

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическое воспитание»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическое воспитание».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. Для оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить функциональные пробы

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека

Задание № 1

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема. Методы физической подготовки. Плавание.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по плаванию, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформить в предложенную таблицу (УК-7.1).

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 2.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема. Методы физического воспитания. Легкая атлетика

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по легкой атлетике используя методы строго регламентированного упражнения направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформить в предложенную таблицу (УК-7.1).

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 3.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема. Методы физического воспитания. Волейбол.

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, составить тренировочные задания по волейболу, используя методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических способностей. К каждому методу строго регламентированного упражнения подбирается по четыре примера и оформить в предложенную таблицу (УК-7.1).

Пример выполнения практического задания.

Группы методов	Метод	Пример
Методы со стандартной нагрузкой	Равномерный	Передвижение на лыжах 15 км. ЧСС 160 – 170 уд/мин.
	Интервальный	Передвижение на лыжах 800м. х 6 повт. Интенсивность 90-95% отдых 90 сек. (и т.д.)

Задание № 4.

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»
Тема. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.**

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) и заполнить таблицу (УК-7.1):

Формы проявления	Название физических упражнений	Организационно-методические указания

Задание № 5.

**для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»
Тема. Воспитание специальных двигательно-координационных способностей.**

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, подобрать по 6 физических упражнений, направленных на развитие каждой формы проявления координационных способностей (точность движения, чувство двигательного ритма, пространственная ориентировка, управление мышечным напряжением, владение равновесием) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (УК-7.1):

Вид спорта:		
Формы проявления	Название физических упражнений	Организационно-методические указания

2. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и оценки физической подготовленности выполнить контрольные нормативы

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание №1.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите физическую подготовленность (УК-7.2).

Таблица 1 – Определение физической подготовленности юношей (основноеотделение).

Баллы 100-балльной шкалы	Прыжок в длину с места	Кросс 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Перевороты в упор (перекл)	Количество пропущенных занятий (б/у/пр)
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9				
97	257	11:47		17	17		
95	255	11:50	13,0			9	1
93	253	11:52		16	16		
91	252	11:55	13,1				
89	251	11:57					
87 (5 б)	250	12:00	13,2	15	15	8	2
85	249	12:02					
83	248	12:05	13,3				
81	247	12:07					
79	246	12:10	13,4	14	14	7	
77	245	12:12					
75	244	12:15	13,5				
73		12:17					
71	243	12:20	13,6				
69		12:22,5		13	13	6	5
67	242	12:25					
65		12:27	13,7				
64	241	12:30					
63		12:32					
62 (4 б)	240	12:35	13,8	12	12	5	7
60	239	12:38					
57	238	12:42					8
54	237	12:45		11	11		
51	236	12:49					9
49	235	12:52	13,9			4	
46	234	12:56		10	10		10
43	233	12:59					
42	232	12:03					
39	231	12:06					
37 (3 б)	230	13:10	14,0	9	9	3	
35	229	13:14					
33	228	13:18					12
31	227	13:22	14,1				
30	226	13:26					
28		13:30		8	8		13
26	225	13:34	14,2				
24		13:38					
22	234	13:42					14
20		13:46					
18 (2 б)	223	13:50	14,3	7	7	2	
17	222	13:51					15
16	221	13:52	14,4				
15	220	13:53					
14	219	13:54					
12	218	13:55	14,5				15
10	217	13:56					
8	216	13:58					
6 (1 б)	215	14:00	14,6	5	5	1	16
5	214	14:02	14,7	4	4		
4	213	14:04	14,8	3	3		
3	212	14:06	14,9	2	2		
2	211	14:08	15,0	1	1		
1	210	14:10	15,1				17

Таблица 2 – Определение физической подготовленности девушек (основное отделение)

Баллы 100-балльной шкалы	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой-левой
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99		9:44	25	69	69	199	
98		9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	
95		9:56	22	65	65	195	14/14
93		10:00		63	63	193	
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89		10:10		61	61	191	
87 (5 6)	15,7	10:15	20	60	60	190	12/12
84		10		59	59	189	
81		10		58	58	188	
79		10	19	57	57	187	
77	15,8	10		56	56	186	
75		10		55	55	185	11/11
71		10	18	54	54	184	
69		10		53	53	183	
67	15,9	10		52	52	182	
65		10	17				
64		10		51	51	181	
63		10					
62 (4 6)	16,0	10:50	16	50	50	180	10/10
60	16,1	10:		49	49	179	
58	16,2	10:	15	48	48	178	
56	16,3	10:		47	47	176	
54	16,4	10:	14	46	46	175	
52	16,5	11:		45	45	174	
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:		43	43	172	
43	16,8	11:	12	42	42	171	
40	16,9	11:	11	41	41	170	
37 (3 6)	17,0	11:15	10	40	40	168	8/8
36	17,1	11:18		39	39		
34		11:21		38	38	167	
32	17,2	11:23	9	37	37		
30	17,3	11:26		36	36	166	
28	17,4	11:30		35	35	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	34	164	
24	17,6	11:38		33	33	163	
22	17,7	11:42	7	32	32	162	
20	17,8	11:46		31	31	161	
18 (2 6)	17,9	11:50	6	30	30	160	6/6
17	18,0	11:54		29	29	159	
16	18,1	11:57		28	28	158	
15	18,2	12:00		27	27	157	
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5
12	18,4	12:06		25	25	155	
10	18,5	12:09		24	24	154	
8	18,6	12:12		22	22	152	
6 (1 6)	18,7	12:15	4	20	20	150	4/4
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25		12	12	146	
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35		4	4	142	
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1

Задание № 2.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, определите рейтинг в тесте «Челночный бег» – сек. (девушки – основное отделение) (УК-7.2)

результат	24,0	24,1	24,2	24,3	24,4	24,5	24,6	24,7	24,8	24,9	25,0
балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
Результат	25,1	25,2	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9	26,0	26,1
Балл	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Результат	26,2	26,3	26,4	26,5	26,6	26,7	26,8	26,9	27,0	27,1	27,2
Балл	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
Результат	27,3	27,4	27,5	27,6	27,7	27,8	27,9	28,0	28,1	28,2	28,3
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат	28,4	28,5	28,6	28,7	28,8	28,9	29,0	29,1	29,2	29,3	29,4
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	29,5	29,6	29,7	29,8	29,9	30,0	30,1	30,2	30,3	30,4	30,5
балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	30,6	30,7	30,8	30,9	31,0	31,1	31,2	31,3	31,4	31,5	31,6
балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат	31,7	31,8	31,9	32,0	32,1	32,2	32,3	32,4	32,5	32,6	32,7
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	32,8	32,9	33,0	33,1	33,2	33,3	33,4	33,5	33,6	33,7	33,8
балл	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Определение рейтинга в тесте «Челночный бег» – сек. (юноши – основное отделение)

результат	22,0	22,1	22,2	22,3	22,4	22,5	22,6	22,7	22,8	22,9	23,0
балл	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90
Результат	23,1	23,2	23,3	23,4	23,5	23,6	23,7	23,8	23,9	24,0	24,1
Балл	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Результат	24,2	24,3	24,4	24,5	24,6	24,7	24,8	24,9	25,0	25,1	25,2
Балл	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68
Результат	25,3	25,4	25,5	25,6	25,7	25,8	25,9	26,0	26,1		26,2
Балл	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Результат		26,3		26,4		26,5		26,6		26,7	
Балл	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
Результат	26,8		26,9		27,0	27,1		27,2		27,3	
Балл	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Результат	27,4		27,5		27,6		27,7		27,8		27,9
Балл	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Результат		28,0		28,1		28,2		28,3		28,4	
Балл	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Результат	28,5		28,6		28,7		28,8		28,9		29,0
Балл	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, выполните задание (функциональные пробы) и на основании результатов подведите краткий итог.

Задание № 3.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

ЧСС (частота сокращений сердца) в покое в положении сидя (не менее 5 минут): 55-59 уд/мин = 100- 91 баллов; 60-65 уд/мин = 90-81 баллов; 66-70 уд/мин = 80-71 баллов; 71-75 уд/мин = 70-61 баллов; 76-80 уд/мин = 60-51 балл; 81-85 уд/мин = 50-35 балл; 85-90 уд/мин = 34 -25 баллов; более 90 уд/мин менее 25 баллов

более 90 уд/мин – неудовлетворительно, необходимо посидеть ещё 5 минут, снова измерить ЧСС, если частота пульса не снизилась, сообщить преподавателю, не приступая к занятиям, обратиться к врачу. (УК-7.2)

Задание № 4.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Функциональная проба – 20 приседаний за 30 секунд. В положении сидя (не менее 5 минут) измеряется ЧСС до приседаний. Выполнить 20 приседаний за 30 секунд, сесть. С 30-й по 40-ю секунды отдыха измерить частоту пульса. Если пульс вернулся к исходному уровню, ваше функциональное состояние отличное = 100 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня через одну минуту (считайте пульс в течение 10 секунд, начиная с 60-й секунды отдыха) = 90 баллов. Пульс восстановился до исходного уровня к концу 2-й минуты отдыха = 66 баллов; к

концу 3-ей минуты = 40 баллов; к концу 4-й минуты = 35 баллов; к концу 5-й минуты = 25 баллов. Если пульс не восстановился к концу пятой минуты, ваше физическое состояние неудовлетворительное. Обязательно сообщить об этом преподавателю, лучше обратиться к врачу. К занятиям можно приступить только с разрешения врача(УК-7.2).

Задание № 5.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание силовых способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 6 упражнений, направленных на развитие собственно- силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях по типу общей физической подготовки и заполнить таблицу (УК-7.2):

Виды силовых способностей	Название физических упражнений	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)	Организационно-методические указания

Задание № 6.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание специальных силовых способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 3 упражнения, направленных на развитие собственно- силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (УК-7.2):

Вид спорта:			
Виды силовых способностей	Название физических упражнений	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)	Организационно-методические указания

Задание № 7.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание скоростных способностей в структуре общей физической подготовки.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 7 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на занятиях по типу общей физической подготовки заполнить таблицу(УК-7.2):

Виды скоростных способностей	Название физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания

Задание № 8.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание специальных скоростных способностей.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать по 5 примеров физических упражнений направленных на развитие отдельных форм скоростных способностей (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции, частота движений) на примере одного вида спорта и заполнить таблицу (УК-7.2):

Вид спорта:			
Виды скоростных способностей	Название физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания

Задание № 9.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание общей выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания общей выносливости и 10 упражнений, направленных на развитие общей выносливости с указанием нагрузки; заполнить таблицу (УК-7.2):

Методы физического воспитания	Основные физические упражнения	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

Задание № 10.

для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание»

Тема: Воспитание специальной выносливости.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, подобрать методы воспитания специальной выносливости и 10 упражнений, направленных на её развитие с учетом вида спорта «спортивная ходьба» и заполнить таблицу (УК-7.2):

Методы физического воспитания	Средства физических упражнений	Дозировка (объем, интенсивность, отдых)

3.Билеты для контроля промежуточной аттестации

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Билеты для проверки промежуточной аттестации

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Билет 1

Вопрос 1 С помощью какой функциональной пробы можно оценить функциональное состояние человека:

- А- Проба Штанге и Генче;
- Б- Ортостатическая проба;
- В- Проба с приседаниями за 30 сек.;
- Г- Все перечисленные.

Вопрос 2 Влияние физических упражнений на организм человека, определяется следующими факторами:

- А- индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий;
- Б- уровень физической подготовленности занимающихся, мастерство тренера, гигиенические факторы;
- В- величина физической нагрузки, мотивация к занятиям, состязательность;
- Г- естественные силы природы, гигиенические факторы, уровень здоровья.

Вопрос 3 Сила – это:

- А- Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- Б- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- В- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Билет 2

Вопрос 1 При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- А- Шахматами, шашками;
- Б- Физическими упражнениями;
- В- Спокойным решением кроссвордов;
- Г- Читением газет и журналов с коллегами.

Вопрос 2 Для двигательного навыка характерно:

- А- автоматизированное управление движениями;
- Б- высокая надёжность исполнения;
- В- прочность запоминания;
- Г- все ответы правильные.

Вопрос 3 Для оценки физического развития используют результаты измерений:

- А- антропометрии;
- Б- только физиометрии - жизненная емкость легких и др.;
- В- только соматоскопии- осанка и т.д.;
- Г- только соматометрии - длина и масса тела, окружность грудной клетки и т.д.

Билет 3

Вопрос 1 Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

- А- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности

личности основанная на нормах, ценностях деятельности;

Б- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма;

В- Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности укрепляющая адаптивные возможности организма;

Г-Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности.

Вопрос 2 В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

А- формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста;

Б- подготовка молодёжи к службе в армии;

В- вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом;

Г- оздоровление молодёжи.

Вопрос 3 Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

А-Гибкость;

Б- Выносливость;

В- Ловкость.

Билет 4

Вопрос 1 Ортостатическая проба оценивает состояние ...

А- Центральной нервной системы;

Б- Технической подготовленности;

В- Дыхательной системы;

Г- Психологической подготовленности

Вопрос 2 Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

А- методы объяснения, указания, распоряжения и команды, словесной оценки, комментария, замечания;

Б- методы непосредственной и опосредованной наглядности, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации;

В- методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

Г- методы контроля и оценки.

Вопрос 3 Тест К. Купера позволяет оценить ...

А- Индивидуальную производительность труда;

Б- Влияние труда на жизнедеятельность человека;

В- Физическую работоспособность;

Г- Психическую устойчивость.

Билет 5

Вопрос 1 Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

А- Физические качества;

Б- Двигательные умения;

В- Двигательные навыки.

Вопрос 2 Средства физической культуры – это:

А- физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;

Б- физические упражнения;

В- физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;

Г- физические упражнения, спорт, игры.

Вопрос 3 С помощью каких приборов определяется сила человека?

- А-Динамометр;
- Б- Ростомер;
- В- Тонometr.

Билет 6

Вопрос 1 Если Вы способны задержать дыхание после короткого выдоха на 45 сек., то у Вас функциональное состояние системы дыхания и кровообращения ...

- А- Очень слабое;
- Б- Слабое;
- В- Среднее;
- Г- Хорошее.

Вопрос 2 Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий?

- А- сила;
- Б- выносливость;
- В- быстрота;
- Г- координация;
- Д- гибкость.

Вопрос 3 Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

- А- Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение;
- Б- Образ жизни, окружающая среда, вредные привычки;
- В- Образ жизни, окружающая среда, здравоохранение, отсутствие вредных привычек;
- Г-Образ жизни.

Билет 7

Вопрос 1 Что является субъективным показателем самоконтроля?

- А-Масса тела;
- Б-Частота сердечных сокращений;
- В- Самочувствие;
- Г-Спортивный результат.

Вопрос 2 Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде, – это:

- А- профессионально-прикладная физическая культура;
- Б- физическое образование;
- В- физическая рекреация;
- Г- физическое воспитание.

Вопрос 3 Для развития быстроты широко применяются методы:

- А- Повторный, переменный с варьирующими ускорениями, игровой и соревновательный;
- Б- Метод повторных усилий, метод динамических усилий, игровой;
- В- Метод максимальных усилий, игровой.

Билет 8

Вопрос 1 Перечислите принципы рационального питания:

- А- Энергетический баланс;
- Б-Энергетический баланс; оптимальное соотношение между белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня;
- В- Аритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня;
- Г- Сбалансированность минеральных веществ и витаминов, ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности за один прием пищи.

Вопрос 2 Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека,

отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения – это:

А- физические упражнения;

Б- физическое развитие;

В- физические качества;

Г- физическая подготовленность.

Вопрос 3 Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

А- Образ жизни - это особенные привычки человека;

Б- Образ жизни - это особенности работы и общения, привычки и уклад жизни;

В- Образ жизни - это привычки, режим, ритм жизни, особенности работы и общения;

Г- Образ жизни - это ритм жизни, особенности работы и общения.

Билет 9

Вопрос 1 Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

А- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха;

Б- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, «боязнь бессонницы»;

В- Вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, режим труда и отдыха;

Г- Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, правильное питание, режима труда и отдыха.

Вопрос 2 Физические упражнения – это:

А- естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;

Б- процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;

В- двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;

Г- движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Вопрос 3 Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать высокую степень его готовности к спортивным достижениям это:

А- Спортивная подготовка (тренировка);

Б- Физическая подготовленность;

В- Тактическая подготовка.

Билет 10

Вопрос 1 Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики – это:

А- Сила;

Б- Быстрота;

В- Выносливость.

Вопрос 2 Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это:

А- классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;

Б- классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека;

В- классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков;

Г- классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 3 Что является основным средством физического воспитания?

- А- Физическое упражнение;
- Б- Физическая реабилитация;
- В- Физиологическая кривая нагрузки.

Билет 11

Вопрос 1 С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- А- Тонометра;
- Б- Спирометра;
- В- Антропометра;
- Г- Калипера.

Вопрос 2 Физическая нагрузка – это:

- А- двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- Б- движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- В- процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;
- Г- активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Вопрос 3 Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- А-Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человек;
- Б- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека;
- В- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека;
- Г-Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека.

Билет 12

Вопрос 1 Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

- А- Принцип доступности и индивидуализации;
- Б- Принцип динамичности;
- В- Принцип сознательности.

Вопрос 2 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А- в качестве гигиенических факторов;
- Б- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- В- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- Г- в виде специальных процедур.

Вопрос 3 Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- А- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями;
- Б- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться;
- В- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием;

Г-Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака.

Билет 13

Вопрос 1 После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- А- Средне-тренированного;
- Б- Средне-тренированного;
- В- Нетренированного;
- Г- Всех одинаково.

Вопрос 2 Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития, – это:

- А- физическое воспитание;
- Б- физическое образование;
- В- физическое совершенство;
- Г- физическая культура.

Вопрос 3 Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности это:

- А- Функциональная устойчивость;
- Б- Биохимическая экономизация;
- В- Выносливость.

Билет 14

Вопрос 1 Способность противостоять утомлению это:

- А- Сила;
- Б- Выносливость;
- В- Гибкость.

Вопрос 2 Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни – это:

- А- физическое воспитание;
- Б- функциональная тренированность;
- В- физическая подготовка;
- Г- физическое развитие.

Вопрос 3 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А- в качестве гигиенических факторов;
- Б- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- В- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- Г- в виде специальных процедур.

Билет 15

Вопрос 1 К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

- А- К теоретическим методам;
- Б- К практическим методам;
- В- К обеим группам.

Вопрос 2 Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека – это:

- А- физическое воспитание;
- Б- функциональная тренированность;
- В- физическая подготовка;
- Г- физическое развитие.

Вопрос 3 Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А- в качестве гигиенических факторов;
- Б- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- В- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- Г- в виде специальных процедур.

Билет 16

Вопрос 1 Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

- А- Длина, масса и окружности тела;
- Б- Жизненная емкость легких, мышечная сила;
- В- Форма позвоночника, груди, ног, осанка, степень жировоголожения;
- Г- Все перечисленное.

Вопрос 2 Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач – это:

- А- сила;
- Б- выносливость;
- В- быстрота;
- Г- координация;
- Д- гибкость.

Вопрос 3 Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- А- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями;
- Б- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться;
- В- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием;
- Г- Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака.

Билет 17

Вопрос 1 Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

- А- Прыжки в длину с места;
- Б- Толкание ядра;
- Г- Бег на длинные дистанции (циклический вид спорта).

Вопрос 2 Подразделение упражнений на аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные – это:

- А- классификация упражнений по особенностям режима работы мышц;
- Б- классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности;
- В- классификация упражнений по интенсивности работы;
- Г- классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 3 Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

это:

- А- Функциональная устойчивость;
- Б- Биохимическая экономизация;
- В- Выносливость.

Билет 18

Вопрос 1 К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

- А- К методам частично регламентированного упражнения;
- Б- К методам строго регламентированного упражнения;
- В- К обеим группам.

Вопрос 2 Работоспособность человека зависит от:

- А- уровня тренированности;
- Б- состояния психики;
- В- степени владения техникой движений;
- Г- все вышеперечисленное.

Вопрос 3 С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- А- Тонометра;
- Б- Спирометра;
- В- Антропометра;
- Г- Калипера.

Билет 19

Вопрос 1 Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

- А- Собственно-силовые способности;
- Б- Скоростно-силовые способности;
- В- Оба ответа верны.

Вопрос 2 Антропометрические показатели позволяют определить:

- А- телосложение;
- Б- соматотип;
- В- все перечисленное;
- Г- ничего из перечисленного.

Вопрос 3 Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать высокую степень его готовности к спортивным достижениям это:

- А- Спортивная подготовка (тренировка);
- Б- Физическая подготовленность;
- В- Тактическая подготовка.

Билет 20

Вопрос 1 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- А- Двигательная реакция;
- Б- Скоростные способности;
- В- Частота движений.

Вопрос 2 Показателем мощности аэробных процессов является:

- А- максимальное потребление кислорода;
- Б- жизненная емкость легких;
- В- статическая выносливость;
- Г- максимальная скорость движения.

Вопрос 3 Средства физической культуры – это:

А- физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;

Б- физические упражнения;

В- физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;

Г- физические упражнения, спорт, игры.

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.