


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.03.2025 11:02:14
Уникальный программный идентификатор:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbdb

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

 Директор
Н.Н. Бельков
« 05 » марта 2025 г

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки / специальность

Специальность 36.02.01 Ветеринария (по отраслям)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Ветеринарный фельдшер

(квалификация)

Форма обучения – очная /заочная

1курс, семестр 1, 2 / 2 курс

Молодежный 2025

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов практики на каждом этапе формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- 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 (модуля) определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код компетенции	Результаты освоения ОП	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 04. ОК 08.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда; уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре; владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.
		Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре; владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ определены в рабочей программе дисциплины (модуля) тематическим планом.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

В качестве **ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** на различных этапах их формирования в университете определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций, в которых участвует дисциплина:

- ПОВЫШЕННЫЙ;
- БАЗОВЫЙ;
- ПОРОГОВЫЙ;
- НЕДОСТАТОЧНЫЙ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

ТАБЛИЦА 1

Показатель оценивания компетенций	Результат обучения	Критерии оценивания компетенций
Повышенный	Знать	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
Базовый	Знать	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки

		действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
Пороговый	Знать	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экс-

		пертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
Недостаточный	Знать	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой

4. 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"

5. КРИТЕРИИ И ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы),
- тестирование (простое) и т.п.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ** и **ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий) или комплексное тестирование, которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на:

простые задания (далее – простые ПКЗ);

комплексные задания или комплексное тестирование (далее – комплексные ПКЗ).

Для оценивания **УМЕНИЙ** - применяются простые ПКЗ.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий.

Для оценивания **ВЛАДЕНИЙ** - применяются комплексные ПКЗ.

Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции или связанным несколькими компетенциям, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируются фонд оценочных средств к экзамену (соответственно – зачету с оценкой или зачету):

- **примерный перечень вопросов к экзамену** (соответственно зачету с оценкой, зачету) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются(ются) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену** (соответственно – зачету с оценкой или зачету) для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ются) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену** (соответственно – зачету с оценкой или зачету) для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ются) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

Билеты или контрольные задания к зачету формируются случайной выборкой из приведенных ниже перечней.

Каждый билет (зачетное задание) включает:

1. Вопросы для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ (теоретические вопросы);

2. Комплексные тестовые контрольные задания для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ (компьютерное тестирование (4 типа тестовых заданий) или практические контрольные задания);

3. Комплексное практическое контрольное задание для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ («Кейс-стадии» или ситуационные практические задачи).

Методика оценивания: при проведении промежуточной аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (вопрос и два практических задания).

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, указанным в билете, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

7. 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

ОК 04. ОК 08.

7.1. Примерный перечень вопросов к зачету (1семестр) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ.

Перечень вопросов для зачета

1.1. Основные понятия физической культуры

Ответ

Физическая культура – это органическая часть культуры общества и личности. **Физическое развитие** - это комплекс морфофункциональных свойств организмами их изменений под влиянием физических упражнений. **Общая физическая подготовка** - это развитие физических способностей и жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

1.2. Основные характеристики спорта

Ответ

Спорт - специально организованная деятельность по повышению уровня физических и некоторых других способностей с целью организации их путем регулярного участия в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.

1.3. Значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека

Ответ

Физическая культура это «составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющую собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности».

1.4. Психофизиологические основы учебного труда.

Ответ

Ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное духовное и физическое развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности.

1.5. Организационно-методическое занятие. Простейшие методики самооценки работоспособности.

Ответ

Работоспособность - это способность человека выполнять конкретную деятельность наиболее эффективно и рационально.

Для контроля и самоконтроля за состоянием физической работоспособности применяют функциональные пробы, связанные с деятельностью сердечно-сосудистой системы. Проведение этих проб дает представление о состоянии организма в целом, о степени общей физической подготовленности.

1.6. Организационно-методическое занятие. Физическая подготовленность в избранном виде спорта

Ответ

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на *общую* и *специальную*. Связующее звено между ними - *вспомогательная подготовленность*.

1.7. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формы самостоятельных занятий

Ответ

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

1.8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.

Ответ:

Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

1.9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Ответ:

Производственная физическая культура (ПФК) - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека. Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время.

7.2. Примерный перечень простых контрольных заданий к зачету в форме тестов для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ.

Тест 1- Тип ответа: Одиночный выбор

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. 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. 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.

6. 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.

7. Какие упражнения используются в процессе занятий физическими упражнениями и также в соревновательной деятельности?

а) специально-подготовительные упражнения;

б) собственно-соревновательные;

в) восстановительные упражнения.

8. Метод, характеризующийся непрерывной длительной нагрузкой с одной и той же интенсивностью:

а) повторный;

б) равномерный;

г) переменный.

9. Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:

а) игровой;

б) строго регламентированного упражнения;

в) наглядного воздействия.

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

а) упражнения на равновесие;

б) упражнения статического характера;

г) упражнения прыжкового и метательного характера.

11. 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.

12. Метод, характеризующийся непрерывной работой с изменением интенсивности:

а) повторный;

б) равномерный;

г) переменный.

13. Какой метод обеспечивает комплексное развитие физических способностей?

а) игровой;

б) строго регламентированного упражнения;

в) наглядного воздействия.

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

а) упражнения на равновесие;

б) упражнения статического характера;

г) упражнения прыжкового и метательного характера

15. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты, сложной двигательной реакции – это:

а) футбол;

б) баскетбол;

в) спринт;

г) бег на сверхдлинные дистанции.

Тест 2 – Установить соответствие или порядок действий

1: Установите соответствие

между назначением спортивных площадок и их размерами

1	Волейбольная площадка	а	90 х 45м.
2	Футбольное поле	б	26 х 14м.
3	Баскетбольная площадка	в	13,4 х 6,1м.
4	Поле для бадминтона	г	18 х 9м.

Ответ: 1–г, 2–а, 3–б, 4–в

2: Установите соответствие между формами физической культуры и их назначением:

1	Базовая физическая культура	а	Процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.
2	Спорт высших достижений	б	Содействует лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травле и других причин.
3	Профессионально - прикладная физическая культура	в	Обеспечивает основное физическое образование и базовый уровень общей физической подготовленности.
4	Лечебная физическая культура	г	Обеспечивает специальную физическую подготовленность к профессиональной деятельности, оптимизирует данную деятельность и ее воздействие на человека.

Ответ: 1–в, 2–а, 3–г, 4–б

3: Установите соответствие между терминами и их определениями :

1	Физическое развитие	а	это органическая часть культуры общества личности.
2	Физическая культура	б	это практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.
3	Физическая подготовка	в	результат физической подготовки, достигнутый уровень проявления физических

			способностей, двигательных умений и навыков.
4	Физическая подготовленность	г	это комплекс морфофункциональных свойств организма и их изменений под влиянием физических упражнений

Ответ: 1-г, 2-а, 3-б, 4-в

4: Установите соответствие между видом физических упражнений и величиной физической нагрузки по расходу энергии в килокалориях в течение 1 часа на 1 кг веса занимающегося

1	Ходьба со скоростью 4 км/час	а	360-400 (ккал)
2	Волейбол	б	300-360 (ккал)
3	Катание на велосипеде	в	300-390 (ккал)
4	Ритмическая гимнастика	г	220-230 (ккал)
5	Баскетбол	д	230-290 (ккал)

Ответ: 1-г, 2-д, 3-б, 4-а

5: Установите соответствие между терминами и их определениями

1	Общая физическая подготовка	а	неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством
2	Специальная физическая подготовка	б	многосторонний процесс использования средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
3	Спортивная подготовка	в	процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.
4	Тест	г	направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Ответ: 1-в, 2-г, 3-б, 4-а

6. Укажите верную последовательность порядка группы факторов, влияющих на работоспособность:

- 1) Факторы физического характера - степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума
- 2) Факторы психического характера - самочувствие, настроение, мотивация, свойство личности, особенности нервной системы, темперамента.
- 3) Факторы физиологического характера - состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и т.д.
- 4) Генетика и наследственные факторы.

Ответ: 3,4,2,1

7. Укажите верную последовательность порядка выполнения упражнений при проведении утренней гимнастики:

1. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады),
2. Упражнения на развитие силовых возможностей.
3. Упражнения, способствующие переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (потягивание, ходьба, медленный бег).
4. Упражнения для мышц брюшного пресса.
5. Упражнение на восстановление дыхания.
6. Упражнение для ног.

Ответ: 3,1,4,2,6,5,

8. Установите соответствие между функциями спорта и их влиянием на общество и человека:

1	Воспитательная функция	а	Основу спорта составляет собственно-соревновательная деятельность, суть которой заключается в достижении наивысшего результата в процессе соревнований.
2	Специфическая, соревновательно-эталонная функция	б	Она проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека.
3	Экономическая функция	в	Спорт оказывает положительное влияние на нравственное, эстетическое, интеллектуальное и трудовое воспитание.
4	Коммуникативная функция	г	Спорт имеет большое экономическое значение, которое выражается в том, что средства, вложенные в развитие спорта, окупаются, прежде всего, в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развития науки о спорте, материально-технической базы, под-

			готовка кадров - всё это способствует развитию спорта.
5	Спортивно-оздоровительная функция	д	Спорт способствует развитию международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочнения мира на земле.

Ответ: 1-в,2-а,3-г,4-д,5-б

9. Установите соответствие между терминами и их определениями:

1	Физическая культура	а	Специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи
2	Физическая подготовка	б	Часть общей культуры человека, ее особая самостоятельная область
3	Физическое развитие	в	Исторически обусловленный уровень физического развития и двигательной подготовленностью человека, обеспечивающую возможность оптимального приспособления к условиям производства, военного дела, быта, нормального протекания жизненно важных функций
4	Физическое совершенство	г	Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека

Ответ: 1-б, 2-а, 3-г, 4-в

10. Установите последовательность физических упражнений при разминке:

1. Упражнения для мышц ног;
2. Упражнения для мышц шеи
3. Упражнения для мышц рук;
4. Упражнения для мышц туловища.

Ответ: 2,3,4,1

11. Установите соответствие между терминами и их определениями:

1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	а	Физические упражнения
2	Психофизические резервы	б	Умственные, социально-психологические способности, черты характера
3	Физические качества	в	Специально направленное и избира-

			тельное использование средств физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности
4	Средства физической культуры	г	Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координационные способности.

Ответ: 1-в,2-б,3-г,4-а

12. Установите соответствие между способами передвижения на лыжах и названиями лыжных ходов

1	Передвижение по равнинной местности	а	Попеременно-двушажный ход
2	Преодоление крутых подъемов	б	Бесшажный ход
3	Преодоление пологих спусков	в	Одновременно-одношажный ход
4	Преодоление пологих подъемов	г	Одновременно-двушажный ход

Ответ: 1-в,2а,3-б,4-г

13. Установите последовательность учебно-тренировочного занятия:

1. Основная часть учебно-тренировочного занятия;
2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия;
3. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия;
4. Инструктаж по технике безопасности.

Ответ: 4,2,1,3

14. Укажите верную последовательность порядка применения методов физического воспитания:

1. Метод систематичности;
2. Метод наглядности;
3. Словесный метод;
4. Метод последовательности.

Ответ: 3,2,4,1

15. Установите соответствие между терминами и их описанием:

1	“Фол” (баскетбол)	а	Шаг с места или произведение более двух шагов после ведения мяча.
2	“Отдача” (лыжи)	б	Смена мест игроками по часовой стрелке по номерам после перехода подачи
3	“Переход” (волейбол)	в	Проскальзывание лыж назад при от-

			талкивании в классических ходах
4	“Пробежка” (баскетбол)	г	Нарушение правил

Ответ: 1-г,2-в,3-б,4-г

Тест 3 - укажите 2 и более варианта ответа

1.Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:

- а) совершенствование двигательных умений и навыков;
- б) развитие двигательных способностей;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

2.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.

3.Определите, какие периоды включает большой цикл спортивной тренировки (макроцикл):

- а) подготовительный период;
- б) втягивающий период;
- в) восстановительный период;
- г) переходный период.

4.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.

5.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.

6.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.

7.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.

8.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.

9.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.

10.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.

11.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.

12. 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.

13. Формы профессионально-прикладной физической культуры в ВУЗе:

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

14. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития «общей» выносливости:

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

15. Определите какие мезоциклы включают подготовительный период спортивной тренировки:

- а) соревновательный мезоцикл.
- б) обще подготовительный мезоцикл.
- в) специально-подготовительный мезоцикл.
- г) подготовительно-соревновательный мезоцикл.

**Тест 4 - заданий свободного изложения: закончите предложение (фразу);
впишите вместо прочерка правильный ответ; дополните определение
(эссе)**

1. Физическая культура - это ...

Ответ- это органическая часть культуры общества и личности.

2. Физическое развитие – это ...

Ответ- комплекс морфофункциональных свойств организмами их изменений под влиянием физических упражнений.

3.Физическая подготовка – это ...

Ответ- практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.

4.Общая физическая подготовка - это ...

Ответ- развитие физических способностей и жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

5.Физическое воспитание - это педагогический процесс направленного воздействия физических упражнений с целью ...

Ответ- укрепления здоровья, физической подготовки и формирование потребности в регулярных занятиях

6.Спорт - это ... по повышению уровня физических и некоторых других способностей с целью ...

Ответ- специально организованная деятельность достижения высоких спортивных результатов.

7.Профессионально - прикладная физическая культура – это...

Ответ- специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

8. Спорт высших достижений – это ...

Ответ- процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.

9.Военно-прикладная физическая культура – это ...

Ответ- специальная физическая подготовленность к военной деятельности.

10. Функции управления физическим воздействием – это ...

Ответ- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

11.Организм человека - это ...

Ответ- целостная биологическая система отдельного живого существа.

12. Обмен веществ – это ...

Ответ- постоянно протекающий, самосовершающийся и саморегулирующийся процесс химического обновления живых организмов.

13. Пульс – это

Ответ- частота сердечных сокращений.

14. Двигательный навык – это ...

Ответ- привычное движение, элементы которого выполняются автоматически.

15. Здоровый образ жизни человека – это ...

Ответ- мероприятия по охране и укреплению здоровья.

7.3. Примерный перечень вопросов к зачету (2 семестр) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. (ОК 04. ОК 08.)

1)Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Ответ:

ППФП - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Внедрение ППФП в практику физической культуры студентов, специалистов предприятий дают основу для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой работоспособности и производительности труда. Кто систематически занимается ППФП, более квалифицирован, производителен, экономичен, устойчив к заболеваниям

2) Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Ответ:

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

3) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

Ответ:

Психика или сознание - свойство мозга, в основе которого лежат высокоорганизованные нервные, процессы в коре больших полушарий головного мозга. Все психические процессы имеют рефлекторную природу: они возникают как ответ на те или иные раздражения внешней или внутренней среды. 1)повышение общей физической подготовки, тренировка на выносливость;

2) включение ритмических и координированных движений в занятия;

3) переключение на упражнения, разбивающие другие, утомленные работой, мышечные группы или двигательные качества;

- 4) общеукрепляющие упражнения, упражнения для снятия локального мышечного напряжения, дыхательные упражнения;
- 5) релаксационная тренировка;
- 6) аутогенная тренировка;
- 7) «активный отдых», «производственная гимнастика», «физкультурная пауза».

4) Средства и методы мышечной релаксации в спорте

Ответ:

Релаксация - уменьшение напряжения, расслабление.

Рационально сочетая процессы напряжения и расслабления, человек может регулировать различные параметры движений. Произвольное расслабление мышц можно охарактеризовать как «отключение от работы» той или иной мышцы или мышечной группы при выполнении двигательного действия. Согласование процесса расслабления с мышечным напряжением играет значительную роль в развитии координированных способностей человека.

5) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Ответ:

Различные профессии требуют от человека строго определенных качеств. Профессия человека основывается на определенных психофизиологических качествах. При этом, ведущие, профессионально важные качества могут быть устойчивыми, мало изменяемыми, а также поддающиеся совершенствованию, тренировке.

Например, требования к физической и психической подготовленности инженера существенно отличаются от требований, предъявляемых врачу, преподавателю, агроному. Такие различия диктуют необходимость ППФП.

6) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Ответ:

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей) и адекватности (индивидуализация нагрузки).

Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил.

7) Методика коррегирующей гимнастики для глаз

Ответ:

Коррекция зрения необходима при ощущении «усталости глаз», возникающем как субъективный признак утомления зрительного анализатора вследствие снижения его работоспособности при длительном напряжении зрения, плохой освещенности, общем и умственном утомлении. При глазной патологии широко используется лечебная физическая культура (ЛФК).

7.4. Примерный перечень простых контрольных заданий к зачету в форме тестов для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ.

Тест 1- Тип ответа: Одиночный выбор

1) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, являются:

- а. правила соревнований
- б. программа соревнований**
- в. положение соревнований
- г. сценарий соревнований

2) Каков один из принципов закаливания?

- а. постепенность
- б. решительность**
- в. однообразие
- г. Медлительность

3) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. скоростных упражнений
- б. упражнений на гибкость**
- в. силовых упражнений
- г. статических упражнений

4) Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. способность сохранять равновесие
- б. способность точно дозировать величину мышечных усилий**

- в. способность быстро реагировать на стартовый сигнал
- г. способность быстро реагировать в игровых ситуациях

5) Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разно-образные физические нагрузки
- б. комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению**
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г. способность сохранять заданные параметры работы

6) Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений**
- в. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г. эластичность мышц и связок.

7) Выносливость человека не зависит от ...

- а. функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б. быстроты двигательной реакции
- в. настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть**
- г. силы мышц

8) Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- а. увеличение объёма мышц**
- б. укрепление опорно-двигательного аппарата
- в. быстрый рост абсолютной силы
- г. большая амплитуда движений

9) Для воспитания быстроты используются...

- а. подвижные и спортивные игры
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- в. двигательные действия, выполняемые в высоком темпе**
- г. кроссовая подготовка

10) Для воспитания гибкости используются...

- а. движения, выполняемые с большой амплитудой**
- б. маховые движения с отягощением и без него
- в. пружинящие движения
- г. бег на короткие дистанции

11) Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:

- а. урочным формам занятий физическими упражнениями
- б. «малым» неурочным формам**
- в. «крупным» неурочным формам
- г. соревновательным формам

12) В древних олимпийских состязаниях участвовали:

- а. рабы
- б. варвары (иноземцы)
- в. свободорожденные греки**
- г. женщины-атлеты

13) Спорт (в широком понимании) — это:

- а. вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей
- б. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности**
- в. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях
- г. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

14) Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- а. сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу
- б. профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня**
- в. содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся
- г. снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

15) Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а. общеподготовительные упражнения
- б. специально-подготовительные упражнения**

- в. соревновательные упражнения
- г. общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения

Тест 2 Тесты на установление соответствия

Тест 1. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1. Алина Кабаева | а) легкая атлетика |
| 2. Юрий Борзаковский | б) бокс |
| 3. Алексей Тищенко | в) биатлон |
| 4. Ольга Зайцева | г) художественная гимнастика |

Ответ: 1-г; 2-а; 3-б; 4-в

Тест 2. Установите соответствие между годом проведения игр и странами, принимавшими летние Олимпийские игры

- | | |
|---------|----------------|
| 1. 1988 | а) Китай |
| 2. 2021 | б) США |
| 3. 2008 | в) Япония |
| 4. 1996 | г) Южная Корея |

Ответ: 1-г; 2-в; 3-а; 4-б

Тест 3. Установите соответствие между годом проведения игр и странами, принимавшими зимние Олимпийские игры

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 1976 | а) Югославия |
| 2. 1984 | б) Франция |
| 3. 1992 | в) Россия |
| 4. 2014 | г) Австрия |

Ответ: 1-г; 2- а; 3-б; 4-в

Тест 4. Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков одной команды

- | | |
|--------------|-------|
| 1. баскетбол | а) 5 |
| 2. футбол | б) 6 |
| 3. волейбол | в) 11 |

Ответ: 1-а; 2- в; 3-б

Тест 5. Установите соответствие между определенными категориями и видами спорта

- | | | |
|----------------|-----------|--------------|
| 1. Циклические | а) бег | б) волейбол |
| 2. Игровые | в) гребля | г) баскетбол |

Ответ: 1-а, в; 2-б, г

Тест 6. 15. Установите соответствие между терминами и их определением:

1. Прикладные виды спорта
2. Прикладные умения и навыки
3. Производственная физическая культура

а) те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки

б) система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека

в) необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта

Ответ: 1-а; 2-б; 3-в

Тест 7. Установите соответствие между терминами и их определениями:

1. Стресс

2. Утомление

3. Усталость

а) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.)

б) временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление

в) состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

Тест 8. Установите соответствие между терминами и их определениями:

1. Физическая культура личности

2. Физические (двигательные) качества

3. Физическое воспитание

а) свойства, характеризующие определенные стороны двигательных возможностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности)

б) это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

в) качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

Тест 9. Установите соответствие между терминами и их определениями:

1. Педагогический контроль

2. Физическая подготовленность

3. Физическое развитие

- а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности
- б) естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды
- в) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

Тест 10. Установите соответствие между названием вида спорта и его определением

- 1. Настольный теннис
- 2. Теннис

- а) спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами
- б) спортивная игра с мячом и ракетками на площадке (корте) с сеткой высотой 91 см посередине, в которой участвуют два или четыре спортсмена. Игроки стремятся послать мяч через сетку так, чтобы соперник не мог правильно отразить его

Ответ: 1-а; 2-б

Тест 11. Установите соответствие между названием вида спорта и его определением

- 1. Лыжные гонки
- 2. Биатлон
- 3. Лыжный спорт

- а) включает гонки на различные дистанции, биатлон, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт
- б) гонка на лыжах со стрельбой из малокалиберной винтовки по мишеням. Соревнования среди мужчин и женщин проводятся на дистанции от 7,5 до 20 км как индивидуальные гонки со стрельбой на четырех огневых рубежах (лежа и стоя)
- в) старейший вид лыжного спорта; в настоящее время в программах соревнований – индивидуальные гонки классическим и свободным стилем, эстафеты, персьют (5 или 10 км классическим стилем, затем, после смены инвентаря, та же дистанция, но свободным стилем); дуатлон (в первой половине дня лыжники бегут одним стилем, во второй половине – другим; результаты суммируются)

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

Тест 12. Установите соответствие между названием вида спорта и его определением

- 1. Вольная борьба
- 2. Тхэквондо
- 3. Самбо

а) вид единоборства с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и т.д.). Цель борьбы – прижать соперника лопатками к коврику. Запрещены удушающие захваты, болевые приемы. Проводится на мягких ковриках (самооборона без оружия)

б) вид спортивной борьбы, включающий элементы многих видов русского и восточного единоборств

в) корейская разновидность каратэ. В поединках спортсменов разрешаются удары руками и ногами, броски. Победа может быть достигнута благодаря нокауту использованию технических приемов или решению судей

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

Тест 13. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта

1. Ирина Роднина
2. Мария Шарапова
3. Алина Кабаева

- а) теннис
- б) гимнастика
- в) фигурное катание

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

Тест 14. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта

1. Валерий Харламов
2. Гарри Каспаров
3. Константин Цзю

- а) хоккей с шайбой
- б) бокс
- в) шахматы

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

Тест 15. Установите соответствие между термином и его определением

1. Закаливание
2. Иммуитет
3. Адаптация

а) приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.

б) это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

в) невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

Тест 3 - укажите 2 и более варианта ответа (ОК 04. ОК 08.)

1)Физическая культура представляет собой

- а. учебный предмет
- б. выполнение физических упражнений
- в. процесс совершенствования возможностей человека
- г. часть общей культуры общества

Ответ:

2) Принцип повторности имеет особо большое значение при...

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

3) 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.

4) 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.

5) Определите социальные функции спорта:

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

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

- а) сниженная физическая активность (гипокинезия);
- б) повышенная физическая активность (гиперкинезия);
- в) умеренная (достаточная) физическая активность.

7) Физические упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательную системы это:

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

д) аэробика

8) Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – это:

- а) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности;
- б) раздел физического воспитания, предусматривающий предварительную специализированную психофизическую подготовку человека к будущей профессиональной деятельности на стадии профессионального обучения;
- в) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей человека.

9) Как называется физиологическое состояние человеческого организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности, которое наступает в результате усиления мышечной работы:

- а) утомлением;
- б) возбуждением;
- в) торможением.

10) Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- б) пропуск уроков физической культуры;
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.
- г) малоподвижный образ жизни

11) Упражнение физическое ациклическое-это:

- а) упражнение, состоящее из неповторяющихся движений;
- б) упражнение, части которого помогают овладеть элементами сложного двигательного навыка;
- в) упражнение, состоящее из определенного вида двигательных действий.

12) Цель физического воспитания студентов в вузе:

- а) занятия спортом;
- б) формирование физической культуры личности, способности использования физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- в) укрепление взаимоотношений между студентами.

13) Как влияет физическая культура и спорт на человека в современном обществе:

- а) развитие гиподинамии;
- б) укрепление и повышение здоровья, всестороннее развитие физических способностей;
- в) укрепление нервной системы.

14) Быстрота – это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

15) Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является более информативным и широко используемым в практике:

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений).
- г) уровень артериального давления

Тест 4 - заданий свободного изложения: закончите предложение (фразу); впишите вместо прочерка правильный ответ; дополните определение (эссе) (ОК 04. ОК 08.)

- 1) **Абсолютная сила** - _____, проявляемая человеком в каком-нибудь движении, например сила рук, ног, спины
Ответ: максимально возможная сила
- 2) **Блок** - _____, направленное на подавление атакующего удара непосредственно на границе площадок - у сетки.
Ответ: игровое действие защиты
- 3) **Главный судья** – лицо, _____ коллегия и являющееся _____ соревнований.
Ответ: возглавляющее судейскую..... руководителем
- 4) **Перспективное планирование** - это _____ с распределением программного материала по годам обучения.
Ответ: планирование на длительный срок
- 5) **Массовый спорт** – Это _____, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.
Ответ: часть спорта
- 6) **Метаболизм** – это промежуточные _____ определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) _____ с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Ответ: превращения.....) внутри клеток

7) **Наклон** – это _____ тела вперед.

Ответ: максимальное сгибание

8) **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)** – это процесс _____ (силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Ответ: совершенствования физических качеств.

9) **ОРГАНИЗМ** – биологическая _____ любого _____ существа.

Ответ: система..... живого

10) **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ** – накопление (кумуляция) _____ в результате _____ труда и отдыха.

Ответ: утомления..... неправильного режима

11) **ПОТРЕБНОСТЬ** – состояние _____ в чем-либо, источник жизненной _____ человека.

Ответ: нужды..... активности

12) **РЕЛАКСАЦИЯ** – состояние _____, возникающее вследствие снятия _____ после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

Ответ: покоя, расслабленности..... Напряжения

13) **РЕФЛЕКС** (лат. reflexus – повернутый назад, отраженный) – ответная _____ на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.

Ответ: реакция организма

14) **САМООЦЕНКА** – это _____, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Ответ: оценка личностью самой себя

15) **АДАПТАЦИЯ** – это _____ организма к меняющимся условиям среды и социальным условиям.

Ответ: процесс приспособления

Разработчик:



ст. преподаватель **Балитова Елизавета Ильинична**

ФИО, ученая степень, звание, должность

ФОС обсужден на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических дисциплин протокол № 7 от 03 марта 2025г.

Председатель

ПЦК

(подпись)



Хуснудинова Е.А.

(И.О. Фамилия)