

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Спортивное совершенствование»

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 «Спортивное совершенствование».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Спортивное совершенствование» 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.ФОМ для определения оценивания своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку

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

Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку и для определения уровня подготовленности, необходимо выполнить одну из предложенных задач:

Задание №1. Одномоментная проба.

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую (УК-7.1).

Задание №2. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода (УК-7.1).

Задание №3. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более (УК-7.1).

Задание №4. Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд. (УК-7.1).

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	до 9,1
средняя	9,2-18,4
живая	18,5-27,7
Повышенная:	
слабая	27,8-36,9
заметная	37,0-46,2
значительная	46,3-55,4
резкая	55,5-64,6
очень резкая	64,7 и более

2. Оценка практического применения на практике разнообразных средств физической

культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

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

Контрольные требования для студентов групп спортивного совершенствования (оценочные таблицы)

Для определения уровня физической подготовленности и применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и с учетом оценки своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку, выполнить одну из предложенных задач в соответствии выбранным видом спорта.

Задание № 1. Раздел дисциплины: легкая атлетика (ОФП) (УК-7.2)

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	85-100	50-84	25-49		85-100	50-84	25-49
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Приседания на одной ноге (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м. (сек.)	15.6	16.3	17.0	Челночный бег 6х9м. (сек.)	13.0	13.8	14.8

Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Задание № 2. Раздел дисциплины: баскетбол (УК-7.2)

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя.
Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Задание № 3. Раздел дисциплины: волейбол (УК-7.2)

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Задание № 4. Раздел дисциплины: гимнастика (УК-7.2)

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

Задание № 5. Раздел дисциплины: тяжелая атлетика (УК-7.2)

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Рывок гири	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
	2	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
2	3	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Рывок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
	4	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Толчок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
3	5	1.Жим штанги лежа 2.Приседания со штангой 3.Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 15 раз
	6	1.Жим штанги лежа 2.Жим штанги сидя 3.Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 20 раз

Задание №6. Раздел дисциплины: мини футбол (УК-7.2)

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами.

Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

15. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

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- Чтением 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- Ростометр;
- В- Тонометр.

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 её эффективность – 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 жировотложения;
- 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- Толкани 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.