

## **Приложение к рабочей программе дисциплины Физическая культура**

Направление подготовки – 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура  
Направленность (профиль) – Водные биоресурсы и аквакультура  
Учебный план 2019 года разработки.

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

#### **1. Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине**

ФОС по учебной дисциплине физическая культура – совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения, а также уровня сформированности универсальной компетенции УК-7, закрепленной за дисциплиной. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков при формировании компетенций, определенных в ФГОС ВО по данному направлению подготовки;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение в образовательный процесс инновационных методов обучения;
- осуществление контроля самоподготовки, физического развития и самосовершенствования обучающихся в процессе изучения дисциплины.

#### **2. Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний**

ФОС позволяет оценить освоение всех указанных в рабочей программе дескрипторов компетенции УК-7, установленной ОПОП и сформулированной следующим образом: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Структурными элементами ФОС по дисциплине «Физическая культура» являются: ФОС для проведения текущего контроля (устные и письменные задания, тесты, шкала оценивания); ФОС для проведения промежуточной аттестации (контрольные материалы по самоподготовке, показатели физического развития и функциональной подготовленности); методические материалы, определяющие процедуру оценивания.

## Применяемые методы оценки полученных знаний по разделам дисциплины

Раздел	Текущая аттестация (количество заданий, работ)		Промежуточная аттестация
	Задания для самоподготовки обучающихся	Экспресс-тестирование	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	+	+	Зачет
Тема 2. Естественнаучные основы физической подготовки.	+	+	
Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов.	+	+	
Тема 4. Организация спортивных соревнований.	+	+	
Тема 5. Научные основы здорового образа жизни.	+	+	
Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями	+	+	
Тема 7. Организация самостоятельных занятий.	+	+	
Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности	+	+	
Тема 9. Естественные методы оздоровления организма	+	+	

### 3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

#### 3.1 Задания для самоподготовки обучающихся

Выполнение самостоятельных заданий по антропометрии и функциональной диагностике основных физиологических систем:

- проведение расчетов Индекса Кетле – оценка индекса массы тела; индекса Пинье – оценки типа телосложения; индекса Эрисмана для оценки развития и экскурсии грудной клетки;
- оценка жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и расчет жизненного индекса;
- проведение кистевой динамометрии и определение силового индекса.

Оформление дневника самоконтроля:

#### Антропометрические показатели

Дата		Рост (см)	Вес (кг)	Грудь (вдох- выдох = экскурсия) (см)	Кистевая динамометрия правая/левая (кг)	Весо- ростовой индекс (гр/см)
I сем						
II сем						
III сем						
IV сем						
V сем						
VI сем						

#### Функциональные показатели

Дата	ЧСС (уд/мин)	АД (мм рт. ст.)	Гипоксические пробы		Ортостатическая проба (уд/мин)	ЖЕЛ (л)	Проба Руфье- Диксона	Проба Ромберга (сек)
			Штанге (сек)	Генчи (сек)				
I сем								
II сем								
III сем								
IV сем								
V сем								
VI сем								

Осуществление самооценки уровня физической работоспособности и физической подготовленности студентов содержит унифицированные пробы и тесты, доступные к самостоятельному выполнению:

- оценка пульса (ЧСС) в состоянии покоя и во время нагрузки;
  - оценка частоты дыхательных движений;
  - функциональные гипоксические пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генча);
  - оценка функций сердечно-сосудистой системы (ортостатическая проба, проба Руфье-Диксона, проба с наклонами (бельгийский тест), определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы;
  - изучение показателей артериального давления (систолического, диастолического, пульсового);
  - расчет коэффициента выносливости Кваса;
  - оценка адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому;
  - тест Купера для определения физической работоспособности и подготовленности;
  - Гарвардский степ-тест для оценивания восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки;
  - самооценка физической работоспособности по Н.М. Амосову;
  - самооценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко;
  - определение координационной функции нервной системы по данным пробы Ромберга.
- Полученные данные заносятся в личный дневник самоконтроля студента.

Критерии оценивания самоконтроля за показателями основных систем организма:

**«Зачтено»** - ставится, если студент выполнил большую часть заданий по самооценке физического развития и функциональной подготовленности. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы об изменениях в состоянии здоровья за прошедший учебный год. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если студент не выполнил задания по самооценке физического развития и функциональной подготовленности в пределах оговоренных показателей.

### Темы рефератов

1. Значение основных физических качеств в жизни человека.
2. Формирование и развитие основных двигательных умений и навыков студентов.
3. Основные показатели физического развития организма.
4. Показатели физической подготовленности студентов.
5. Методика развития и совершенствования выносливости.
6. Методика развития и совершенствования силы.
7. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.
8. Методика развития и совершенствования гибкости.
9. Методика развития и совершенствования ловкости и координации.
10. Научные основы здорового образа жизни.
11. Структура занятия по физической культуре.
12. Характеристика и классификация физических упражнений.
13. Основные формы и методы физической подготовки студентов.
14. Средства и методы восстановления физической работоспособности.
15. Характеристика упражнения для укрепления мышечного корсета и осанки.
16. Особенности составления и проведения программы самостоятельной тренировки.
17. Особенности дозирования физических нагрузок в самостоятельной тренировке.
18. Субъективные и объективные методы самоконтроля во время физической самоподготовки.
19. Роль «малых форм» физической культуры в процессе самоподготовки студентов.
20. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки.

### Критерии оценивания реферата:

**Оценка «зачтено»** ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;
- имеется хорошо подобранный список использованной литературы по теме.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими;
- реферат оформлен с нарушениями требований к письменным студенческим работам;
- список использованной литературы не полный или не соответствует теме реферата.

#### 4. Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

##### 4.1 Вид контроля: Экспресс-тестирование по темам лекций

#### Вопросы к теме 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов

1. Кто впервые в России использовал в научных трудах понятие «физическая культура» применительно к процессу физического воспитания студентов?
  - а) Н.И. Новиков
  - б) Н.А. Коломенкин
  - в) В.Е. Игнатьев
  - г) И.В. Лебедев
2. Основными материальными ценностями физической культуры личности являются (укажите лишнее):
  - а) объем двигательных умений и навыков
  - б) уровень развития физических качеств
  - в) функциональные возможности организма
  - г) спортивный инвентарь
3. Традиционно сложились следующие виды физической подготовки (выбрать правильные варианты):
  - а) общая
  - б) специальная
  - в) нетрадиционная
  - г) усиленная
4. Показателями физического совершенства являются (выбрать правильные ответы):
  - а) крепкое здоровье
  - б) высокая работоспособность
  - в) гармоничное физическое развитие
  - г) физкультурная образованность
5. В структуру физической культуры входят такие компоненты (указать название недостающих компонентов):
  - а) *физическое образование (воспитание)* – процесс получения знаний и опыта по физической подготовке
  - б) *спорт* – соревновательная деятельность и подготовка к ней
  - в) ..... – активный отдых и здоровый подвижный досуг
  - г) ..... – восстановление физических функций после травм и болезней.
6. Специально организованные движения и действия, используемые для развития физических качеств, для совершенствования работы внутренних органов и формирования двигательных навыков, это (выбрать один правильный вариант ответа):
  - а) двигательные способности
  - б) опыт тренированности
  - в) физические упражнения
  - г) активный досуг
7. Физическая подготовка в ФГБОУ ВО «КГМТУ» осуществляется в виде следующих форм (указать 5 форм):
  - а) аудиторные занятия

- б) секционные занятия
- в) нетрадиционные занятия
- г) индивидуальные занятия
- д) массовые спортивные занятия
- е) самостоятельные занятия
- ж) дистанционные занятия

8. Содержание курса дисциплины «Физическая культура» регламентируется государственной учебной программой для вузов, которая предполагает следующую структуру (что лишнее):

- а) теоретический раздел
- б) практический раздел
- в) методический раздел
- г) факультативный раздел

9. Медицинские группы, организуемые по результатам медицинских осмотров (укажите 3 правильных варианта):

- а) спортивная
- б) подготовительная
- в) основная
- г) специальная
- д) индивидуальная

10. Основное и специфическое средство физического воспитания, это:

- а) факторы внешней среды
- б) гигиенические факторы
- в) физические упражнения
- г) психологические тренировки

## **Вопросы к теме 2: Естественнаучные основы физической культуры**

1. Процесс становления, формирования и совершенствования морфофункциональных свойств организма путем тренировки физических качеств и способностей на протяжении всей жизни человека называется (укажите правильный вариант):

- а) специальной тренированностью
- б) физическим развитием
- г) активной самоподготовкой
- д) психологической устойчивостью

2. Физическое развитие студентов характеризуют такие показатели (что лишнее):

- а) особенности телосложения
- б) показатели физического здоровья
- в) показатели стрессоустойчивости
- г) показатели интеллектуального развития
- д) показатели развития физических качеств

3. Опорно-двигательный аппарат состоит из таких частей (указать два правильных варианта):

- а) активной
- б) опорной

- в) пассивной
- г) смешанной

4. Средними показателями развития силы кисти сильнейшей руки для мужчин является (выбрать один правильный ответ):

- а) 30-35 кг
- б) 40-45 кг
- в) 45-55 кг
- г) 60-75 кг

5. Систола – это фаза работы сердца, во время которой происходит (указать один правильный ответ):

- а) расслабление желудочков
- б) сокращение артерий
- в) расслабление предсердий
- г) сокращение желудочков

6. Каким должен быть пульс в норме в состоянии покоя (один правильный ответ):

- а) 120-130 уд/мин
- б) 90-100 уд/мин
- в) 70-80 уд/мин
- г) 40-50 уд/мин

7. У здоровых молодых людей в состоянии покоя артериальное давление находится в пределах (два правильных варианта):

- а) 110/80 мм рт.ст
- б) 140/90 мм рт.ст
- в) 120/70 мм рт. ст
- г) 100/60 мм рт.ст

8. Для улучшения венозного кровообращения применяются следующие специальные упражнения (два правильных варианта ответа):

- а) клапанный насос
- б) мышечный насос
- в) диафрагмальное дыхание
- г) грудное дыхание

9. Для развития резервов дыхания каким должен быть вдох и выдох (один правильный ответ):

- а) вдох более продолжительный чем выдох
- б) одинаковые по продолжительности вдох и выдох
- в) более продолжительный выдох по отношению к вдоху
- г) короткие и ритмичные вдохи и выдохи.

10. В какое время лучше всего проводить физические тренировки для ускорения обмена веществ и стимуляции процессов пищеварения (выберите один правильный ответ):

- а) непосредственно перед едой
- б) за полчаса до еды
- в) через час после еды
- г) за два часа до еды

### Вопросы к теме 3: Спорт в системе физической подготовки студентов

1. Основными отличиями и особенностями спортивной деятельности являются (что лишнее):
  - а) развитие специальных физических качеств
  - б) достижение рекордных результатов
  - в) соревновательная деятельность
  - г) максимальные психофизические усилия
  - д) достаточные финансовые возможности
2. Сколько групп видов спорта включает классификация по Л.П. Матвееву (в зависимости от характера деятельности спортсмена и способа достижения спортивного результата):
  - а) три группы
  - б) четыре группы
  - в) пять групп
  - г) шесть групп
3. Какие виды упражнений входят в программу соревнований по легкой атлетике:
  - а) бег, прыжки в высоту, плавание
  - б) бег, прыжки в длину и высоту, метание
  - в) бег, лазание по канату, метание
  - г) прыжки в высоту, метание, перетягивание каната
4. Изобретателем игры волейбол считается:
  - а) Альфред Т.Хальстед
  - б) Уильям Дж.Морган
  - в) Поль Либо
  - г) Жак Превьер
5. Что является нарушением правил в волейболе:
  - а) касание сетки любой частью тела игроком
  - б) перенос рук через сетку на сторону соперника
  - в) более трех касаний мяча на одной стороне
  - г) касание мяча ногой
6. Время, отведенное команде на атаку баскетбольного кольца (один правильный ответ):
  - а) не ограничено
  - б) 10 секунд
  - в) 24 секунды
  - г) 1 минута
7. Время баскетбольной игры составляет:
  - а) 2 тайма по 15 минут
  - б) 2 тайма по 20 минут
  - в) 3 тайма по 15 минут
  - г) 4 тайма по 10 минут
8. В каком году футбол впервые включен в программу Олимпийских игр?



- а) 1896 Афины
- б) 1900 Париж
- в) 1996 Атланта
- г) 1980 Москва

9. В настольном теннисе НЕ считается ошибкой (два правильных ответа):

- а) касание туловищем игровой поверхности
- б) неоднократное касание мяча на игровой поверхности
- в) подача за задней линией стола
- г) переход подачи после 2 набранных очков

10. Какие физические качества наиболее значимы для футболистов (два правильных ответа):

- а) сила
- б) равновесие
- в) быстрота
- г) выносливость
- д) стресс-устойчивость

#### **Вопросы к теме 4: Организация спортивных соревнований**

1. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?

- а) положение о соревнованиях
- б) устав соревнований
- в) правила соревнований
- г) план соревнований

2. Какова длина беговой дорожки на стандартном стадионе?

- а) 200 м
- б) 300 м
- в) 400 м
- г) 500 м.

3. Волейбол был объявлен Олимпийским видом спорта в каком году?

- а) 1957
- б) 1938
- в) 1964
- г) 1972.

4. Какова высота волейбольной сетки для мужских команд?

- а) 220 см
- б) 224 см
- в) 243 см
- г) 250 см.

5. Каковы размеры мини-футбольной площадки?

- а) 18×36 м
- б) 12×24 м

- в) 9×18 м
- г) 8×16 м.

5. Какие виды спорта лучше всего развивают силовые способности студентов?

- а) пауэрлифтинг
- б) спортивные игры
- в) единоборства
- г) плавание
- д) фигурное катание.

6. Каким должно быть количество игроков одной мини-футбольной команды к началу игры?

- а) не менее 4-х
- б) 5
- в) 6
- г) 10.

7. Сколько судей по правилам международных игр обслуживает футбольный матч?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 2.

8. По способу определения первенства соревнования подразделяются на.....

- а) индивидуальные, групповые
- б) личные, лично-командные и командные
- в) профессиональные, любительские
- г) личные, коллективные.

9. Кто принимает всю необходимую документацию, касающуюся участников соревнований от официальных представителей команд?

- а) главный секретарь
- б) рефери
- в) информатор
- г) главный судья.

10. Кто составляет Положение о соревнованиях?

- а) общественная спортивная организация
- б) организация, командирующая спортсменов
- в) организация, проводящая соревнования
- г) министерство спорта.

### **Вопросы к теме 5: Научные основы здорового образа жизни**

1. Под понятием «здоровье человека» понимают такое состояние, при котором наблюдается:

- а) относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям

- б) физическое, психическое, нравственное благополучие, способность на высоком уровне осуществлять биологические и социальные функции
- в) легкая переносимость неблагоприятных климатических условий и отрицательных экологических факторов
- г) активная творческая деятельность и высокая продолжительность жизни.

2. Определите в процентах долю влияния различных факторов на здоровье человека:

- а) факторы наследственности - .....
- б) экологические факторы - .....
- в) развитие медицины - .....
- г) образ жизни - .....

3. Какие наследственные особенности передаются потомкам:

- а) тип конституции,
- б) тип темперамента
- в) предрасположенность к болезням
- г) предрасположенность к долголетию.

4. Рациональное питание студентов (курсантов) основано на соблюдении двух основных законов:

- а) баланса химического состава рациона
- б) баланса оптимального веса тела
- в) баланса получаемой и расходуемой энергии
- д) баланса разнообразия продуктов.

5. Ежедневный объем двигательной активности студента (курсанта) должен составлять не менее:

- а) 8-10 тыс. шагов
- б) 10-15 тыс. шагов
- в) 15-20 тыс. шагов
- г) 20-25 тыс. шагов.

6. Что такое закаливание организма?

- а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц
- г) адаптация организма к стрессовым воздействиям.

7. Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

- а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%
- б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%
- в) завтрак 45%, обед 35%, ужин 20%
- г) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

8. Критериями здоровья можно считать следующие показатели (что лишнее):

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) гармоничное физическое развитие
- в) аналитические способности
- г) устойчивые психические показатели (реакции)

д) нормальная реактивность организма.

9. Назовите основные методы психофизиологической регуляции (три правильных ответа):

- а) аутогенная тренировка
- б) кардиотренировка
- в) релаксация
- г) силовая тренировка
- д) медитация.

10. Увеличить резервы физического здоровья помогут (выбрать правильные варианты):

- а) упражнения в аэробном режиме
- б) упражнения в анаэробном режиме
- в) повышение уровня адаптации
- г) развитие физических и волевых качеств
- д) активная социальная позиция.

### **Вопросы к теме 6: Основы методики занятий физическими упражнениями**

1. Общая физическая подготовка – это... (выберите правильный вариант):

- а) процесс развития и совершенствования профессиональных физических качеств курсантов
- б) процесс всестороннего и гармоничного физического развития человека
- в) процесс формирования и совершенствования спортивных качеств человека
- г) процесс самосовершенствования и саморазвития специальных физических качеств.

2. В физическом воспитании студентов применяются специфические методы (выбрать 4 правильных ответа):

- а) метод регламентированного упражнения
- б) игровой метод
- в) формирующие методы
- г) соревновательный метод
- д) словесные и сенсорные методы
- е) репродуктивные методы
- ж) метод ограничивающих нагрузок.

3. Степень владения техникой движения, при которой необходима концентрация внимания на выполнении движения называется....(один правильный вариант):

- а) двигательный навык
- б) двигательное умение
- в) двигательные способности
- д) психомоторные способности.

4. Перечислите основные физические качества человека:

- а) подвижность
- б) сила
- в) устойчивость
- г) выносливость
- д) гибкость
- е) равновесие
- ж) ловкость

з) быстрота.

5. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление... (продолжите высказывание):

- а) с максимальной скоростью
- б) продолжительное время
- в) за счет волевых усилий
- г) за счет мышечных усилий.

6. Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе является характеристикой (чего?):

- а) максимальной силы
- б) абсолютной силы
- в) силовой выносливости
- г) скоростной силы.

7. Гибкость – это способность человека выполнять... (закончите высказывание):

- а) движения с максимальной скоростью
- б) движения с максимальным усилием
- в) сложно-координационные движения
- г) движения с большой амплитудой.

8. Выносливость – это способность... (завершите высказывание):

- а) выполнять упражнения с максимальным усилием
- б) противостоять утомлению
- в) противостоять внешним воздействиям окружающей среды
- г) быстро восстанавливать после нагрузок.

9. Быстрота – это способность человека выполнять движения... (закончите фразу):

- а) с максимальным усилием
- б) с максимальной амплитудой
- в) в минимальный промежуток времени
- г) в максимальный промежуток времени.

10. Ловкость – это способность ... (дополните высказывание):

- а) выполнять сложные двигательные действия и быстро их перестраивать в меняющихся условиях
- б) быстро управлять движениями в пространстве и времени
- в) развивать двигательные качества человека
- г) выдерживать внешнее сопротивление.

### **Вопросы к теме 7: Организация самостоятельных занятий**

1. Самостоятельное занятие по физической культуре состоит из таких частей (выберите лишнее):

- а) вводной
- б) вариативной
- в) основной
- г) спортивной
- д) заключительной.

2. Какие упражнения не применяются в водной части занятий (выберите лишнее):
- а) порядковые и строевые
  - б) беговые
  - в) общеразвивающие
  - г) силовые.
3. Что не является задачей заключительной части занятия (один правильный ответ):
- а) восстановление организма после физических нагрузок
  - б) усиление кровообращения и дыхания
  - в) нормализация нервных реакций
  - г) улучшение эмоционального состояния.
4. Целью самостоятельных занятий является (выберите один лишний ответ):
- а) повышение спортивного мастерства
  - б) повышение физической работоспособности
  - в) совершенствование физического развития
  - г) расширение резервов организма
  - д) самовоспитание характера и воли.
5. Во время самостоятельных занятий физическая нагрузка должна составлять примерно такие проценты от максимального потребления кислорода (один правильный вариант):
- а) 40-50%
  - б) 50-60%
  - в) 60-85%
  - г) 85-100%.
6. Продолжительность самостоятельных тренировок должна составлять в среднем (два правильных варианта):
- а) от 15 до 40 минут
  - б) от 10 до 20 минут
  - в) от 40 до 60 минут
  - г) от 60 до 120 минут.
7. К «малым формам» организации самостоятельных занятий относят (укажите лишний вариант):
- а) утреннюю гигиеническую гимнастику
  - б) физкультурную паузу
  - в) силовую тренировку
  - г) физкультминутку.
8. К субъективным методам самоконтроля занимающихся можно отнести (выберите лишний вариант):
- а) оценка самочувствия
  - б) оценка пульса
  - в) оценка утомления
  - г) оценка настроения.
9. Что такое утомление (выбрать правильное определение):
- а) состояние, возникающее во время работы, сопровождающееся временным снижением работоспособности

- б) особое свойство человека, обеспечивающее возможность совершать движения за короткое время
- в) процесс повышения резервных возможностей организма
- г) процесс адаптации организма к физическим нагрузкам.

10. Изучение влияния физических упражнений на организм занимающегося во время одного занятия проводится с помощью оценки (один правильный ответ):

- а) кумулятивного эффекта
- б) срочного эффекта
- в) отставленного эффекта
- г) восстановительного эффекта.

### **Вопросы к теме 8: Средства и методы восстановления работоспособности**

1. Основные задачи физической подготовки студентов (укажите лишнее):

- а) повышение уровня физической работоспособности
- б) профилактика профессиональных заболеваний
- в) совершенствование физического развития
- г) специальная спортивная подготовка.

2. Основные факторы, определяющие содержание профессиональной физической подготовки студентов (два правильных ответа):

- а) условия труда
- б) условия быта
- в) профессиональные вредности
- г) контрактные условия.

3. Какой вид деятельности является основным у студентов в период обучения в вузе?

- а) психологический
- б) методический
- в) физический
- г) интеллектуальный.

4. Какие ежедневные формы занятий рекомендуются для поддержания физической работоспособности студентов? (два правильных ответа)

- а) утренняя гимнастика
- б) фоновая тренировка
- в) самостоятельные занятия
- г) идеомоторная.

5. Субъективные показатели работоспособности (три правильных ответа)?

- а) активность
- б) динамометрия
- в) самочувствие
- г) настроение

6. Показатели высокой работоспособности кардио-респираторной системы по оценке индекса Руфье, это:

- а) от 10 и выше
- б) от 8 и выше
- в) 6-8

г) ниже 6.

7. Показатели средней устойчивости к гипоксии у молодых здоровых людей по результатам пробы Генчи составляют:

- а) 50-60 сек
- б) 30-40 сек
- в) более 60 сек
- г) менее 30 сек.

8. Генетически обусловленные свойства человека, способствующие физической работоспособности:

- а) физические качества
- б) мышечная сила
- в) психологическая устойчивость
- г) координационные способности.

9. Связь интенсивности физической нагрузки и частоты сердечных сокращений...:

- а) прямо пропорциональна
- б) обратно пропорционально
- в) нет связи
- г) связь не постоянна.

10. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма зависит:

- а) от технической оснащенности занятий
- б) от особенностей реагирования
- в) от величины и дозировки физической нагрузки
- г) от степени напряжения мышечных групп.

### **Вопросы к теме 9: Естественные методы оздоровления организма**

1. Совокупность реакций для поддержания постоянства внутренней среды организма человека, это:

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

2. Механизмы саногенеза (выберете правильные варианты):

- а) регенерация
- б) реституция
- в) компенсация
- г) иммунитет.

3. Основные средства оздоровления организма (что лишнее):

- а) физическая культура
- б) массаж
- в) психоэмоциональные факторы
- г) пестественные факторы природы.



4. Какие методы натуропатии используют студенты для поддержания здоровья (выбрать два варианта)?
- а) апитерапию
  - б) химиотерапию
  - в) фитотерапию
  - г) физиотерапию.
5. Основные приемы массажа (указать правильные):
- а) растирание
  - б) вибрация
  - в) поглаживание
  - г) разминание
  - д) стимуляция.
6. Циклические аэробные нагрузки применяют с целью:
- а) с целью развития силы
  - б) для развития ловкости
  - в) для активизации центральной нервной системы
  - г) для развития выносливости.
7. Для стимуляции работы сердечно-сосудистой системы применяют упражнения, выполняемые по принципам «насоса» (два варианта):
- а) мышечный насос
  - б) помповый насос
  - в) диафрагмальный насос
  - г) механический насос.
8. Для стимуляции процессов пищеварения применяют такие виды физических упражнений (три правильных ответа):
- а) дыхательные динамические
  - б) ритмичные циклические
  - в) умеренные силовые
  - г) интенсивные статические.
9. Метод управления организмом с помощью силы воли и особых словесных установок называется...
- а) самомассаж
  - б) гипноз
  - в) аутогенная тренировка
  - г) лечебная физкультура.
10. Адаптация организма путем многократного повторного воздействия физического фактора называется...
- а) релаксация
  - б) тренированность
  - в) закаливание
  - г) стимуляция.

Шкала оценивания тестов:

Шкала оценивания	Показатели
зачтено	Более 60% правильных ответов по темам лекций

не зачтено	Менее 60% правильных ответов по темам лекций
------------	--

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам теоретического тестирования и выполнения самостоятельной работы по темам программы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.