

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

Факультет управления и социально-технических сервисов
Кафедра технологий сервиса и технологического образования

ОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ОГСЭ.05 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура
наименование дисциплины (модуля)

Специальность 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Форма обучения: очная

Н. Новгород
2023 г.

**Паспорт
фонда оценочных средств**

№	Контролируемые разделы, темы, модули ¹	Формируемые компетенции (код компетенции)	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Физическая культура как область знаний	ОК1-ОК11	25	Кейс-задание Тест	1
2	Физическое совершенствование	ОК1-ОК11		Кейс-задание	1
Всего:					7

¹Наименования разделов, тем, модулей соответствует рабочей программе дисциплины (модуля).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы по направлению подготовки

Код компетенции	Дисциплины, формирующие компетенцию	Семестр						
		1	2	3	4	5	6	7
ОК1-ОК11	Физическая культура\ Адаптивная физическая культура	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Фонд тестовых заданий

по дисциплине: «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура»

Тесты промежуточного контроля для оценки сформированности компетенций ОК1-ОК11,

Тесты на практическую подготовку

ТЕСТЫ		Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Тест на общую скоростную выносливость -бег 300 м (сек)	61с	62с	65с	67с	70с	53с	54с	55с.	57с.	60с.
3	Тест на общую скоростную выносливость Бег 600м	2,20	2,35	2,40	2,50	3,00	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
4	Тест на общую выносливость Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,20	5,30	3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
5	Тест на общую выносливость Бег 2000м	12,10	12,15	12,30	12,45	13,00					
6	Тест на общую выносливость Бег 3000м						13,30	13,50	14,00	14,10	14,30
7	Тест на скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	180	175	168	160	150	220	215	200	195	190
8	Челночный бег 90м.	26,00	27,0	28.0	29.0	30.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0
9	Прыжки через скакалку	2 мин	1,5ми	60с	45с	30с	2мин	1,5м	60с	45с	30с

ТЕСТЫ		Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	Тест на силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа , ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	30	20	55	50	40	30	20
11	Тест на силовую подготовленность - подтягивание на высокой перекладине –юноши/ подтягивание из виса лежа девушки (кол-во раз)	20	18	15	10	5	12	10	8	5	3
12	Тест на силовую подготовленность Отжимание в упоре на параллельных брусьях/выпрыгивание в упор на	25	22	20	18	15	45	40	35	30	25

	параллельных брусьях(кол раз)													
13	Тест на силовую подготовленность Поднимание ног(прямых/согнутых) в висе на перекладине(кол раз)	12	10	8	6	4	4	40	35	3	25			
14	Выпрыгивание из глуб. приседа (Кол раз)	27	26	25	24	23	4	46	45	4	43			
16	Упор присев упорлежа(Кол раз)	27	26	25	24	23	4	46	45	4	43			
17	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху	14	12	10	8	6	1	10	8	6	4			
18	Техника приема и передачи волейбольного мяча в парах (Кол раз с правильной техникой)	44	42	40	38	36	4	42	40	3	36			
19	Техника броска баскетбольного мяча с места (Кол раз с правильной техникой)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1			
20	Техника броска баскетбольного мяча в движении	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1			

Тест 2.

Основные понятия предмета ФК и ЗОЖ. Здоровый образ жизни и физическое здоровье человека. Антропометрия, соматоскопия, методы оценки физического развития и изучение функционального состояния организма.

Выберете правильный ответ.

1. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительность выполнения;
- Это форма двигательных действий;
- Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

2. Под понятием «спорт» принято называть:

- Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
- Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;
- Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;
- Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

3. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

- Принцип систематичности;
- Принцип разнообразности;
- Принцип постепенности;
- Принцип активности;
- Принцип индивидуальности.

4. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- Частотой сердечных сокращений;
- Степенью преодолеваемых трудностей;
- Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

5. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- От низкого к высокому;

2. От известного к неизвестному;
3. От простого к сложному;
4. От ближнего к дальнему;
5. От субъективного к объективному;
6. От освоенного к неосвоенному.

6. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление, мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление, мышечного усилия;
- в) Физические упражнения, внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку, мышечного напряжения.

7. Физическая культура представляет собой...

- а) Учебный предмет в школе;
- б) Выполнение упражнений;
- в) Процесс совершенствования возможностей человека;
- г) Часть общечеловеческой культуры.

8. Что является мерилем выносливости?

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

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. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

11. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все выше перечисленное.

12. Под силой, как физическим качеством понимается...

- а) комплекс свойств мышц, создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление
- б) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- в) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью
- г) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

13. Под быстротой, как физическим качеством понимается...

- а) Комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью;
- б) Комплекс свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;

- в) Комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- г) Комплекс свойств человека, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) Комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;
- б) Комплекс свойств организма, определяющих подвижность его звеньев;
- в) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений;
- г) Способность выполнять движения с большой амплитудой при использовании дополнительных отягощений.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) Способность выполнять большой объем физической работы и сохранять заданные параметры работы;
- в) Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) Комплекс свойств организма, определяющих способность противостоять утомлению.

16. Основу двигательных способностей составляют...

- а) Двигательные автоматизмы;
- б) Сила, быстрота, выносливость;
- в) Гибкость и координированность;
- г) Физические качества и двигательные умения.

17. Основными источниками энергии для организма являются...

- а) Белки и витамины;
- б) Углеводы и жиры;
- в) Углеводы и минеральные элементы;
- г) Белки и жиры.

18. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

19. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

20. Для оценки силы разгибателей рук используют:

- а) подтягивание;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре;
- в) “упор углом”

Тест 3.

«Разнообразие легкоатлетических упражнений, основы техники легкой атлетики, оздоровительное значение занятий легкой атлетикой»

1. В легкую атлетику входят следующие виды спортивных элементов...

- а) ходьба, бег, прыжки, метания
- б) гимнастика, бег, прыжки, плавание
- в) плавание, бег, велосипед, прыжки
- г) футбол, баскетбол, волейбол, теннис

2. Чем отличается бег от ходьбы?

- а) наличием фазы отталкивания.
- б) наличием циклических движений.
- в) большими энергетическими затратами.
- г) наличием фазы полета.

3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

4. Гигиена – это...

- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) Все выше перечисленное.

5. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) Челночного бега;
- б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;
- г) Приседаний со штангой.

6. Что является мерой выносливости?

- а) Амплитуда движений;
- б) Сила мышц;
- в) Время;
- г) Быстрота двигательной реакции.

7. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

8. При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно-силовые качества?

- а/ бег на 2000 м
- б/ подтягивание на перекладине
- в/ прыжок в длину с места
- г/ наклон вперед, сидя на полу

9. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

10. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

11. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) Скоростно-силовые способности;

- б) Лично-психические качества;
- в) Факторы функциональной экономичности;
- г) Аэробные возможности.

12. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) Аэробные, циклические упражнения;
- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

13. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

14. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

15. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

16. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

17. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекатывание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

18. Под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе развивается:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) выносливость

19. Упражнения, воздействующие комплексно на силу и быстроту развивают качества:

- а) силовые;
- б) гибкость;
- в) скоростно-силовые

20. Используя метод «круговой» тренировки, можно развивать:

- а) выносливость;
- б) силу;
- в) координационные способности
- г) развить комплексно физические качества

Тест 4

Основные элементы техники баскетбола (ведение, броски, передачи мяча), правила игры и проведения соревнований по баскетболу.

- 1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в ...**
- а) Нападении;
 - б) защите;
 - в) Противодействии;
 - г) Взаимодействии.
- 2. Во время матча по баскетболу на площадке одновременно находится...**
- А) 5 игроков
 - Б) 10 игроков
 - В) 12 игроков
 - Г) 4 игрока
- 3. Создателем игры в баскетбол считается...**
- а) Х. Нильсон;
 - в) Д. Нейсмит;
 - б) Л. Ордин;
 - г) Ф. Шиллер.
- 4. Игровое время в баскетболе состоит...**
- а) Из 4 периодов по 10 минут;
 - б) Из 3 периодов по 8 минут;
 - в) Из 4 периодов по 12 минут;
 - г) Из 6 периодов по 10 минут.
- 5. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...**
- а) Интервальный;
 - в) Переменный;
 - б) Повторно-прогрессирующий;
 - г) Игровой.
- 6. Вес баскетбольного мяча должен быть...**
- а) не менее 537г, не более 630г;
 - в) не менее 573г, не более 670г;
 - б) не менее 550г, не более 645г;
 - г) не менее 567г, не более 650г.
- 7. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**
- а) 7
 - в) 6
 - б) 3
 - г) 5
- 8. Основными средствами развития силовых способностей являются:**
- а) Специальные упражнения на тренажерах;
 - б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
 - в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
 - г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.
- 9. Индивидуальное развитие организма обозначается как**
- а) генезис;
 - б) онтогенез;
 - в) филогенез;
 - г) воспитание.
- 10. Освоение двигательного действия следует начинать с...**
- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
 - б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
 - в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

11. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

12. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

13. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

14. Противодействуя выполнению броска применяют:

- а) вырывание;
- б) выбивание;
- в) накрывание

15. Бросок не должен выполняться за счет усилий:

- а) ног;
- б) кисти;
- в) отведения плеча назад

16. Противодействуя передаче применяют:

- а) перехват;
- б) выбивание;
- в) накрывание

17. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

- а) в спринтерском беге
- б) в спортивных и подвижных играх
- в) при показе отдельного упражнения
- г) при рассказе о важности гигиенических навыков

18. Для развития координационных способностей можно использовать:

- а) подвижные игры
- б) упражнения в метании
- в) бег на средние дистанции
- г) подтягивание, поднятие туловища

19. В двигательном действии "ведение баскетбольного мяча в движении" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

- а) поза баскетболиста
- б) движение ведущей мяч руки
- в) направление толчка мяча
- г) движение кисти руки, ведущей мяч

20. В двигательном действии "бросок баскетбольного мяча одной рукой от головы" выделяют ряд элементов. Что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения учеников?

- а) положение рук
- б) движение руки во время броска

- в) движение кисти во время броска
- г) траектория броска

Тест 5.

«МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»

Выберите два правильных ответа.

1. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ПРОВЕДЕНИЯ УТГ

- 1. вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности
- 2. вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
- 3. развить и совершенствовать быстроту
- 4. полноценно включить организм в предстоящую работу
- 5. развить и совершенствовать выносливость

Выберите три правильных ответа.

1. В КОМПЛЕКС УТГ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

- 1. общеразвивающие упражнения
- 2. упражнения со значительнымотягощением
- 3. упражнения на гибкость
- 4. упражнения длительного статического характера
- 5. упражнения на восстановление дыхания

2. В СТРУКТУРУ КОМПЛЕКСА УТГ ВХОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. для мышц туловища
- 2. для мышц верхних и нижних конечностей
- 3. бег на месте
- 4. прыжки в длину с разбега
- 5. ускорение на короткие дистанции

Выберите два правильных ответа.

4. ЗНАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТГ ПОМОГАЮТ СОСТАВИТЬ

- 1. план спортивных мероприятий
- 2. комплекс производственной гимнастики
- 3. комплекс лечебной физкультуры
- 4. программу развития физических качеств

Выберите один правильный ответ.

5. КОМПЛЕКС УТГ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТЕЧЕНИИ

- 1) 25-30 мин
- 2) 10-15 мин
- 3) 50-60 мин

Выберите один правильный ответ.

6. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ПОВЫШЕНИЕ

- 1. резистентности организма посредством применения биологически активных добавок
- 2. устойчивости организма к психологическим воздействиям
- 3. сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
- 4. сопротивляемости организма к утомлению

Выберите три правильных ответа.

7. СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ ПО С. КНЕЙПУ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1. Прикладывание льда
- 2. хождение по мокрой траве
- 3. контрастные погружения

4. хождение по углям
5. хождение по выпавшему снегу
6. хождение по воде
7. прохладные компрессы

8. ВОДОЛЕЧЕНИЕ ПО С. КНЕЙПУ ОСНОВАНО

- 1) На «увлажнении»
- 2) На «растворении»
- 3) На «охлаждении»
- 4) На «удалении»
- 5) На «укреплении»

Выберите четыре правильных ответа.

9. ПРИ ВОДОЛЕЧЕНИИ ПО С. КНЕЙПУ ПОДХОДЯТ

- 1) компрессы
- 2) купание в проруби
- 3) обливание
- 4) обертывание
- 5) питье воды
- 6) баня

Выберите три правильных ответа.

10. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К НАЗНАЧЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ ПО СИСТЕМЕ С. КНЕЙПА ЯВЛЯЮТСЯ

1. зимнее начало закаливания
2. применение талой воды
3. применение холодной воды утром
4. применение холодной воды перед сном
5. резкое снижение температуры воды
6. озноб

Тест 6.

ОФП, профилактика гиподинамии и гипокинезии. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиограмма. Врачебно-педагогические наблюдения.

1. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- | | |
|------------------|-----------------|
| а) Гипокинезией; | в) Гипоксией; |
| б) Атрофия; | г) Гипертрофия. |

2. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие:

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| а) Биологическая активность; | в) Двигательная активность; |
| б) Оптимальная активность; | г) Физиологическая активность. |

3. Под физическим развитием понимается...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается...

- а) Измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) Измерение роста и веса;
- в) Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы;
- г) Всё вышеперечисленное.

5. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

6. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

8. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

9. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) Физическая подготовка;
- б) Физическое совершенствование;
- в) Физическое развитие;
- г) Физическое упражнение.

12. Основными показателями физического развития являются:

- а) артериальное давление;
- б) ЧСС;
- в) рост, вес, окружность груди;
- г) жизненная емкость легких.

13. Причиной избыточного веса вряд ли может быть...

- а) несоответствие прихода и расхода энергии;
- б) болезни обмена веществ;
- в) недостаток витаминов;
- г) низкая двигательная активность.

14. Очередность основных приемов массажа:

- а) поглаживание – растирание – разминание;
- б) разминание – поглаживание – растирание;
- в) разминание – растирание – поглаживание.

15. Для решения оздоровительных задач приоритетное значение имеют учебные задания для:

- а) формирования потребностей;
- б) развития двигательных качеств;
- в) обучения двигательным действиям;
- г) формирования знаний.

16. Способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность определяется как:

- а) аэробная выносливость;
- б) работоспособность;
- в) анаэробная выносливость;
- г) скоростная выносливость.

17. Система упражнений и гигиены питания, реализуемая с целью формирования и коррекции телосложения называется:

- а) стретчинг;
- б) фитнес;
- в) атлетизм;
- г) шейпинг.

18. Система упражнений с преимущественной направленностью на развитие гибкости называется:

- а) стретчинг;
- б) фитнес;
- в) атлетизм;
- г) шейпинг.

19. Выбрать правильный ответ - Система упражнений с преимущественной направленностью на формирование мышечного рельефа тела называется:

- а) стретчинг;
- б) фитнес;
- в) атлетизм;
- г) шейпинг.

20. Совокупность множества видов двигательной активности реализуемой преимущественно в спортзалах с использованием различных тренажеров это:

- а) стретчинг;
- б) фитнес;
- в) атлетизм;
- г) шейпинг.

Критерии оценки:

оценка «отлично»/ «зачтено» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими - видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций;

оценка «хорошо»/ «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине;

оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой;

оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине

Составитель Житникова. Н.Е.