нашего времени состоялись в 1896 году в

1. Москве;
2. Париже;
3. США;
4. Афинах.

***13.*** Впервые команда России участвовала в Олимпийских играх в

1. IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году;
2. III Олимпийских играх в 1904 г. в Сент-Луисе (США);
3. II Олимпийских играх в Париже в 1900г.;
4. I Олимпийских играх а Афинах в 1896г.

***14.*** К видам спорта, развивающим общую выносливость можно отнести

1. тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика;
2. лыжные гонки, биатлон, плавание, бег на средние и длинные дистанции;
3. греко-римская борьба, дзюдо, самбо;
4. гимнастика, акробатика, рок-н-ролл.

***15.*** К видам спорта, развивающим силу можно отнести

1. тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика;
2. гимнастика, акробатика;
3. баскетбол, волейбол;
4. фристайл, горные лыжи.

***16.*** К видам спорта, развивающим гибкость относятся

1. лыжные гонки, биатлон;
2. спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика;
3. тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика;
4. волейбол, футбол.

***17.*** К видам спорта, развивающим ловкость относятся (два правильных ответа)

1. хоккей, футбол, волейбол, баскетбол;
2. тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика;
3. горные лыжи, фристайл, акробатика, спортивная гимнастика;
4. легкая атлетика, лыжные гонки.

***18.*** Соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения влияет

1. отрицательно;
2. положительно;
3. никак не влияет;
4. зависит от уровня соревнования.

***19.*** Возможное вредное воздействие анаболических стероидов нижеследующее, кроме

1. опухоли почек, представительной железы и половых органов;
2. снижение содержания липопротеидов высокой плотности;
3. изменения психики и поведения;
4. структурно-функционального поражения печени, опухоли печени и токсического гепатита.

***20.*** К коллективным видам спорта не относится

1. баскетбол;
2. футбол;
3. волейбол;
4. лыжные гонки.

***21.*** Сколько полевых игроков в волейболе

1. 5;
2. 6;
3. 7;
4. 8.

***22.*** Сколько игроков в футболе

1. 9;
2. 10;
3. 11;
4. 12.

***23.*** Сколько игроков в хоккее с шайбой

1. 5;
2. 6;
3. 7;
4. 8.

***24.*** Бег с низкого старта

1. стайерский;
2. марафонский;
3. спринтерский;
4. кроссовый.

***25.*** Стайерский бег-бег

1. на 30 м;
2. 100 м;
3. 1000 м;
4. 60 м.

***26.*** Какой термин относится к футболу

1. фол;
2. метание;
3. пенальти;
4. фальстарт.

***27.*** К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции

1. спортивное ориентирование;
2. спортивные игры;
3. легкая атлетика;
4. лыжные гонки.

***28.*** Сколько человек входит в команду эстафетного бега

1. 4;
2. 3;
3. 6;
4. 5.

***29.*** К какой группе видов спорта относится фехтование

1. спортивным играм;
2. единоборству;
3. техническим видам;
4. спортивно - прикладным видам.

***30.*** Сколько полевых игроков в команде по пляжному волейболу

1. 2;
2. 3;
3. 4;
4. 5.

***31.*** Какой термин относится к баскетболу

1. фол;
2. метание;
3. стартовый толчок;
4. пенальти.

***32.*** По какой части тела замеряется длина прыжка

1. по руке и ноге;
2. по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
3. по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
4. по любой части тела.

***33.*** В художественную гимнастику входят

1. упражнения на снарядах;
2. упражнения с предметами;
3. упражнения с отягощениями;
4. лечебные упражнения.

***34.*** Сколько полевых игроков в баскетболе

1. 4;
2. 5;
3. 6;
4. 7.

***35.*** Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после

1. четырех персональных замечаний;
2. пяти персональных замечаний;
3. трех персональных замечаний;
4. не удаляется вообще.

***36.*** Сколько очков дается в баскетболе за брошенный штрафной бросок

1. зависит от дальности броска;
2. одно очко;
3. два очка;
4. три очка.

***37.*** В тяжелую атлетику входит

1. приседание со штангой и жим штанги лежа;
2. толчок и рывок;
3. тяга штанги;
4. жим штанги лежа и тяга штанги.

***38.*** Сколько попыток дается подающему игроку в волейболе

1. одна;
2. две;
3. три;
4. неограниченное количество попыток.

***39.*** Какие соревнования являются наиболее значимыми

1. Кубок мира;
2. Чемпионат мира;
3. Чемпионат России;
4. Олимпийские игры.

***40.*** Соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения влияет на организм

1. отрицательно;
2. положительно;
3. никак не влияет;
4. зависит от ранга соревнования.

***41.*** ФИСУ проводит летние Универсиады со следующей частотой

1. раз в четыре года;
2. раз в два года;
3. каждый год;
4. раз в пять лет.

***42.*** Впервые команда России участвовала в Олимпийских играх в

1. III Олимпийских играх в 1904 г. в Сент-Луисе (США);
2. II Олимпийских играх в Париже в 1900 г.;
3. VI Берлине в 1916г.;
4. VII Антверпен в1920г.;
5. IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году

***43.*** К нетрадиционным системам физических упражнений относятся

1. лапта, городки;
2. бадминтон, стритбол;
3. боулинг, дартс;
4. хатха-йога, цигун, у-шу;
5. виндсерфинг, альпинизм.

***44.*** Первый президент Международного Олимпийского Комитета

1. А.Д. Бутовский;
2. Анри де Байе-Латур;
3. Хуан Антонио Самаранч;
4. Годфри де Блоне;
5. Пьер де Кубертен.

***45.*** Документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности Международного Олимпийского Комитета называется

1. Олимпийская Клятва;
2. Олимпийская Хартия;
3. Олимпийское Табу;
4. Олимпийский договор;
5. Олимпийский Устав.

***46.*** В олимпийской эмблеме, представляющей собой переплетение пяти колец, нет цвета

1. фиолетового;
2. черного;
3. желтого;
4. красного;
5. зеленого.

***47.*** Олимпийский девиз

1. «Победить по олимпийски- значит честно!»;
2. «Главное- здоровье!»;
3. «О спорт! Ты мир!»;
4. «Быстрее, выше, сильнее!»;
5. «Скорость, ловкость, сила, мастерство!».

***48.*** Цвет олимпийского флага

1. голубой;
2. белый;
3. бежевый;
4. розовый;
5. зеленый.

***49.*** Олимпийский огонь зажигают от

1. 13-ти факелов на горе Олимп в полнолуние;
2. ударов олимпийского меча о камень;
3. от прошлого олимпийского факела;
4. солнечных лучей;
5. спичек.

***50.*** Первый Российский обладатель золотой медали Олимпийских Игр

1. Н. Орлов;
2. А. Петров;
3. А. Тихонов;
4. А. Свирин;
5. Н. Панин-Коломенкин.

***51.*** Физическими упражнениями труднее поддается воздействию

1. окружность грудной клетки;
2. масса тела;
3. длина кости;
4. окружность бедра;
5. ширина кости.

***52.*** Если Ваша будущая профессия будет связана с длительным пребывание за компьютером, то лучше освоить

1. бег на длинные дистанции, лыжные гонки;
2. теннис, бадминтон;
3. гимнастику, акробатику;
4. туризм, альпинизм;
5. плавание.

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается написать реферат, если имеются ограничения по здоровью, и ответить на один вопрос по лекциям.

**Примерный перечень тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт – как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Гуманитарная значимость физической культуры.
4. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре.
5. Ценностные ориентации учащихся на ЗОЖ и их отражение в жизнедеятельности.
6. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
7. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
8. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки) Внимание! по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда.
9. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
12. Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
15. Функциональная система организма. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
16. Физиологические системы организма.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Биологические ритмы. Работоспособность.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА:

* 1. Титульный лист. На титульном листе полное название (прописными буквами) университета, учебная дисциплина «Физическая культура», студент, учебная группа, преподаватель, закрепленной группы, год.
  2. В конце текста список литературы и содержание.
  3. Нумерация страниц внизу по центру.
  4. Формат А4; поля: верхнее, нижнее, правое, левое 2,0 см; шрифт TimesNewRoman, 14.
  5. Объем материала 6-10 стр.
  6. Оформление материалов в редакторе Word
  7. Межстрочный интервал – одинарный, выравнивание по ширине страницы.

**Примерные вопросы к лекциям**

1. Чем спорт отличается от физической культуры?
2. Основное отличие спорта высших достижений от массового спорта.
3. Как звали Первого президента Международного Олимпийского Комитета?
4. Как звучит Олимпийский девиз?
5. Когда и где состоялись первые Олимпийские Игры современности?
6. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
7. Какие факторы, определяют содержание ППФП?
8. Что такое простая двигательная реакция?
9. Что такое внимание?
10. Что лежит в основе методики профессионально-прикладной физической подготовки?