

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.12.2025 10:27:28
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
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины по учебному плану)

Специальность 36.02.01 Ветеринария (по отраслям)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Ветеринарный фельдшер

(квалификация)

Форма обучения – очная /заочная

1, 2, 3 курс, семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8 / 1 курс

Молодежный 2025

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание 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	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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;

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

3. ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

При проведении промежуточной аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:

Форма промежуточной аттестации	Шкала оценивания
ЗАЧЕТ	"зачтено", "незачтено"
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
ЭКЗАМЕН	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"

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

4.1. Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. (ОК-04, ОК-08)

Перечень вопросов для зачета

- 1) Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий

- 2) Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Ответ

Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений)

- 3) Основные системы организма человека.

Ответ

Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма.

4) Составляющие спортивной тренировки.

Ответ

Спортивная тренировка - это "подготовка спортсмена, системно построенная с помощью методов упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена".

5) Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.

Ответ

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике по сравнению со всеми другими видами спорта наиболее сложны и трудны как по координации работ всей многочисленной по составу судейской коллегии, так и по действиям каждого отдельного судьи.

6) Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ответ

Знание методик самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

7) Задачи лечебной физической культуры

Ответ

Стимулировать обмен веществ, способствовать улучшению нарушенного функционального состояния ССС и дыхания, снизить массу тела больного, повысить физическую работоспособность,

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

(ОК 04. ОК 08.)

Тест 1- Тип ответа: Одиночный выбор

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

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

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

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

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

- а) повторный;
- б) равномерный;**
- в) переменный.

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

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

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

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

6. 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.**

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

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

8. 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.

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

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

10. Определите социальные функции спорта:

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

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

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

12. Средняя продолжительность жизни в России составляет:

- а) мужского населения – 68,5 лет, женского – 78,5 лет;
- б) мужского населения – 56-59 лет, женского – 72 года;
- в) мужского населения – 41 - 45 лет, женского – 55 лет;
- г) мужского населения – 73,3 года, женского – 76,6 года;**

13. 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.

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

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

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

- а) да;**
- б) нет.

Тест 2 – Установить соответствие или порядок действий

1. Установите соответствие между назначением спортивных площадок и их размерами

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

Ответ: 1–г, 2–а, 3–б, 4–в

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

	Форма		Назначение
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:

	Термин		Определение
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, до-

			стигнутый 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:

	Упражнения		Расход энергии
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:

	Термин		Определение
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:

	Функции		Влияние
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, подготовка 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:

	Термин		Определение
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:

	Термин		Определение
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 избирательное использование средств физической культу-

			ры 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:

	Способ		Название
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,2-а,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 значением:

	Термин		Определение
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 отталкивании в классических ходах
4	“Пробежка” (баскетбол)	г	Нарушение правил

Ответ: 1-г,2-в,3-б,4-а

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

1. Формы ЛФК

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) лечебная гимнастика
- в) подвижные и спортивные игры.
- г) упражнения на силовых тренажерах

2. К нарушениям обмена веществ в организме человека относятся

- а) ожирение
- б) сахарный диабет
- в) гастрит
- г) гипертония

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

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

4. 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.

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

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

6. Методы, нормализующие психоэмоциональное состояние:

- а) включение ритмических и координированных движений в занятия;
- б) упражнения на ОФП
- в) релаксационная тренировка;
- г) «активный отдых», «производственная гимнастика», «физкультурная пауза».
- д) спортивные игры

7. Методы регулирования психоэмоционального состояния

- а) приглашение болельщиков на соревнования;
- б) соревновательный метод (эстафеты) проведения занятий;

в) музыкальное сопровождение занятий;

г) введение в занятие упражнений на быстроту и ловкость

8. Частота сердечных сокращений у нетренированного взрослого человека в покое обычно составляет

а) 72-84 ударов в минуту

б) 60-70 ударов в минуту

в) до 36-38 ударов в минуту

9. Опорно-двигательный аппарат состоит

а) из костного скелета и мышц

б) нервных окончаний

в) мышечной системы

г) дыхательной мускулатуры

10. Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:

а) совершенствование двигательных умений и навыков;

б) развитие двигательных способностей;

в) подготовка организма к предстоящей работе.

11. 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.

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. Формами методической подготовки являются:

а) ролевые игры

б) подвижные спортивные игры

в) социально-психологический тренинг

г) тематические занятия для самостоятельного выполнения

14. Антропометрические показатели

а) рост стоя, сидя

- б) экскурсия грудной клетки
- в) масса тела
- г) пульс
- д) давление

15. Физическое развитие может быть оценено с помощью методов

- а) метод антропометрических стандартов
- б) метод индексов
- в) проба Штанге
- г) проба Генчи

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

1. АДАПТАЦИЯ – это _____ организма к меняющимся условиям среды и социальным условиям.

Ответ: процесс приспособления

2. БИЧ-ВОЛЕЙ – это пляжный _____.

Ответ: волейбол.

3. ВИД ПРОГРАММЫ – это _____ по определенному виду спорта или одной из его дисциплин.

Ответ: спортивное соревнование

4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ – это _____, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Ответ: комплексное медицинское обследование

5. ВЫНОСЛИВОСТЬ – это _____ к продолжительному выполнению работы без снижения ее эффективности, а так же способность восстанавливаться во время выполнения работы.

Ответ: способность

6. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ – это лицо, _____ за всю документацию при проведении соревнований: заявки, расписание, ведение протоколов.

Ответ: ответственное

7. ЗАМЕНА – это выход запасного игрока на место игрока расстановки или возвращение игрока на место заменявшего его партнера.

Ответ: запасного игрока

8. ИГРА – это исторически сложившееся общественное явление, _____, свойственный человеку.

Ответ: самостоятельный вид деятельности

9. ИГРОВОЕ ПОЛЕ – это пространство, включающее в себя _____.

Ответ: игровую площадку и свободную зону.

10. ИНТЕНСИВНОСТЬ - это _____ физической нагрузки во времени.

Ответ: напряженность

11. КАПИТАН КОМАНДЫ – это _____ команды, в функции которого входит представление команды на жеребьевке, подписание протокола о результатах игры.

Ответ: один из игроков

12. КОМАНДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – это игры, в которых играющие составляют _____ и характеризующиеся совместной деятельностью команды, направленной на достижение общей цели, подчинении личных интересов интересам команды.

Ответ: отдельные коллективы – команды

13. КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА – это эстафета, в которой каждый участник выполняет _____ несколько заданий, или задания меняются на каждом этапе.

Ответ: последовательно

14. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ - вид _____, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах.

Ответ: спорта

15. МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА – это _____ выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Ответ: личная причина (обоснование)

4.3. Примерный перечень вопросов к зачету (4 семестр) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. (ОК 04. ОК 08.)

Перечень вопросов для зачета

1) Методы оценки коррекции осанки и телосложения

Ответ:

Основным методом исследования осанки и телосложения является наружный осмотр (Соматоскопия).

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека. Правильная осанка - это постоянное упражнение, независимо от того, стоим ли мы, сидим, ходим

или лежим. Привычка к ней формируется в раннем детстве и должна сохраняться на всю жизнь.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение: она повышает работоспособность, влияет на деятельность внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения.

2) Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Ответ:

Функциональное состояние - интегральный комплекс характеристик качеств и свойств организма, обеспечивающих адекватность деятельности во время функционального напряжения.

Информация о функциональном состоянии организма необходима для оценки состояния здоровья, выявления особенностей деятельности организма, связанных с тренировкой.

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

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.

4) Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Ответ:

Спортивная подготовка – многосторонний процесс использования средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

5) Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Ответ:

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

6) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Ответ:

В настоящее время существует достаточно большое количество методов оценки здоровья, сюда относятся различные тесты, анкеты, таблицы стандартов и т.д.

7) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств

Ответ:

Индивидуальный подход на занятиях физического воспитания должен быть основан на основах физической подготовленности индивида.

Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, ловкости, гибкости.

4.4. Примерный перечень простых контрольных заданий к зачету в форме тестов для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ (ОК 04. ОК 08.)

Тест 1 - Тип ответа: Одиночный выбор

1. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

2. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью _____ контроля.

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

3. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

4. Система физического воспитания в учебных заведениях строится с учетом:

- 1) возрастных и психологических особенностей учащихся;
- 2) государственными и общенародными интересам;
- 3) создания экологически благоприятных условий в помещении;
- 4) высокой культуры гигиенического обслуживания учащихся.

5. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в учебных заведениях:

- 1) образовательные;

- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

6. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

7. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) слабую, среднюю, сильную;
- 2) основную, подготовительную, специальную;
- 3) без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в режиме учебного дня;
- 5) спортивных секциях (по выбору студентов).

9. Спорт (в широком понимании) — это:

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

10. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки дыхательной системы занимающихся ФКиС:

- 1) одномоментная функциональная проба;
- 2) ортостатическая проба;
- 3) проба Генчи;

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

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

12. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?

- 1) **школьный и студенческий спорт;**
- 2) профессионально-прикладной спорт;
- 3) лечебная физическая культура;
- 4) «Фоновый спорт».

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

- 1) **футбол;**
- 2) баскетбол;
- 3) спринт;
- 4) бег на сверхдлинные дистанции.

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

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

15. Лыжные гонки, плавание, длинные дистанции в легкой атлетике, велогонки и т.д. относятся к:

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

Тест 2 - тесты на установление соответствия (ОК-04, ОК-08)

1. Установите соответствие между упражнениями и видами спорта:

Упражнения	Вид спорта
1. Кроль на груди	а) Легкая атлетика
2. Бег на 100м	б) Плавание

3. Верхняя подача	в) Баскетбол
4. Кувырок вперед	г) Волейбол
5. Бросок по кольцу	д) Гимнастика

Ответ: 1-б; 2- а; 3-г; 4-д; 5-в

2. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
1. сила	а) выполнение движений большой амплитудой
2. выносливость	б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени
3. быстрота деятельности	в) способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
4. гибкость	г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Ответ: 1-в; 2-г; 3-б; 4-а

3. Установите соответствие года проведения игр столице летних Олимпийских игр:

Год	Столица
1. 1980	а) Сидней
2. 2000	б) Барселона
3. 2012	в) Москва
4. 1992	г) Лондон

Ответ: 1-в; 2-а; 3-г; 4-б

4. Установите соответствие года проведения столице зимних Олимпийских игр:

Год	Столица
1. 1984	а) Солт-Лейк-Сити
2. 1998	б) Ванкувер
3. 2002	в) Сараево
4. 2010	г) Нагано

Ответ: 1-в; 2-г; 3-а; 4-б

5. Установите соответствие: какая страна принимала зимние Олимпийские игры в данных годах:

Страна	Год
1. Канада	а) 1952, 1994
2. Норвегия	б) 2014

3. Республика Корея	в) 1988, 2010
4. Россия	г) 2018

Ответ: 1-в; 2-а; 3-г; 4-б

6. Установите соответствие спортивного снаряда виду спорта:

Вид спорта	Снаряд (предмет)
1. спортивная гимнастика	а) обруч
	б) брусья
2. художественная гимнастика	в) бревно
	г) мяч

Ответ: 1-б, в; 2- а, г

7. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
1. Двигательный навык	а) один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое пользование средств ФК и спорта
2. Двигательное умение	б) подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения
3. Двигательная активность	в) сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

8. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
1.Здоровье	а) типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма
2. Здоровый образ жизни	б) определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности

	культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях
3.Здоровый стиль жизни	в) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

9. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
1. Самонаблюдение	а) целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих
2. Самооценка	б) уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности
3. Саморегуляция	в) оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

10. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
1. Физическая культура	а) часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни
2. Спорт	б) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.
	в) типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма

Ответ: 1-а; 2-б

11. Установите соответствие определения между видом спорта и описанием игры:

Вид спорта	Описание игры
1. Волейбол	а) спортивная игра с мячом, проходящая на площадке 20х40 м, командами 7х7 человек, мяч мужской 58–60 см (425–475 г), женский 54–56 см (325–375 г). Цель игры: забросить мяч в ворота соперника
2. Гандбол	б) спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника
3. Баскетбол	в) спортивная командная игра, созданная в 1891 г. преподавателем анатомии и физиологии Спрингфилдского колледжа США Джеймсом Нейсмитом. Командная игра (5 чел.), проходящая на площадке (размер 28х15 м), с мячом (вес 567–650 г.)

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

12. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта:

Спортсмен	Вид спорта
1. Никита Кучеров	а) теннис
2. Александр Головин	б) хоккей с шайбой
3. Даниил Медведев	в) футбол

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

13. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта:

Спортсмен	Вид спорта
1. Александр Большунов	а) теннис
2. Мирра Андреева	б) лыжные гонки
3. Дмитрий Бивол	в) бокс

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

14. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта:

Спортсмен	Вид спорта
1. Александра Горячкина	а) гандбол
2. Евгения Чикунова	б) шахматы
3. Анна Вихряева	в) плавание

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

15. Установите соответствие между отмененными Олимпийскими играми и причинами их отмены:

Олимпийские игры	Причина
1. 1916	а) Вторая мировая война
2. 1940	б) Первая мировая война
	в) экономический кризис

Ответ: 1-б; 2- а

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

1. Достижения целей физического воспитания студентов

- 1) понимание роли физической культуры
- 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения
- 4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Основными задачами физического воспитания студентов, в решении которых важную роль занимают и самостоятельные занятия:

- 1) воспитание осознанной потребности в физическом самовоспитании и самосовершенствовании;
- 2) передача знаний о физическом воспитании в семье;
- 3) проведение реабилитации студентов с ослабленным здоровьем;
- 4) совершенствование жизненно необходимых навыков и умений (плавание, оказание первой помощи и др.).

3. Профессионально - прикладная физическая культура

- 1) обеспечивает специальную физическую подготовленность к профессиональной деятельности, оптимизирует данную деятельность
- 2) обеспечивает здоровый отдых, способствует удовлетворению эмоциональных потребностей, связанных с оздоровительно-развлекательными мероприятиями
- 3) содействует лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травле и других причин

4. Основными, питательными веществами, снабжающими организм энергией и строительным материалом являются

- 1) жиры - это источник энергии
- 2) белки - являются основным пластическим материалом
- 3) углеводы - основной источник энергии
- 4) витамины

5. Основные показатели сердечно сосудистой системы

- 1) Пульс - частота сердечных сокращений
- 2) Систолический объем крови
- 3) Кровяное давление
- 4) Дыхание - это непрерывный биологический процесс газообмена между организмом и внешней средой.

6. Составляющие здорового образа жизни

- 1) Режим труда и отдыха.
- 2) Организация сна.
- 3) Режим питания.
- 4) Организация двигательной активности.
- 5) Вредные привычки

7. Выберите объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов:

- 1) мотивация обучения;
- 2) работоспособность, нервно-психическая устойчивость;
- 3) среда жизнедеятельности и учебного труда студентов;
- 4) возраст, пол, состояние здоровья;
- 5) общая учебная нагрузка

8. Физическая культура представляет собой:

- 1) учебный предмет
- 2) выполнение физических упражнений
- 3) процесс совершенствования возможностей человека
- 4) часть общей культуры общества

9. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- 1) физических и психических качеств людей
- 2) техники двигательных действий
- 3) работоспособности человека
- 4) природных физических свойств человека

10. Физическими упражнениями принято называть...

- 1) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- 2) определённым образом организованные двигательные действия
- 3) движения, способствующие повышению работоспособности
- 4) движения, выполняемые на уроках физкультуры и во время утренней гимнастики

11. К разновидности какого общественного явления относится физическая культура

- 1) спорт
- 2) культура

- 3) научно-технический прогресс
- 4) физическое воспитание

12. Что понимается под закаливанием?

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- 4) укрепление здоровья.

13. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- 1) от образа жизни
- 2) от наследственности
- 3) от состояния окружающей среды
- 4) от деятельности учреждений здравоохранения

14. Что относится к малым формам занятий физическими упражнениями?

- 1) утренняя гигиеническая зарядка
- 2) самостоятельные тренировочные занятия;
- 3) динамический час
- 4) собственно-спортивные соревнования.

15. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- 1) подвижных и спортивных игр
- 2) «челночного» бега
- 3) прыжков в высоту
- 4) метаний

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

1. Самоконтроль – регулярные наблюдения, занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего _____.

Ответ: здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

2. Тайм–аут _____, предоставляемый по запросу одной из команд, во время которого игроки должны подойти к своей скамейке запасных.

Ответ: перерыв в игре, продолжительностью 30 сек

3. Условия труда – воздействие на работника внешней среды производственного и климатического характера, _____.

Ответ: продолжительность и особенность режима рабочего времени.

4. Объяснение – это _____ сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.

Ответ: последовательное, логичное изложение

5. Лекция - это _____ определённой темы

Ответ: - системное, всестороннее освещение

6. Сила - это _____ человека _____ сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ответ: способность _____ преодолевать

7. Быстрота - это _____ человека совершать действия в _____ для данных условий отрезок времени.

Ответ: способность, минимальный

8. Ловкость -это _____ овладевать новыми движениями.

Ответ: способность быстро

9. Выносливость - это _____ совершать _____ работу без снижения её эффективности.

Ответ: способность организма _____ продолжительную

10. Гибкость - способность человека выполнять движения с _____ амплитудой.

Ответ: большой

11. Учебные занятия по физической культуре — основная форма _____ воспитания.

Ответ: физического

12. ОФП _____-это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Ответ: Общая физическая подготовка

13. ППФП – это _____.

Ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка

14. Расслабление (релаксация) мышц - это _____ напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

Ответ: уменьшение

15. Волевая подготовленность связана с такими качествами, как _____.

Ответ: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание

4.5. Примерный перечень вопросов к зачету (5 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 корригирующей 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).

4.6. 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:

- 1) правила соревнований
- 2) программа соревнований
- 3) положение соревнований
- 4) сценарий соревнований

2. Каков один из принципов закаливания?

- 1) постепенность
- 2) решительность
- 3) однообразие
- 4) медлительность

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- 1) скоростных упражнений
- 2) упражнений на гибкость
- 3) силовых упражнений
- 4) статических упражнений

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

- 1) способность сохранять равновесие
- 2) способность точно дозировать величину мышечных усилий
- 3) способность быстро реагировать на стартовый сигнал
- 4) способность быстро реагировать в игровых ситуациях

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- 1) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- 2) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
- 3) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

4) способность сохранять заданные параметры работы

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- 1) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- 2) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- 3) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- 4) эластичность мышц и связок.

7. Выносливость человека не зависит от ...

- 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- 2) быстроты двигательной реакции
- 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть
- 4) силы мышц

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

- 1) увеличение объёма мышц
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата
- 3) быстрый рост абсолютной силы
- 4) большая амплитуда движений

9. Для воспитания быстроты используются...

- 1) подвижные и спортивные игры
- 2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- 3) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе
- 4) кроссовая подготовка

10. Для воспитания гибкости используются...

- 1) движения, выполняемые с большой амплитудой
- 2) маховые движения с отягощением и без него
- 3) пружинящие движения
- 4) бег на короткие дистанции

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

- 1) урочным формам занятий физическими упражнениями
- 2) «малым» неурочным формам
- 3) «крупным» неурочным формам
- 4) соревновательным формам

12. В древних олимпийских состязаниях участвовали:

- 1) рабы

- 2) варвары (иноземцы)
- 3) свободнорожденные греки
- 4) женщины-атлеты

13. Спорт (в широком понимании) — это:

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

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

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

15. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения
- 2) специально- подготовительные упражнения
- 3) соревновательные упражнения
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения

Тест 2 – тесты на установление соответствия

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

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

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

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

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

6. 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

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

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

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

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

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, пересыют (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

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 или использованию технических приемов или решению судей

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

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

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

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

1. Физическая культура представляет собой

- 1) учебный предмет
- 2) выполнение физических упражнений
- 3) процесс совершенствования возможностей человека
- 4) часть общей культуры общества

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

- 1) обучении движениям;
- 2) воспитании физических качеств;
- 3) воспитании умственных способностей.

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

- 1) это собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей;
- 2) это педагогический процесс, направленный на подготовку человека собственно-соревновательной деятельности;
- 3) это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков;

4) это собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

4. Определите, какие организационные особенности присущи студенческому спорту:

- 1) доступность;
- 2) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня;
- 3) достижение рекордных результатов;
- 4) спорт развивается по законам бизнеса.

5. Определите социальные функции спорта:

- 1) эстетическая функция;
- 2) экономическая функция;
- 3) организационная функция;
- 4) нормативная функция.

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

- 1) сниженная физическая активность (гипокинезия);
- 2) повышенная физическая активность (гиперкинезия);
- 3) умеренная (достаточная) физическая активность.

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

- 1) баскетбол;
- 2) лыжные гонки;
- 3) плавание;
- 4) бокс;
- 5) аэробика.

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

- 1) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности;
- 2) раздел физического воспитания, предусматривающий предварительную специализированную психофизическую подготовку человека к будущей профессиональной деятельности на стадии профессионального обучения;
- 3) 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:

- 1) утомлением;
- 2) возбуждением;
- 3) торможением.

10. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- 1) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- 2) пропуск уроков физической культуры;
- 3) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.
- 4) малоподвижный образ жизни

11. Упражнение физическое ациклическое - это:

- 1) упражнение, состоящее из неповторяющихся движений;
- 2) упражнение, части которого помогают овладеть элементами сложного двигательного навыка;
- 3) упражнение, состоящее из определенного вида двигательных действий.

12. Цель физического воспитания студентов в вузе:

- 1) занятия спортом;
- 2) формирование физической культуры личности, способности использования физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- 3) укрепление взаимоотношений между студентами.

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

- 1) развитие гиподинамии;
- 2) укрепление и повышение здоровья, всестороннее развитие физических способностей;
- 3) укрепление нервной системы.

14. Быстрота – это:

- 1) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- 2) способность человека быстро набирать скорость;
- 3) 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:

- 1) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- 2) МПК (максимальное потребление кислорода);
- 3) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- 4) уровень артериального давления

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

1. **Абсолютная сила** - _это _____, 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

4.7. Примерный перечень вопросов к зачету (6 семестр) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. (ОК 04. ОК 08.)

1. Виды спортивных сооружений

Ответ: Спортивное сооружение – это особое, многогранное в своей деятельности, культурно-спортивное и спортивное заведение.

Спортивное сооружение – это специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа, обеспечивающее проведение учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований по различным видам спорт.

2. Физкультурно-спортивные сооружения для людей с ограниченными возможностями

Ответ: Проектирование, строительство и оборудование спортивных зданий и сооружений, в частности, стадионов, спортивных залов, плавательных бассейнов, игровых площадок и т.п. с целью облегчения доступа к ним инвалидов и, главное, осуществления физкультурно-спортивной и рекреационно-оздоровительной деятельности является одной из составляющих важнейшей

проблемы создания жилой среды для инвалидов, их комплексной реабилитации и социализации.

3. Физиологические основы спортивной тренировки

Ответ: Тактическая сущность развития тренированности состоит в том, что под влиянием систематической повторной работы с постепенным увеличением ее общего объема и интенсивности в организме человека происходят морфологические, биохимические и физиологические изменения, приводящие к повышению его работоспособности. Если нагрузки носят специфический характер, то в большей степени развиваются навыки, необходимые в избранном виде спорта – сила, скорость, выносливость, ловкость и т.д.

4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Ответ: В настоящее время существует достаточно большое количество методов оценки здоровья, сюда относятся различные тесты, анкеты, таблицы стандартов и т.д. С некоторыми методиками Вы уже ознакомились ранее. В данном разделе мы предлагаем несколько методов, которые помогут оценить Вам свое здоровье.

5. Метод индексов

Ответ: позволяет оценивать физическое развитие на основе результатов антропометрических измерений и простейших математических выражений. Разные индексы включают разное число антропометрических признаков (наиболее простые - два). Из перечисленных методов он наиболее прост и удобен.

Длина и масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), показатели силы (кистевая и становая динамометрия) - наиболее простые и часто применяемые антропометрические показатели.

6. Ощущение

Ответ: отражение в сознании человека свойств внешних предметов и внутренних состояний организма – возникает при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие органы чувств. Физиологической основой ощущений являются процессы нервного возбуждения, протекающие в анализаторах. Ощущения, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, температурные, осязательные (тактильные). Ощущения, отражающие различные состояния внутренних органов: мышечно-двигательные ощущения, ощущения равновесия, органические и болевые.

7. Методы регулирования психоэмоционального состояния

Ответ: 1) введение в занятие упражнений на быстроту и ловкость;

- 2) включение в занятие элементов спортивных игр, подвижных игр, танцев;
- 3) музыкальное сопровождение занятий;
- 4) соревновательный метод (эстафеты) проведения занятий;
- 5) приглашение болельщиков на соревнования;
- 6) хорошее состояние спортивной базы, инвентаря;
- 7) поощрение за правильно, четко выполненное задание.

4.8. Примерный перечень простых контрольных заданий к зачету в форме тестов для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ (ОК 04. ОК 08.)

Тест 1- Тип ответа: одиночный выбор

- 1. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**
 - 1) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
 - 2) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
 - 3) способствуют повышению резервных возможностей организма
- 2. Что относится к малым формам занятий физическими упражнениями?**
 - 1) утренняя гигиеническая зарядка
 - 2) самодеятельные тренировочные занятия;
 - 3) собственно-спортивные соревнования.
- 3. С какой целью планируют режим дня?**
 - 1) с целью организации рационального режима питания
 - 2) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - 3) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
- 4. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**
 - 1) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
 - 2) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
 - 3) пить минеральную воду
- 5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**
 - 1) скоростно-силовых упражнений
 - 2) выпрыгивание вверх с места
 - 3) подвижных и спортивных игр
 - 4) прыжков в длину

6. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- 1) способность сохранять равновесие
- 2) способность точно воспроизводить движения во времени
- 3) способность быстро осваивать двигательные действия
- 4) способность точно дозировать величину мышечных усилий

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается

- 1) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- 2) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- 3) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- 4) эластичность мышц и связок.

8. Выносливость человека не зависит от ...

- 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- 2) быстроты двигательной реакции
- 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть
- 4) силы мышц

9. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- 1) увеличение объёма мышц
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата
- 3) быстрый рост абсолютной силы
- 4) большая амплитуда движений

10. Правильное дыхание характеризуется...

- 1) более продолжительным вдохом
- 2) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- 3) вдохом через нос и выдохом ртом
- 4) более продолжительным выдохом

11. Что понимается под закаливанием:

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком
- 2) приспособление организма к воздействию внешней среды
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- 4) укрепление здоровья

12. Каков один из принципов закаливания?

- 1) постепенность
- 2) решительность

- 3) однообразие
- 4) медлительность

13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, являются:

- 1) правила соревнований
- 2) программа соревнований
- 3) положение соревнований
- 4) сценарий соревнований

14. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня, потому что

- 1) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- 2) снимает утомление нервных клеток организма
- 3) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
- 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

15. Для воспитания гибкости используются...

- 1) движения, выполняемые с большой амплитудой
- 2) маховые движения с отягощением и без него
- 3) пружинящие движения
- 4) бег на короткие дистанции

Тест 2 - тесты на установление соответствия

1. Установите соответствие между столицами, принимавшими летние Олимпийские игры и количеством раз

- | | |
|------------|------|
| 1. Лондон | а) 0 |
| 2. Инсбрук | б) 1 |
| 3. Пекин | в) 2 |
| 4. Афины | г) 3 |

Ответ: 1-г; 2-а; 3-б; 4-в

2 Установите соответствие между столицами, принимавшими зимние Олимпийские игры, количество раз

- | | |
|----------------|------|
| 1. Пекин | а) 0 |
| 2. Санкт-Мориц | б) 1 |
| 3. Париж | в) 2 |

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

3. Установите соответствие между видом спорта и его определением

- 1. Легкая атлетика
- 2. Тяжелая атлетика

3. Атлетика

- а) силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию тяжестей
- б) совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту ловкость
- в) вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках (в длину, высоту, тройной, с шестом), метании (диска, копья, молота), толкании ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

4. Установите соответствие между видом спорта и его определением

- 1. Прыжки на лыжах с трамплина
- 2. Параллельный слалом
- 3. Слалом

- а) вид горнолыжного спорта. Спуск на горных лыжах по размеченному маршруту склона длиной до 500 м (для женщин 450 м) с перепадом высот между стартом и финишем не менее 150 м
- б) вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Выступает как самостоятельный вид спорта, а так же входит в программу лыжного двоеборья
- в) вид горнолыжного спорта. Спуск горнолыжников одновременно по двум или нескольким слаломным трассам. Перепад высот между стартом и финишем от 80 до 100 м, число ворот 20–30

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

5. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Александр Овечкин | а) плавание |
| 2. Александр Попов | б) хоккей с шайбой |
| 3. Евгений Плющенко | в) фигурное катание |

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

6. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. Андрей Кириленко | а) футбол |
| 2. Елена Исинбаева | б) баскетбол |
| 3. Игорь Акинфеев | в) легкая атлетика |

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

7. Установите соответствие между терминами и их определениями

- 1. Общая плотность занятия
- 2. Общая выносливость
- 3. Специальная выносливость

- а) способность противостоять утомлению при выполнении различных по характеру видов деятельности, физической работы умеренной интенсивности
- б) отношение времени, использованного педагогически оправданно ко всей длительности урока, выраженное в процентах
- в) специальная выносливость способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

8. Установите соответствие между терминами и их определениями

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Спортивная подготовка

- а) подготовка, направленная на развитие физических способностей, определяющих успешность соревновательной деятельности в избранном виде спорта
- б) процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
- в) воспитание физических способностей, не специфичных для избранного вида, но так или иначе обуславливающих успех в соревновательной деятельности

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

9. Установите соответствие между терминами и их определениями

1. Спортивная форма
2. Спортивная подготовленность
3. Спортивная тренировка

- а) целостный эффект подготовки спортсмена. Совокупность достигнутого уровня развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в избранном виде спорта, степенью освоения спортивно-технического и тактического мастерства
- б) подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена
- в) состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

10. Установите соответствие между терминами и их определениями

1. Соревнование
2. Спортивное достижение
3. Соревновательная подготовка

- а) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретном результате
- б) та или иная деятельность, в которой участвующие стараются превзойти друг друга в мастерстве
- в) способ организации тренировочных воздействий, моделирующий соревновательную деятельность в тренировочных условиях

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

11. Установите соответствие между терминами и их определениями

- 1. Физическая рекреация
- 2. Сложная двигательная реакция
- 3. Скорость движения

- а) соотношение длины пути, пройденного телом или его частью, ко времени, затраченному на этот путь
- б) реакция выбора, проявляющаяся при наличии нескольких видов сигнала или вариантов реакции
- в) использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

12. Установите соответствие между терминами и их определениями

- 1. Спортивный отбор
- 2. Тактика
- 3. Спортивное соревнование

- а) объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений определенных спортсменов и команд
- б) выявление наиболее способного контингента для достижения высоких спортивных результатов
- в) совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

13. Установите соответствие между терминами и их определениями

- 1. Тренированность
- 2. Тренировка

- а) результат тренировки, т.е. особое состояние организма, связанное с общим воздействием физической нагрузки на человека, проявляющееся в высоком уровне развития различных качеств
- б) систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Плановая подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности

Ответ: 1-а; 2-б

14. Установите соответствие между терминами и их определениями

1. Физическое развитие
2. Физическая культура
3. Физическое воспитание

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых человечеством в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

б) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека

в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

15. Установите соответствие между видом спорта и его определением

1. Шахматы
2. Шашки

а) старейшая настольная игра (родина шахмат – Индия), распространившаяся по всему миру. Игра ведется 32 фигурами (по 16 белого и черного цвета) на 64-клеточной доске для двух партнеров. Задача – заставить «короля» сдаться.

б) настольная игра на 64- (рус. Ш.) или 100-клеточной доске (междунар. Ш.) для двух партнеров, у каждого по 12 (рус. Ш.) или по 20 (междунар. Ш.) фишек, также называемых Ш. Цель – уничтожение соперника или создание положения, при котором ходы невозможны.

Ответ: 1-а; 2-б

Тест 3 - укажите 2 и более варианта ответа

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

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

2. 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

3. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения
- б) умеренная интенсивность
- в) максимальная интенсивность
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

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

- а) футбол;
- б) баскетбол;
- в) спринт;
- г) бег на сверхдлинные дистанции.

5. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?

- а) школьный и студенческий спорт;
- б) профессионально-прикладной спорт;
- в) лечебная физическая культура;
- г) «Фоновый спорт».

6. Определите, какие компоненты входят в содержание педагогического контроля:

- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за состоянием занимающихся;
- в) контроль за мимическими мышцами;
- г) контроль за весоростовыми показателями.

7. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки дыхательной системы занимающихся ФКиС:

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

8. Выбрать из перечисленных все виды спорта и физические упражнения развивающие скоростно-силовые способности:

- а) спортивная ходьба.
- б) все виды прыжков.
- в) все виды метания.
- г) лыжные гонки.

9. Физическая культура ориентирована на совершенствование

- а) физических и психических качеств людей

- б) техники двигательных действий
- в) работоспособности человека
- г) природных физических свойств человека

10. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время здоровья
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий

11. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- г) частотой сердечных сокращений

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

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

13. 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.

14. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?

- а) школьный и студенческий спорт;
- б) профессионально-прикладной спорт;
- в) лечебная физическая культура;
- г) «Фоновый спорт».

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

- а) футбол;
- б) баскетбол;
- в) спринт;
- г) бег на сверхдлинные дистанции.

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

1. Антропометрические показатели – это степень выраженности _____.

Ответ: антропометрических признаков

2. Ведение мяча – _____, дающий _____ двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ответ: прием, возможность игроку

3. Жеребьевка – процедура с участием главного судьи и капитанов команды, целью которой является определение _____.

Ответ: права первой подачи и стороны площадки в первой партии.

4. Нагрузка – это определенная величина воздействия _____ на организм занимающихся.

Ответ: физических упражнений.

5. Пас, передача - игровое действие, при котором _____ передается одним игроком другому.

Ответ: мяч

6. Подача — игровое действие, которым начинается розыгрыш. Подача _____ в игру.

Ответ: вводит мяч

7. Производственная физическая культура – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение _____.

Ответ: устойчивой профессиональной дееспособности.

8. Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после _____.

Ответ: трудовой деятельности.

9. Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности _____.

Ответ: внутреннего состояния.

10. Спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами _____ результатов на официальных _____ спортивных соревнованиях и официальных _____ спортивных соревнованиях.

Ответ: высоких спортивных, Всероссийских, международных

11. Спортсмен - физическое лицо, занимающееся _____ и выступающее на спортивных соревнованиях.

Ответ: выбранными видом или видами спорта

12. Трамплин — это _____ для проведения соревнований и тренировок.

Ответ: спортивное сооружение

13. Трудоспособность – _____, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Ответ: способность человека к труду

14. Физическое воспитание – _____, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Ответ: педагогический процесс

15. Характер труда – определяется степенью и особенностью _____ работника в течение трудового процесса

Ответ: физической и психической нагрузки

4.9. Примерный перечень вопросов к зачету (7 семестр) для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. (ОК-04, ОК-08)

1. Сердечно-сосудистая система

Ответ: Сердце — полый мышечный орган, выполняющий роль насоса, перекачивающего кровь, и обеспечивающий ткани кислородом.

Артериальная кровь, насыщенная кислородом в легких, попадает в левый желудочек, мощная мышца которого при сокращении выбрасывает кровь в аорту. Последняя разветвляется на артерии, артериолы и капилляры, которыми снабжены туловище, конечности и внутренние органы. Из крови капилляров в ткани поступают питательные вещества, вода, соли и кислород, а обратно всасываются углекислота и продукты обмена веществ.

2. Система дыхания

Ответ: сердце представляет собой насос, перекачивающий кровь и обеспечивающий ее доставку ко всем тканям, то легкие - главный орган дыхательной системы - насыщают эту кровь кислородом (рис. 9).

Чтобы яснее представить себе функциональные и резервные возможности дыхательной системы, вспомним анатомо-физиологические особенности аппарата дыхания. Он состоит из воздухопроводных путей и легких. Воздуховодные пути включают в себя носоглотку, гортань, трахею, бронхи и бронхиолы, доставляющие атмосферный воздух в альвеолы, огромное количество которых и составляет собственно легочную ткань.

3. Опорно-двигательный аппарат

Ответ: Опорно-двигательный аппарат состоит из костного скелета и мышц. Мышцы человека делятся на три вида: гладкая мускулатура внутренних органов и сосудов, характеризующаяся медленными сокращениями и большой выносливостью; поперечнополосатая мускулатура сердца, работа которой не зависит от воли человека, и, наконец, основная мышечная масса - поперечнополосатая скелетная мускулатура, находящаяся под волевым контролем и обеспечивающая нам функцию передвижения.

4. Тренировочная нагрузка

Ответ: В настоящее время тренировочный процесс ведется на уровне высоких и предельных физических и психических напряжений, которые неведомы никакому другому педагогическому процессу. Здесь нельзя допускать дилетантства и ошибок, ибо цена им - здоровье человека. Именно поэтому биологический аспект должен иметь приоритет в научном поиске, направленном на решение проблем рационального построения тренировки.

Спортивная тренировка - это "подготовка спортсмена, системно построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена

5. Построение тренировочного процесса

Ответ: Система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации. Все части структуры спортивной тренировки связаны между собой и осуществляются на основании положений, принципов и правил.

6. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем

Ответ: Система управления в общем виде включает объект управления и управляющую систему, которые взаимодействуют по каналам прямой и обратной связи. В ходе управления на управляемый объект оказывают влияние управляющие и возмущающие воздействия, а результат этого влияния оценивают по «выходным» параметрам

7. Восстановление физических функций.

Ответ: После прекращения физической работы интенсивность функционирования систем, обеспечивающих повышенную потребность организма в кислороде,

постепенно уменьшается и достигает исходного уровня. Этот процесс называется восстановлением, на протяжении которого качественные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем возвращаются к исходным параметрам, из крови удаляются недоокисленные продукты метаболизма, в мышечных клетках активизируются пластические процессы, восстанавливается запас гликогена и макроэргических соединений.

4.10. Примерный перечень простых контрольных заданий к зачету в форме тестов для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ (ОК-04, ОК-08)

Тест 1- тип ответа: одиночный выбор

1. При развитии силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека
- б) они выполняются до утомления
- в) они вызывают значительное напряжение мышц**
- г) они выполняются медленно

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр**
- б) «челночного» бега
- в) прыжков в высоту
- г) Метаний

3. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы**
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

4. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности
- б) личностно-психические качества**
- в) факторы функциональной экономичности
- г) аэробные возможности

5. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма**
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

6. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма

7. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей в уроке требует Министерство образования
- г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

8. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка
- б) физическое совершенство
- в) физическая культура
- г) физическое состояние

9. Укажите основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- б) урок физической культуры;
- в) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.)

10. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью
- б) физической подготовленностью
- в) общей выносливостью
- г) Тренированностью

11. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движений и воспитания физических качеств
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- г) процесс выполнения физических упражнений

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а) обеспечения полноценного физического развития

б) совершенствования телосложения

в) закаливания и физиотерапевтических процедур

г) техники физических упражнений

13. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

а) рекомендациями общедидактических принципов

б) задачами физического образования

в) закономерностями формирования двигательных навыков

г) правильным выполнением упражнений

14. Под тестированием физической подготовленности понимается:

а) измерения уровня развития основных физических качеств

б) измерение показателей сердечно-сосудистой системы

в) измерение показателей роста и веса

г) измерение показателей дыхательной системы

Тест 2 - тесты на установление соответствия

1. Установите соответствие между странами, принимавшими летние Олимпийские игры и годами их проведения

1. Япония

а) 2016

2. Россия

б) 1900, 1924, 2024

3. Бразилия

в) 1964, 2020

4. Франция

г) 1980

Ответ: 1-в; 2-г; 3-а; 4-б

2. Установите соответствие между видом спорта и его определением

1. Лыжное двоеборье

2. Скелетон

3. Фристайл

а) олимпийский вид спорта, другое название – северная комбинация. Включает в себя следующие дисциплины: прыжки с 90- метрового трамплина (2 попытки, очки за попытки суммируются) и лыжная гонка на 15 км свободным стилем

б) представляет собой горнолыжное троеборье, в которое входят: могул – скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе; лыжный балет – спуск на лыжах по пологому склону с выполнением под музыку элегантных скользящих шагов, прыжков, поворотов и вращений; лыжная акробатика – прыжки на лыжах со специального трамплина с выполнением в воздухе элементов акробатики

в) зимний олимпийский вид спорта, скоростной спуск по ледяной трассе на специальных санях без рулевого управления, также называемых скелетоном. Общий

вес саней и спортсменов не должен превышать 115 кг у мужчин и 92 кг у женщин. Для соревнований по этому виду спорта используют санно-бобслейные трассы

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

3. Установите соответствие между видом спорта и его определением

1. Прыжки в воду
2. Плавание
3. Синхронное плавание

а) вид спорта, цель которого – преодоление вплавь за наименьшее время различных по длине водных дистанций разными способами. Плавание может осуществляться следующими способами: вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине

б) водный вид спорта, включающий прыжки с трамплина и вышки. Соревнования состоят из серии прыжков, победитель определяется по сумме баллов

в) вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в выполнении фигур и различных передвижений в воде под музыкальное сопровождение

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

4. Установите соответствие между видом спорта и его определением

1. Бобслей
2. Санный спорт
3. Керлинг

а) это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изгиба полозьев

б) командная игра на ледяной дорожке длиной 43,93 м и шириной 4,27 м. На дорожке размечаются два «дома», представляющие собой три концентрические окружности синего, белого и красного цветов. Играют круглыми, выпуклыми сверху и снизу камнями, имеющими сверху прочно закрепленную рукоятку

в) скоростной спуск на управляемом бобе (металлических санях с обтекаемым корпусом) по искусственной ледовой трассе длиной 1500–2000 м с перепадом высот 130–150 м. Участвуют двухместные и четырехместные экипажи

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б

5. Установите соответствие между видом спорта и его определением

1. Пулевая стрельба
2. Стрельба стендовая

а) вид стрелковых соревнований. Мужчины и женщины соревнуются в трёх видах соревнований: дуплетная стрельба на траншейном стенде, траншейный стенд и круглый стенд

б) вид спорта. Стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм для винтовок и 7,62—9,65 мм для пистолетов) винтовок и пистолетов

Ответ: 1-б; 2-а

6. Установите соответствие между фамилией спортсмена и видом спорта

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. Карен Хачанов | а) легкая атлетика |
| 2. Алина Загитова | б) фигурное катание |
| 3. Анна Чичерова | в) теннис |

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

7. Установите соответствие между термином и его определением

1. Отягощение
2. Темп
3. Отдых

- а) перерыв, свободное от работы время для восстановления сил
- б) количество движений, выполняемых за единицу времени
- в) внешнее условие, затрудняющее движение

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

8. Установите соответствие между термином и его определением

1. Тактическая подготовка
2. Техническая подготовка
3. Физическая подготовка

- а) подготовка спортсмена, направленная на овладение спортивной тактикой (совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований).
- б) вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной и спортивной деятельности
- в) подготовка спортсмена направленная на обучение спортсмена технике двигательных действий и доведение их до совершенства

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

9. Установите соответствие между термином и его определением

1. Физическое качество
2. Физические способности
3. Физическая подготовленность

- а) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо мышечной деятельности и обеспечивающие ее эффективность

- б) выражение достигнутого уровня развития физических способностей, их проявления в двигательной деятельности
- в) результат процесса физической подготовки. Актуальный (достигнутый, фактический) уровень развития физических качеств человека

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

10. Установите соответствие между термином и его определением

- 1. Двигательное умение
- 2. Двигательный навык
- 3. Двигательное действие

- а) движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи. Поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи
- б) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач
- в) степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

11. Установите соответствие между термином и его определением

- 1. Техника физического упражнения
- 2. Детали техники
- 3. Основа техники

- а) совокупность относительно неизменных движений, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи
- б) особенности движения, которые могут в известной степени изменяться, не нарушая основного механизма решения двигательной задачи
- в) способы выполнения двигательных действий, при которых целесообразно, с наибольшей эффективностью решается двигательная задача

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

12. Установите соответствие между термином и его определением

- 1. Гиподинамия
- 2. Гипоксия
- 3. Гипокинезия

- а) недостаточная двигательная активность организма
- б) совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.)
- в) кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

13. Установите соответствие между термином и его определением

1. Легочная вентиляция
2. Максимальное потребление кислорода (МПК)
3. ЖЕЛ (жизненная емкость легких)

- а) максимальное количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха
- б) объем воздуха, который проходит через легкие за минуту
- в) наибольшее количество кислорода, которое может потребить организм за минуту при предельно напряжённой работе

Ответ: 1-б; 2-в; 3-а

14. Установите соответствие между термином и его определением

1. Спортивная классификация
2. Спортивная дисциплина
3. Спортивная форма

- а) это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности
- б) система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей
- в) адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

15. Установите соответствие между термином и его определением

1. Спорт высших достижений
2. Спорт
3. Спортивная классификация

- а) часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях
- б) область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов
- в) система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей

Ответ: 1-б; 2-а; 3-в

Тест 3 - укажите 2 и более варианта ответа

1. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

2. Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

4. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

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

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

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

- а) упражнения на равновесие;
- б) упражнения статического характера;

- г) упражнения прыжкового и метательного характера.
- д) спринтерский бег

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

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

8. Физическая культура ориентирована на совершенствование

- а) физических и психических качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) работоспособности человека
- г) природных физических свойств человека

9. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

10. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время здоровья
- б) величиной их воздействия на организм
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) напряжением отдельных мышечных групп

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени

12. К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- а) спорт
- б) культура
- в) научно-технический прогресс

г) физическое воспитание

13. В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

а) ориентация на развитие биологической базы и физического потенциала человека

б) формирование эстетических вкусов у занимающихся

в) обеспечение профессионально-прикладной подготовки человека

г) укрепление здоровья и формирование здоровья

14. Отличительным признаком физической культуры является

а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям

б) физическое совершенство

в) выполнение физических упражнений

15. Двигательные (физические) способности – это:

а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия

б) физические качества, присущие человеку

в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

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

1. Принято выделять три вида контроля: _____.

Ответ: этапный, текущий и оперативный.

2. Медицинские исследования показали, что слишком часто плохое состояние здоровья напрямую связано с недостатком _____.

Ответ: двигательной активности.

3. Физическое воспитание - сфера социальной деятельности, направленная на _____.

Ответ: сохранение и укрепление здоровья

4. Тренировочные устройства – это _____, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Ответ: технические средства

5. Площадка для волейбола состоит из поля для игры прямоугольной формы размером _____.

Ответ: 18 x 9 м

6. Бейсбол - игра _____ между двумя командами.

Ответ: удара и бега

7. При создании трасс для массового катания на лыжах используют рельеф местности _____.

Ответ: без крутых спусков и подъемов

8. Существуют лыжные трассы двух видов - для _____ и _____ хода.

Ответ: классического и конькового

9. Биатлон состоит из _____ и _____.

Ответ: бега на лыжах и стрельбы.

10. Горнолыжный спорт - это _____.

Ответ: слалом, слалом-гигант и скоростной спуск

11. Спортивные сооружения должны отвечать _____ требованиям, обеспечивающим оптимальные условия лицам, _____.

Ответ: определенным гигиеническим, физической культурой и спортом

12. Основное место в первой части урока занимает функциональная подготовка к _____ деятельности.

Ответ: предстоящей основной

13. Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств (_____), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Ответ: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости

14. Процедура выполнения теста называется _____.

Ответ: тестированием

15. Выносливость – это способность организма противостоять _____.

Ответ: утомлению.

4.11. Примерный перечень вопросов к зачету (8 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 корригирующей 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).

4.12. 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 закалывания?

- 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 разнообразные 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

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

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

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

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

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

6. 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

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

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

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

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

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, пересыют (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, но второй половине – другим; результаты суммируются)

Ответ: 1-в; 2-б; 3-а

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 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 или использованию технических приемов или решению судей

Ответ: 1-а; 2-в; 3-б

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

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

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

1. Физическая культура представляет собой:

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

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

- а) обучении движениям;
- б) воспитании физических качеств;
- в) 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 - задания свободного изложения: закончите предложение (фразу); впишите вместо прочерка правильный ответ; дополните определение (эссе)

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**
, ученая степень, звание, должность, ФИО

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)