

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.11.2024 07:42:18
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и
обслуживание электрического и электромеханического оборудования
(по отраслям)**

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная
2, 3, 4 курс 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр / 2 курс

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.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	знать: типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	уметь: использовать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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
ЗАЧЕТ	"зачтено", "незачтено"
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
ЭКЗАМЕН	"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. 2,3, 4 курс 3, 4, 5, 6,7, 8 семестры/ 2 курс. ОК 04.; ОК 08.

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 ППФП.
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.
34. Современные оздоровительные системы.

4.2. Перечень вопросов к дифференцированному зачету для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. 2, 3, 4 курс 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр/ 2 курс 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) станова 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 собеседования.

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:



ст. преподаватель **Балитова Елизавета Ильинична**

ФИО, ученая степень, звание, должность

ФОС обсужден на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических дисциплин протокол № 8 от 29 марта 2023

Председатель

ПЦК

(подпись)



Хуснудинова Е.А.

(И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Эксперт:

доцент кафедры физической культуры
и спорта



Чергинец В.П..