

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.11.2024 06:02:20
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991855b17e4b1

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Иркутский государственный аграрный университет
имени А.А. Ежевского
Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
 Н.Н. Бельков
«31» марта 2023 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование
(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная (база 11 классов)
1,2,3 курс (1, 2, 3, 4, 5 семестр)

Молодежный 2023

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине **Физическая культура**, включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции (ий).

2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа дисциплины определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	Общие компетенции	В области знания и понимания (А)
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; о сохранении окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
--	--	--

В рабочей программе дисциплины этапы формирования компетенций определены тематическим планом.

3. ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

При проведении промежуточной аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:

Форма промежуточной аттестации	Шкала оценивания
Контрольная работа	«зачтено» «не зачтено»
Зачет с оценкой (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"

4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И (ИЛИ) ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

4.1. Примерный перечень вопросов к зачету для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ.

1. Организация самостоятельных занятий в нерабочее время.
2. Соревновательный метод, его сущность и отличительные черты.
- 3.. Жизненная ёмкость лёгких и её изменение при занятиях физическими упражнениями.
- 4.. Нагрузка как основное свойство физических упражнений: показатели нагрузки (объём, интенсивность и отдых).
- 5.. Производственная физическая культура в рабочее время.
6. Определение реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений.

7. Этапы обучения техники двигательных действий в процессе физического воспитания .
8. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
9. Изменение артериального давления под влиянием мышечной деятельности.
10. Понятие координационные способности. Средства и особенности, методика её развития.
11. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
12. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
13. Понятие выносливость. Средства и методика воспитания выносливости.
14. Характеристика различных видов спорта с точки зрения их использования в ПШФП.
15. Методы спортивной тренировки, используемые при занятиях в избранном виде спорта.
16. Методы антропометрических индексов, используемые с целью оценки физического развития занимающихся.
17. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
18. Методы спортивной тренировки, используемые при занятиях в избранном виде спорта.
19. Методы стандартов, используемые с целью оценки физического развития занимающихся.
20. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок и формы ее организации.
21. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
22. Методы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
23. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
24. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
25. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
26. Методическое содержание самостоятельных занятий по физической культуре.
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Определение реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
30. Характеристика видов труда.
31. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психического утомления.
32. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре.
33. Традиционные оздоровительные системы.

**4.2. Перечень вопросов к дифференцированному зачету для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. 4 курс 7 семестр
Дифференцированный зачёт, ; ОК-04; ОК- 08**

Тестовое задание к дифференцированному зачету

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вариант 1

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:

- а) утомляемость;
- б) уровень работоспособности;
- в) возраст, пол;
- г) общая учебная нагрузка.

2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:

- а) да;
- б) нет.

3. Выбрать из перечисленных факторы физического характера, влияющие на работоспособность:

- а) уровень шума;
- б) состояние дыхательной системы;
- в) состояние сердечно-сосудистой системы;
- г) степень и характер освещенности помещения.

4. Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?

- а) да;
- б) нет.

5. Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:

- а) да;
- б) нет.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.

Вариант 2

1. Выбрать из перечисленных субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:

- а) утомляемость;
 - б) уровень работоспособности;
 - в) возраст, пол;
 - г) общая учебная нагрузка.
2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом уменьшается объем циркулирующей крови:
- а) да;
 - б) нет.
3. Выбрать из перечисленных факторы физиологического характера, влияющие на работоспособность:
- а) уровень шума;
 - б) состояние дыхательной системы;
 - в) состояние сердечно-сосудистой системы;
 - г) степень и характер освещенности помещения.
4. Верно ли, что люди утреннего типа работоспособности (жаворонки) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?
- а) да;
 - б) нет.
5. Верно ли, что упражнения, включенные в комплекс утренней гимнастики, должны носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания?
- а) да;
 - б) нет.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вариант 1

1. Принцип повторности имеет особо большое значение при...
- а) обучении движениям;
 - б) воспитании физических качеств;
 - г) воспитании умственных способностей.
2. Какие упражнения используются в процессе занятий физическими упражнениями и также в соревновательной деятельности?
- а) специально-подготовительные упражнения;
 - б) собственно-соревновательные;
 - в) восстановительные упражнения.
3. Метод, характеризующийся непрерывной длительной нагрузкой с одной и той же интенсивностью:
- а) повторный;
 - б) равномерный;
 - г) переменный.
4. Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:
- а) игровой;
 - б) строго регламентированного упражнения;
 - в) наглядного воздействия.

5. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:

- а) упражнения на равновесие;
- б) упражнения статического характера;
- г) упражнения прыжкового и метательного характера.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вариант 2

1. Принцип наглядности имеет особо большое значение при...

- а) обучении движениям;
- б) воспитании физических качеств;
- г) воспитании умственных способностей.

2. Какие упражнения направлены на развитие физических способностей в процессе занятий физическим воспитанием?

- а) специально-подготовительные упражнения;
- б) собственно-соревновательные;
- в) восстановительные упражнения.

3. Метод, характеризующийся непрерывной работой с изменением интенсивности:

- а) повторный;
- б) равномерный;
- г) переменный.

4. Какой метод обеспечивает комплексное развитие физических способностей?

- а) игровой;
- б) строго регламентированного упражнения;
- в) наглядного воздействия.

5. Какие упражнения используются для развития собственно-силовых способностей:

- А) упражнения на равновесие;
- б) упражнения статического характера;
- г) упражнения прыжкового и метательного характера.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1

1. Выбрать из перечисленных субъективные факторы, определяющие мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- а) состояние материально-спортивной базы;
- б) духовное обогащение;
- в) личность преподавателя;
- г) развитие познавательных способностей.

2. Подготовительная часть самостоятельного занятия решает следующие задачи:

- а) подготовить мышечную систему;
- б) подготовить сердечно-сосудистую систему;
- в) подготовить речевой аппарат.

3. Перечислите средства основной части самостоятельного занятия:

- а) специально - подготовительные упражнения;
 - б) обще развивающие упражнения;
 - в) собственно - соревновательные упражнения
4. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:
- а) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
 - б) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
 - в) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.
5. Определить основные средства самостоятельных занятия направленных на развитие общей выносливости:
- а) чередование ходьбы и бега;
 - б) гимнастика;
 - в) футбол;
 - г) волейбол.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 2

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы, определяющие мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- а) состояние материально-спортивной базы;
 - б) духовное обогащение;
 - в) личность преподавателя;
 - г) развитие познавательных способностей.
2. Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:
- а) совершенствование двигательных умений и навыков;
 - б) развитие двигательных способностей;
 - в) подготовка организма к предстоящей работе.
3. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:
- а) закономерное изменение работоспособности;
 - б) внешние факторы;
 - в) личность преподавателя.
4. Перечислите основные средства подготовительной части самостоятельного занятия:
- а) бег;
 - б) ОРУ;
 - в) собственно - соревновательные.
5. Определите физическую нагрузку при ходьбе:
- а) пульс 100 - 110 уд/мин - работа осуществляется - 120 мин
 - б) пульс 135 - 145 уд/мин - работа осуществляется - 90 мин
 - в) пульс 140 - 150 уд/ мин - работа осуществляется – 60 мин.

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.

Вариант I

1. Укажите определение, точно подходящее к понятию «Спорт»:

- а) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
- б) это педагогический процесс направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
- в) это педагогический процесс направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;
- г) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

2. Гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика относятся:

- а) к сложно-координационным видам спорта;
- б) к видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
- в) к скоростно-силовым видам спорта;
- г) к многоборью.

3. Определите, какие организационные особенности присущи студенческому спорту:

- а) доступность;
- б) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня;
- в) достижение рекордных результатов;
- г) спорт развивается по законам бизнеса.

4. Физические упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательную системы это:

- а) баскетбол;
- б) лыжные гонки;
- в) плавание;
- г) бокс.

5. Определите социальные функции спорта:

- а) эстетическая функция;
- б) экономическая функция;
- в) организационная функция;
- г) нормативная функция.

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.

Вариант 2

1. Прыжки, метания, тяжелая атлетика, спринтерские дистанции в беге и т.д. относятся к:

- а) циклическим видам спорта;
- б) скоростно-силовым видам спорта;
- в) сложно-координационным видам спорта;
- г) видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека.

2. Лыжные гонки, плавание, длинные дистанции в легкой атлетике, велогонки и т.д. относятся к:
 - а) сложно-координационным видам спорта;
 - б) скоростно-силовым видам спорта;
 - в) видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
 - г) циклическим видам спорта.
3. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?
 - а) школьный и студенческий спорт;
 - б) профессионально-прикладной спорт;
 - в) лечебная физическая культура;
 - г) «Фоновый спорт».
4. Физические упражнения направленные на развитие быстроты, сложной двигательной реакции – это:
 - а) футбол;
 - б) баскетбол;
 - в) спринт;
 - г) бег на сверхдлинные дистанции.
5. Выбрать из перечисленных все виды спорта и физические упражнения развивающие скоростно-силовые способности:
 - а) спортивная ходьба.
 - б) все виды прыжков.
 - в) все виды метания.
 - г) лыжные гонки.

Тема. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вариант 1

1. Определите, какие периоды включает большой цикл спортивной тренировки (макроцикл):
 - а) подготовительный период;
 - б) втягивающий период;
 - в) восстановительный период;
 - г) переходный период.
2. От каких компонентов зависит планирование общей и специальной подготовки спортсмена:
 - а) подготовленности спортсмена;
 - б) от уровня технической подготовки спортсмена;
 - в) волнообразности нагрузки;
 - г) периода спортивной тренировки.
3. Какие упражнения направлены на развитие разнообразных физических способностей и приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков:
 - а) специально-подготовительные упражнения направленные на обучение

- техники двигательного действия;
- б) специально-подготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей;
 - в) общеподготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;
 - г) общеподготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей.
4. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития специальной выносливости:
- а) интервальный метод;
 - б) повторный метод;
 - в) игровой метод;
 - г) метод круговой тренировки по типу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.
5. Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:
- а) детализированное освоение техники двигательного действия;
 - б) изучение основы техники двигательного действия;
 - в) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;
 - г) совершенствование техники двигательного действия.

Тема. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вариант 2

1. Определите какие мезоциклы включают подготовительный период спортивной тренировки:
- а) соревновательный мезоцикл.
 - б) обще подготовительный мезоцикл.
 - в) специально-подготовительный мезоцикл.
 - г) подготовительно-соревновательный мезоцикл.
2. От каких компонентов зависит волнообразность нагрузки при построении спортивной тренировки в избранном виде спорта:
- а) от восстановления спортсмена;
 - б) от календаря соревнований;
 - в) от уровня здоровья спортсмена;
 - г) от уровня технической подготовки спортсмена.
3. Определите, какие упражнения используются в спортивной тренировке для подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в избранном виде спорта:
- а) специально-подготовительные упражнения;
 - б) собственно-соревновательные упражнения;
 - в) обще подготовительные упражнения;
 - г) восстановительные упражнения.
4. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития «общей» выносливости:
- а) повторный метод;

- б) переменный метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) соревновательный метод.

5. Определите задачи этапа углубленного разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:

- а) детализированное освоение техники двигательного действия;
- б) отработка ритма и слитности фаз техники двигательного действия;
- в) совершенствование техники двигательного действия;
- г) изучение основы техники двигательного действия.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вариант 1

1. Определите, какие виды диагностики используются в области физической культуры и спорта:

- а) донозологический контроль;
- б) диспансеризация;
- в) педагогический контроль;
- г) соматический контроль.

2. Определите виды врачебного обследования занимающихся физической культурой и спортом.

- а) первичное обследование;
- б) вторичное обследование;
- в) дополнительное обследование;
- г) ежедневное обследование.

3. Определите, какие показатели определяют у занимающихся абсолютную силу:

- а) антропометрические показатели;
- б) кистевая динамометрия;
- в) ростовая динамометрия;
- г) становая динамометрия.

4. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы:

- а) проба Генчи;
- б) одномоментная функциональная проба;
- в) ортостатическая проба;
- г) проба Штанге.

5. Определите нормы, весоростового показателя для занимающихся мужского и женского пола:

- а) 360 - 405 г/см;
- б) 390 - 507 г/см;
- в) 380-415 г/см;
- г) 380-410 г/см.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вариант 2

1. Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:
 - а) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;
 - б) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
 - в) развитие физических способностей;
 - г) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. На какие медицинские группы можно делить весь контингент занимающихся физической культурой и спортом:
 - а) дополнительная медицинская группа;
 - б) подготовительная медицинская группа;
 - в) основная медицинская группа;
 - г) врачебная медицинская группа.
3. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки дыхательной системы занимающихся ФКиС:
 - а) одномоментная функциональная проба;
 - б) ортостатическая проба;
 - в) проба Генчи;
 - г) проба Штанге.
4. Определите, какие компоненты входят в содержание педагогического контроля:
 - а) контроль за тренировочными нагрузками;
 - б) контроль за состоянием занимающихся;
 - в) контроль за мимическими мышцами;
 - г) контроль за весоростовыми показателями.
5. Определите, какие виды самоконтроля можно использовать в процессе занятий физической культурой и спортом:
 - а) контроль за сердечно-сосудистой системой с использованием электрокардиограммы;
 - б) дневник самоконтроля;
 - в) контроль за внешними признаками утомления;
 - г) электроэнцефалограмма

Вопросы для домашней контрольной работы

Выбрать из перечисленных ниже объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:

- 1) утомляемость;
- 2) уровень работоспособности;
- 3) возраст, пол;
- 4) общая учебная нагрузка.

Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:

- 1) упражнения на равновесие;
- 2) упражнения статического характера;
- 3) упражнения прыжкового и метательного характера.

Подготовительная часть самостоятельного занятия решает следующие задачи:

- 1) подготовить мышечную систему;
- 2) подготовить сердечно-сосудистую систему;
- 3) подготовить речевой аппарат.

Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:

- 1) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;
- 2) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;
- 3) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

Укажите определение, точно подходящее к понятию «Спорт»:

- 1) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
- 2) это педагогический процесс направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
- 3) это педагогический процесс направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;
- 4) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика относятся

- 1) к сложно-координационным видам спорта;
- 2) к видам спорта, где результат зависит от собственных двигательных возможностей человека;
- 3) к скоростно-силовым видам спорта;
- 4) к многоборью.

Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:

- 1) детализированное освоение техники двигательного действия;
- 2) изучение основы техники двигательного действия;
- 3) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;
- 4) совершенствование техники двигательного действия.

Определите виды врачебного обследования занимающихся физической культурой и спортом:

- 1) первичное обследование;
- 2) вторичное обследование;
- 3) дополнительное обследование;
- 4) ежедневное обследование.

Определите, какие виды самоконтроля можно использовать в процессе занятий физической культурой и спортом:

- 1) контроль за сердечно-сосудистой системой с использованием электрокардиограммы;
- 2) дневник самоконтроля;
- 3) контроль за внешними признаками утомления;
- 4) электроэнцефалограмма.

Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:

- 1) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;
- 2) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- 3) развитие физических способностей;
- 4) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Выберите наиболее употребляемое определение понятия «здоровье» (по ВОЗ):

- 1) это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- 2) здоровье – это отсутствие болезни;
- 3) это способность организма быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Средняя продолжительность жизни в России составляет:

- 1) мужского населения – 75,5 лет, женского – 76 лет;
- 2) мужского населения – 56-59 лет, женского – 72 года;
- 3) мужского населения – 41 - 45 лет, женского – 55 лет;
- 4) мужского населения – 98 лет, женского – 100 лет.

На настоящий момент выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:

- 1) достаточная двигательная активность, правильное чередование труда и отдыха, оптимальное время сна, правильное (рациональное) питание;
- 2) отсутствие вредных привычек, закаливание;
- 3) умение регулировать свое психоэмоциональное состояние, высокая медицинская активность;
- 4) умеренное употребление пива и выкуривание не более 3 сигарет в день.

Факторы, уменьшающие функциональные возможности двигательного аппарата и способствующих развитию нарушений в нервно-мышечной системе:

- 1) сниженная физическая активность (гипокинезия);

2) повышенная физическая активность (гиперкинезия);

3) умеренная (достаточная) физическая активность.

Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:

1) да;

2) нет.

Выбрать из перечисленных факторы физического характера, влияющие на работоспособность:

1) уровень шума;

2) состояние дыхательной системы;

3) состояние сердечно-сосудистой системы;

4) степень и характер освещенности помещения.

Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов:

1) да;

2) нет.

Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:

1) да;

2) нет.

Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:

1) игровой;

2) строго регламентированного упражнения;

3) наглядного воздействия.

Принцип наглядности имеет особо большое значение при...

1) обучении движениям;

2) воспитании физических качеств;

3) воспитании умственных способностей.

Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:

1) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;

2) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;

3) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

Определите социальные функции спорта:

1) эстетическая функция;

2) специфические образовательные функции;

3) развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей человека до предельных уровней;

4) нормативная функция.

От каких компонентов зависит волнообразность нагрузки при построении спортивной тренировки в избранном виде спорта:

1) от восстановления спортсмена;

- 2) от календаря соревнований;
- 3) от уровня здоровья спортсмена;
- 4) от уровня технической подготовки спортсмена.

Определите, какие виды диагностики используются в области физической культуры и спорта:

- 1) врачебный контроль;
- 2) диспансеризация;
- 3) педагогический контроль;
- 4) соматический контроль.

Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:

- 1) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие двигательных способностей;
- 3) подготовка организма к предстоящей работе.

Формы профессионально-прикладной физической культуры в ВУЗе:

- 1) секционные занятия по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- 2) самостоятельные занятия студентов;
- 3) массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;
- 4) занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне ВУЗа.

Разработчик:

Преподаватель  Панина Л.А.
(квалификационная категория) (ФИО)

ФОС одобрен

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 8 от 29 марта 2023 г.

Председатель ПЦК

Хуснутдинова Е.А.
(подпись) (Ф.И.О.)