

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Дмитриев Николай Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.02.2025 11:02:14

Уникальный программный код:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

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

1 курс, 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
OK 04. OK 08.	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда;</p> <p><b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p><b>владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p><b>уметь:</b> 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;</p> <p><b>владеть:</b> 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.</p>

**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

<b>Показатель оценивания компетенций</b>	<b>Результат обучения</b>	<b>Критерии оценивания компетенций</b>
<b>Повышенный</b>	<b>Знать</b>	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
	<b>Уметь</b>	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
	<b>Владеть</b>	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
<b>Базовый</b>	<b>Знать</b>	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
	<b>Уметь</b>	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
	<b>Владеть</b>	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
	<b>Знать</b>	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устраниении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
<b>Пороговый</b>	<b>Уметь</b>	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
	<b>Владеть</b>	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 устраниении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
<b>Недостаточный</b>	<b>Знать</b>	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
	<b>Уметь</b>	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
	<b>Владеть</b>	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 устраниении 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:

<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>ЗАЧЕТ</b>	"зачтено", "незачтено"
<b>ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет)</b>	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
<b>ЭКЗАМЕН</b>	"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 нескольким 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(ется) 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(ется) 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(ется) 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 ЗНАЙ.**

**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 организма при изменении 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, выполняются 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 x 45м.
2	Футбольное поле	б	26 x 14м.
3	Баскетбольная площадка	в	13,4 x 6,1м.
4	Поле для бадминтона	г	18 x 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 состояний, 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-

			талкиваний 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) полнообразности 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 моррофункциональных 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, неутомленные 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 корректирующей 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 морффункциональных 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 объема 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 (иноzemцы)
- 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**

- v. соревновательные упражнения
- g. 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     | a) 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 | a) 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 | a) 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 | a) 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 | a) 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 профессио-нально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки
- б) система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спор-тивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиоナルной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека
- в) необходимы в конкретной профессиоナルной 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 дли-тельного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к рабо-те, 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 влия-нием 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 возмож-ностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности)
- б) это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обу-чение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физ-культурных занятиях
- в) качественное, системное и динамичное новообразование личности, опреде-ляющее 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 навык 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, персыют (5 или 10 км классическим стилем, затем, после смены инвентаря, также дистанция, но свободным стилем); дуатлон (в первой половине дня лыжники бегут одним стилем, но 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 ковру. Запрещены удушающие захваты, болевые приемы. Проводится на мягких коврах (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  | а) теннис           |
| 2. Мария Шарапова | б) гимнастика       |
| 3. Алина Кабаева  | в) фигурное катание |

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

**Тест 14. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта**

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. Валерий Харламов | а) хоккей с шайбой |
| 2. Гарри Каспаров   | б) бокс            |
| 3. Константин Цзю   | в) шахматы         |

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

**Тест 15. Установите соответствие между термином и его определением**

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. Закаливание | а) приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.             |
| 2. Иммунитет   | б) это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы. |
| 3. Адаптация   | 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 способствующие 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 (ППФП) – 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;
- с) 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:**

- a) 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:**

- a) 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, \_\_\_\_\_ коллегию 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 (кумутация)\_\_\_\_\_ в результате труда и отдыха.

**Ответ:** утомления..... неправильного режима

**11)ПОТРЕБНОСТЬ** – состояние \_\_\_\_\_ в чем-либо, источник жизненной энергии 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 реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляется 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)*