

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Дмитриевич

Должность: ректор

Дата подписания: 22.07.2026 09:01:50

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРИНЯТО
на заседании Ученого Совета
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
Протокол № 5
от 22. 12. 2025

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
_____ А. Э. Комин
22. 12. 2025

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ
ДИСЦИПЛИНА)
(наименование дисциплины)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(код и наименование направления подготовки)

Математика и информатика
(полное наименование направленности (профиля) ОПОП)

бакалавр
квалификация выпускника

Уссурийск 2025 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Паспорт
Фонда оценочных средств
по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

а. модели контролируемых компетенций

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
Универсальная компетенция			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

б. требование к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1.);
- правила соблюдения норм здорового образа жизни (УК-7.2.).

Уметь:

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК-7.1.);
- применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.2.).

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 1 – Оценка контролируемой компетенции дисциплины (модуля)

№ п/п	Код контролируемой компетенции (индикатора достижения компетенции)	Контролируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
1	УК- 7.1	<i>Знать:</i> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно)
		<i>Уметь:</i> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно)
2	УК-7.2	<i>Знать:</i> правила соблюдения норм здорового образа жизни.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно)
		<i>Уметь:</i> применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тест (письменно), Реферат (письменно и устно)

Таблица 2 – Примерный перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.	Фонд тестовых заданий
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Темы рефератов

Таблица 3 – Критерии и шкалы для оценки уровня сформированности компетенции в ходе освоения дисциплины

Показатели оценивания	Критерии оценки уровня сформированности компетенции УК-7.1, УК- 7.2*			
	Неудовлетворительно, Не зачтено	Удовлетворительно, зачтено	Хорошо / зачтено	Отлично / зачтено
«Знать»	Уровень знаний ниже минимально допустимых требований; имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний; допущено множество негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе; допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе; без ошибок
«Уметь»	При решении типовых (стандартных) задач не продемонстрированы некоторые основные умения. Имеют место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые (стандартные) задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, некоторые – на уровне хорошо закрепленных навыков. Решены все основные задачи с отдельными несущественными ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, без недочетов.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний и умений недостаточно для решения практических профессиональных задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний и умений в целом достаточно для решения стандартных практических профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний и умений в целом достаточно для решения стандартных практических профессиональных задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний и умений и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических профессиональных задач
Уровень сформированности компетенции	Низкий	Пороговый	Базовый	Высокий
Сумма баллов (Б)**	0 – 60	61 – 75	76 – 85	86 – 100

* – Оценивается для каждой компетенции отдельно.

**– Суммируется балл по показателям оценивания «знать» и «уметь»; при этом соотношение компонентов компетенции в общей трудоемкости дисциплины «знать» / «уметь» составляет 40 / 60.

3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация качества подготовки обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика-баскетбол; легкая атлетика-волейбол; легкая атлетика-гимнастика (спортивная)» проводится в соответствии с локальными нормативными актами Университета и является обязательной, предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета в 1, 2, 3, 4, 5 и 6-ом семестрах.

Обучающиеся готовятся к зачету/экзамену самостоятельно. Подготовка заключается в изучении программного материала дисциплины с использованием личных записей, сделанных в рабочих тетрадях, и рекомендованной в процессе изучения дисциплины литературы. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбирается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене/зачете.

Методика оценивания

1) По столбальной шкале в таблицу 4 занести баллы (B_i), полученные обучающимся в ходе освоения дисциплины. (Критерии представлены в таблице 3).

Таблица 4 – Пример расчетной таблицы итогового оценивания компетенций у обучающегося по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика-баскетбол; легкая атлетика-волейбол; легкая атлетика-гимнастика (спортивная)»

Код индикатора компетенции	Условное обозначение	Оценка приобретенных компетенций в баллах
УК-7.1	B1	69
УК-7.2	B2	86
Итого	($\sum B_i$)	162
В среднем	($\sum B_i$)/ n	81

2) Определить оценку по дисциплине (модулю) по шкале соотнесения баллов и оценок (таблица 5).

Таблица 5 – Шкала измерения уровня сформированности компетенций в результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика-баскетбол; легкая атлетика-волейбол; легкая атлетика-гимнастика (спортивная)»

Итоговый балл	0-60	61-75	76-85	86-100
Оценка	Неудовлетворительно (не зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Отлично (зачтено)
Уровень сформированности компетенций	низкий	Пороговый	Базовый	Высокий

Знания, умения обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

«*Зачтено*» – обучающийся знает курс на уровне базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.

«*Не зачтено*» – обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика-баскетбол; легкая атлетика-волейбол; легкая атлетика-гимнастика (спортивная)» проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов освоения дисциплины (модуля) в разрезе компетенций и с дифференциацией по показателям «ЗНАТЬ» и «УМЕТЬ».

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

вариант задания 1.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

К какому виду спорта относится толкание ядра:

1. тяжелая атлетика;
2. плавание
3. гимнастика;
4. легкая атлетика.

Ответ: 4.

Обоснование: Толкание ядра является технической дисциплиной легкой атлетики.

вариант задания 2.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

К какому виду дистанций относится бег на 800 м:

1. короткая;
2. средняя;
3. длинная
4. супердлинная

Ответ: 2.

Обоснование: Бег на средние дистанции – дистанции от 600 м до 3000 м.

вариант задания 3.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

1. 3 минуты;
2. 7 минут;
3. 5 минут;
4. 10 минут.

Ответ: 3.

Обоснование: Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью 5 минут.

вариант задания 4.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

1. из зоны нападения;
2. с любой точки площадки;
3. из зоны защиты;
4. с любого места внутри трех очковой линии.

Ответ: 4.

Обоснование: Правила игры в баскетболе.

вариант задания 5.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой удар в волейболе называется нападающим?

1. любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
2. любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
3. любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
4. любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

Ответ: 4.

Обоснование: Нападающий удар в волейболе считается любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока).

вариант задания 6.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

1. последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
2. неумышленное касание игроком мяча
3. к мячу одновременно коснулось несколько игроков
4. к мячу коснулись блокирующие игроки

Ответ: 1

Обоснование: В волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание при последовательном касании одним действием при выполнении первого удара.

вариант задания 7.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Что называют атлетической гимнастикой?

1. один из методов развития вестибулярного аппарата;
2. основное средство развития ловкости;
3. метод развития скорости;
4. комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости

Ответ: 4

Обоснование: Атлетическая гимнастика включает комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

вариант задания 8.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

1. вводный, основной, заключительный;
2. первый, второй, третий;
3. начальный, основной, финишный;
4. разминочный, главный, заключительный.

Ответ: 1

Обоснование: Лечебная гимнастика имеет разделы: вводный, основной, заключительный.

вариант задания 9.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Основная задача стретчинга:

1. развитие выносливости;
2. укрепление мышечной ткани;
3. расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
4. повышение эстетики тела

Ответ: 3

Обоснование: Основная задача стретчинга заключается в расслаблении и растягивании мышц до и после основной тренировки.

вариант задания 10.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

1. комплекс;
2. комбинация;
3. каскад;
4. упражнения

Ответ: 2

Обоснование: В акробатике сочетание нескольких видов элементов называется комбинация.

вариант задания 11.

Установите соответствие между этапами планирования массовых спортивных мероприятий и их назначением:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	Первый этап	А	разработка программы массовых спортивных соревнований
2	Второй этап	Б	доведение информации о массовых соревнованиях до всех заинтересованных лиц.
3	Третий этап	В	создание необходимых рабочих условий и системы подведения итогов для организаторов и участников соревнований
4	Четвертый этап	Г	изучение спортивных потребностей студентов и оценка возможностей материальной базы.
		Д	Проверка студентов на допинг

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Ответ:

1	2	3	4
Г	А	Б	В

вариант задания 12.

Установите соответствие между разрядами и дисциплинами легкой атлетики

1	Беговые	А	пятиборье
2	Технические	Б	прыжок с шестом
3	Неолимпийские	В	жим двумя руками
4		Г	эстафета

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Ответ:

1	2	3
Г	Б	А

вариант задания 13.

Установите соответствие между видами нарушений и их описанием при игре в баскетбол

1	Аут	А	игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленных правилами
2	Пробежка	Б	мяч уходит за пределы игровой площадки
3	Пронос мяча	В	прыжок с места и приземление с мячом в руке
4		Г	нарушение ведения мяча

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

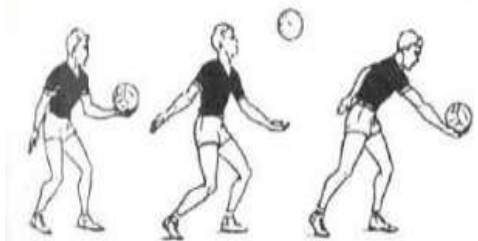
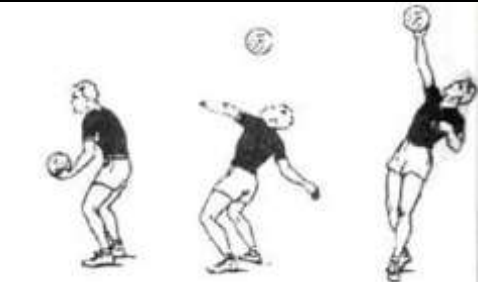
1	2	3

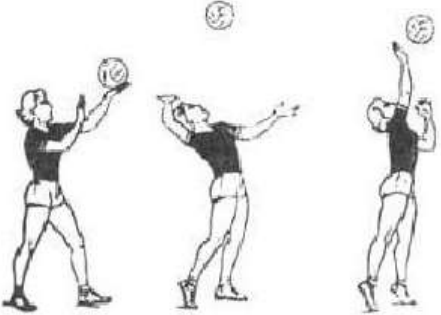
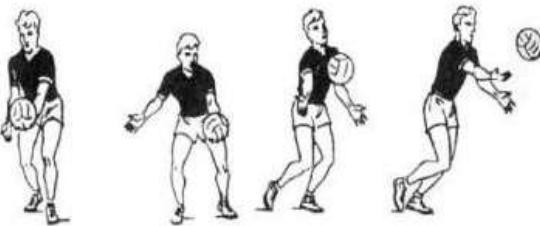
Ответ:

1	2	3
Б	А	Г

вариант задания 14.

Установите соответствие между схемой и названием подачи мяча в волейболе

1		А	нижняя прямая
2		Б	верхняя прямая

3		В	верхняя боковая
4		Г	нижняя крученая
		Д	нижняя боковая

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Ответ:

1	2	3	4
А	В	Б	Д

вариант задания 15.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Верны ли утверждения:

- А) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
 Б) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам

1. верно только А
2. верно только Б
3. оба утверждения верны
4. оба утверждения не верны

Ответ: 2

Обоснование: При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам.

вариант задания 16.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке

1. опора головой о мат
2. группировка
3. энергичное отталкивание ногами
4. круглая спина

Ответ: 1

Обоснование: При выполнении кувырка вперед в группировке нельзя опираться головой о мат.

вариант задания 17.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Сколько времени может владеть команда мячом в баскетболе, до того как произвести бросок по кольцу:

1. 20 сек.
2. 24 сек.
3. 30 сек.
4. 60 сек.

Ответ: 2

Обоснование: Команда может владеть мячом в баскетболе, до того как произвести бросок по кольцу, в течение 24 сек (правила игры в баскетбол).

вариант задания 18.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца в баскетболе?

1. спорный мяч
2. вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча
3. вбрасывание той команды, на чьем щите застрял мяч
4. вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим

Ответ: 1

Обоснование: Если мяч застрял на опоре кольца в баскетболе, судья примет решение, что это спорный мяч.

вариант задания 19.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Переход игроков в волейболе осуществляется:

1. куда покажет тренер
2. куда необходимо игроку
3. против часовой стрелке
4. по часовой стрелке

Ответ: 4

Обоснование: Переход игроков в волейболе осуществляется по часовой стрелке.

вариант задания 20.

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Во время игры в волейбол команда получает очко, если:

1. мяч попал в сетку
2. мяч вылетел в аут
3. при приземлении мяча на собственную площадку
4. команда соперника совершает ошибку

Ответ: 4

Обоснование: Во время игры в волейбол команда получает очко, если команда соперника совершает ошибку.

УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

вариант задания 1.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемые с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью – это _____ физическая культура.

Ответ: адаптивная

Обоснование: Адаптивная физическая культура – различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемые с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью (содержание понятия).

вариант задания 2.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

_____ — это организованная, упорядоченная и целенаправленная совокупность основ и форм физического воспитания, присущих каждой общественной формации.

Ответ: Система физического воспитания

Обоснование: Система физического воспитания – это организованная, упорядоченная и целенаправленная совокупность основ и форм физического воспитания, присущих каждой общественной формации (содержание понятия).

вариант задания 3.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

_____ — это реставрация растраченных функций при помощи специальных аппаратов

Ответ: Механотерапия

Обоснование: Механотерапия – это реставрация растраченных функций при помощи специальных аппаратов (содержание понятия).

вариант задания 4.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Для развития быстроты реакции применяют _____ методику, которая основана на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени.

Ответ: сенсомоторную

Обоснование: Сенсорную методику применяют для развития быстроты реакции.

вариант задания 5.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Силу, которую проявляет человек в каком-либо движении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют _____ силой.

Ответ: абсолютной

Обоснование: Абсолютная сила – это сила, которую проявляет человек в каком-либо движении, оцененную безотносительно к собственному весу (содержание понятия).

вариант задания 6.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни – это _____ образовательные технологии.

Ответ: здоровьесберегающие

Обоснование: Здоровьесберегающие образовательные технологии направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни (содержание понятия).

вариант задания 7.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

_____ - одна из разновидностей лечебной ходьбы. Маршруты проходят в условиях санаторнокурортной зоны по пересеченной или горной местности.

Ответ: Дозированное восхождение (терренкур)

Обоснование: Дозированное восхождение (терренкур) относится к одной из разновидностей лечебной ходьбы, при которой маршруты проходят в условиях санаторнокурортной зоны по пересеченной или горной местности.

вариант задания 8.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, охота, туризм) – это _____ физическая культура.

Ответ: рекреативная

Обоснование: Физическая культура – это Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, охота, туризм) (содержание понятия).

вариант задания 9.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

_____ - это систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Ответ: Спорт высших достижений

Обоснование: Спорт высших достижений – это систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях (содержание понятия).

вариант задания 10.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

_____ - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Ответ: Общая физическая подготовка (ОФП)

Обоснование: Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека (содержание понятия).

вариант задания 11.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Выберите два варианта частоты пульса (уд/мин), при умеренных физических нагрузках (по М.А. Годичу)

1. 100
2. 132
3. 140
4. 160

Ответ: 2, 3.

Обоснование: По методике М.А. Годика при умеренных физических нагрузках частота пульса равна 132, 140 (уд/мин).

вариант задания 12.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Укажите, исходя из закономерности тренировочного процесса, ряд принципов тренировки:

1. принцип повторного систематического воздействия (организация следовых явлений)
2. принцип повторности
3. принцип систематического чередования работы и отдыха
4. принцип раздельного питания

Ответ: 1, 2, 3.

Обоснование: Основные методические принципы тренировочного процесса.

вариант задания 13.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Виды силовых способностей человека:

1. собственно-силовые
2. скоростно-силовые
3. взрывные
4. эластичные

Ответ: 1, 2, 3.

Обоснование: Виды силовых способностей человека: собственно-силовые, скоростно-силовые, взрывные.

вариант задания 14.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Что относится к средствам физического воспитания?

1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природной среды
3. гигиенические факторы.
4. пищевой режим

Ответ: 1, 2, 3.

Обоснование: К средствам физического воспитания относятся: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы.

вариант задания 15.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

При остеохондрозе грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника разгрузочными для позвоночника являются исходные положения:

1. лежа на боку
2. коленно-кистевое
3. сидя на коврик, на стуле
4. лежа на спине

Ответ: 2, 4.

Обоснование: При остеохондрозе грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника разгрузочными для позвоночника являются исходные положения: коленно-кистевое и лежа на спине.

вариант задания 16.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Основными средствами ЛФК являются:

1. упражнения на тренажерах с отягощениями
2. естественные факторы природы
3. физические упражнения
4. отдельные виды спорта

Ответ: 2, 3.

Обоснование: К основным средствам ЛФК относятся физические упражнения, природные факторы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж, двигательный режим.

вариант задания 17.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Лицам с заболеваниями органов пищеварения противопоказаны:

1. занятия в течение 1 часа после приема пищи
2. дыхание «животом»
3. силовые упражнения для мышц брюшного пресса
4. общеразвивающие упражнения в положении сидя

Ответ: 1, 3.

Обоснование: Лицам с заболеваниями органов пищеварения противопоказаны занятия в течение 1 часа после приема пищи, силовые упражнения для мышц брюшного пресса.

вариант задания 18.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является:

1. снижение уровня заболеваемости

2. стабилизация показателей психоэмоционального состояния
3. увеличение источников знаний по здоровьесбережению
4. повышение качества жизни

Ответ: 1, 4.

Обоснование: Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является снижение уровня заболеваемости и повышение качества жизни.

вариант задания 19.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

К абсолютным медицинским противопоказаниям к занятиям физической культурой относятся:

1. активная фаза ревматизма, миокардит
2. гипертония II – III степени, ретинопатия III степени
3. инфекционные заболевания в острой фазе
4. аневризма аорты

Ответ: 1, 3, 4.

Обоснование: К абсолютным медицинским противопоказаниям к занятиям физической культурой относятся: активная фаза ревматизма, миокардит; инфекционные заболевания в острой фазе; аневризма аорты.

вариант задания 20.

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из:

1. средств массовой информации
2. движущихся объектов
3. натуральных объектов
4. изобразительных средств

Ответ: 3, 4.

Обоснование: Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из натуральных объектов и изобразительных средств.