

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)

Принято
ученым советом СФИ
протокол от 21.09.2020 г. № 6
(в ред., принятой ученым советом,
протокол от 24.10.2022 г. № 6)

Утверждено
приказом ректора
от 29.10.2020 № 52/1-20 од
(в ред., утвержденной приказом ректора
от 26.10.2022 г. № 40-22 од)

Физическая культура и спорт

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Уровень:	Бакалавриат
Направленность (профиль):	Теория и история православной теологии
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная, очно-заочная, заочная
Год начала подготовки:	2023

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Физическая культура и спорт

Разработан в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

Разработчик(и):

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

Рецензент(ы):

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Одобрено на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 19.10.2022 г. № 9

1. Оценочные средства для проверки сформированности компетенций по дисциплине (модулю)

Оценочными средствами текущего контроля успеваемости по дисциплине в процессе хода обучения и формирования компетенций являются:

- список вопросов к семинарам,
- список заданий для практических занятий.

Оценочными средствами для проверки сформированности компетенций в процессе промежуточной аттестации являются:

- список билетов к зачету на итоговом семинаре,
- тестовое задание.

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: - историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры; - способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания. Уметь: - понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности; - выполнять упражнения, предусмотренные программой; - находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Владеть:</p>	<p>ТКУ: список вопросов к семинарам, список заданий для практических занятий. ПА: список билетов к зачету на итоговом семинаре, тестовое задание.</p>

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства: текущий контроль успеваемости (ТКУ), промежуточная аттестация (ПА)
		- навыком самоконтроля во время выполнения упражнений.	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - нормы здорового образа жизни. Уметь: - организовывать социальную и профессиональную деятельность, соблюдая нормы здорового образа жизни.	ТКУ: список вопросов к семинарам, список заданий для практических занятий. ПА: список билетов к зачету на итоговом семинаре, тестовое задание.

2. Уровни сформированности компетенций, шкалы оценивания

Уровень сформированности компетенций	Оценка
Пороговый	«Зачтено»
Не достигнут пороговый уровень	«Не зачтено»

3. Контрольные задания. Критерии оценивания

3.1. Текущий контроль успеваемости

Формой проведения текущего контроля успеваемости является дискуссия по вопросам семинаров, выполнение практических заданий на практических занятиях.

Контрольные задания текущего контроля успеваемости и критерии оценивания

Список вопросов к семинарам

Семинар 1

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема семинара: Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Вопросы:

1. Особенности бюджета времени студентов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов, динамика умственной работоспособности. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

4. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Семинар 2

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема семинара: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий

Вопросы:

1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

3. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

4. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

5. Физические нагрузки и их дозированность. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Семинар 3

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема семинара: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для обсуждения:

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Управление процессом самостоятельных занятий. Характеристика интенсивности физической нагрузки для студентов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

4. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Семинар 4

Тема 8: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема семинара: выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

Вопросы для обсуждения:

1. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Семинар 5

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема семинара: Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Вопросы для обсуждения:

1. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

3. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Семинар 6

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема семинара: Производственная физическая культура

Вопросы для обсуждения:

1. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

3. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в дискуссии на семинаре и демонстрирует знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способов совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания; умеет понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не подготовлен к семинару по неуважительным причинам, не принимает участия в дискуссии и не способен в достаточной мере продемонстрировать знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способов совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания; не умеет понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Список заданий для практических занятий

Практическое занятие № 1

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема практического занятия: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс физических упражнений для развития одной из выбранных систем организма: кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной систем. Состав комплекса: 8–10 упражнений. (УК-7: ИУК-7.1)

Практическое занятие № 2

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Тема практического занятия: Основы методики самомассажа. Методика коррегирующей гимнастики для глаз, позвоночника и т. д.

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс физических упражнений для глаз, позвоночника и т. д. (8–10 упражнений). (УК-7: ИУК-7.1)

Практическое занятие № 3

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема практического занятия:

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10–12 упражнений). (УК-7: ИУК-7.1)

Практическое занятие № 4

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.

Тема практического занятия: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основные физические (двигательные) качества человека. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс упражнений, способствующих развитию выбранного физического качества. (УК-7: ИУК-7.1)

Практическое занятие № 5

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема практического занятия: Комплекс упражнений для самостоятельных занятий. Методы самоконтроля

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс упражнений для самостоятельных занятий и перечень применяемых методов самоконтроля

Практическое занятие № 6

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема практического занятия: Методики развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. (УК-7: ИУК-7.1)

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет самостоятельно разработанную методику совершенствования своего наименее развитого физического качества. (УК-7: ИУК-7.1)

Практическое занятие № 7

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема практического занятия: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития самоконтроля за физической подготовленностью. Методический комплекс релаксационных упражнений до уровня владения двигательного навыка для практического применения в практике физического воспитания и повседневной

жизни

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет разработанный текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для студента работе. (УК-7: ИУК-7.1)

Практическое занятие № 8

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема практического занятия: Комплекс физических упражнений профилактического воздействия

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс производственной гимнастики. В ходе практических занятий апробируются разработанные студентами комплексы упражнений производственных гимнастик с учетом заданных условий и характера труда. (УК-7: ИУК-7.1)

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент демонстрирует умение находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, выполнять упражнения, предусмотренные программой; свободное владение навыком самоконтроля во время выполнения упражнений.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не подготовлен к практическому занятию по неуважительным причинам и не способен в достаточной мере продемонстрировать умение находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, выполнять упражнения, предусмотренные программой; свободное владение навыком самоконтроля во время выполнения упражнений.

3.2. Промежуточная аттестация

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачёт, который проводится на итоговом семинаре в форме собеседования с преподавателем по вопросам билета, которые соответствуют темам курса.

При выставлении итоговой оценки принимаются во внимание результаты текущего контроля, проводимого в течение семестра: участие в дискуссии на семинарах, выполнение практических заданий.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание.

Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания

Список вопросов к зачёту

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
8. Общее представление о строении тела человека.

9. Понятие об органе и системе органов.
10. Форма и функции костей скелета человека.
11. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
12. Представление о строении мышечной системы.
13. Представление о дыхательной системе.
14. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Режим труда и отдыха.
17. Организация режима питания.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
24. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
25. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
26. Формы самостоятельных занятий.
27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
28. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
30. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
31. Единая спортивная классификация.
32. Студенческий спорт, его организационные особенности.

Список билетов к зачету

Билет № 1

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Организация режима питания. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 2

1. Компоненты физической культуры. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Организация двигательной активности. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 3

1. Физическая культура в структуре профессионального образования. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Личная гигиена и закаливание. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 4

1. Физическая культура личности студента. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Профилактика вредных привычек. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 5

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. (УК-7: ИУК-7.1,

ИУК-7.2)

2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 6

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 7

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 8

1. Общее представление о строении тела человека. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 9

1. Понятие об органе и системе органов. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 10

1. Форма и функции костей скелета человека. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Формы самостоятельных занятий. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 11

1. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 12

1. Представление о строении мышечной системы. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 13

1. Представление о дыхательной системе. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 14

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 15

1. Здоровый образ жизни студента. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

2. Единая спортивная классификация. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Билет № 16

1. Режим труда и отдыха. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2. Студенческий спорт, его организационные особенности. (УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если в ходе зачетного собеседования с преподавателем студент продемонстрировал на приемлемом уровне знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания, умение понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если в ходе зачетного собеседования с преподавателем студент не смог ответить ни на один вопрос и продемонстрировать на приемлемом уровне знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания, умение понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Тестовое задание и критерии оценивания

Тестовое задание содержит 30 вопросов, в каждом вопросе необходимо выбрать один правильный вариант ответа. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, ниже даны правильные ответы (ключи к тесту).

1. Под физической культурой понимается:
 - 1) выполнение физических упражнений
 - 2) не только отсутствие болезни, но и ведение здорового образа жизни
 - 3) наличие спортивных сооружений
2. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
 - 1) затылком, ягодицами, пятками
 - 2) затылком, спиной, пятками
 - 3) затылком; лопатками, ягодицами, пятками
3. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - 1) от 40 до 80 уд\мин
 - 2) от 90 до 100 уд\мин
 - 3) от 30 до 70 уд\мин
4. Древнейшей формой организации физической культуры были:
 - 1) бега
 - 2) единоборство
 - 3) соревнования на колесницах
 - 4) игры
5. Физическая культура в Древнем мире имела:
 - 1) прикладную направленность
 - 2) военную и оздоровительную направленность
 - 3) образовательную направленность
 - 4) воспитательную направленность

6. Утренняя гимнастика:
- 1) один из методов похудения
 - 2) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений:
 - 3) метод быстрого просыпания
7. Что не относится к здоровому образу жизни:
- 1) продолжительный отдых
 - 2) правильное питание
 - 3) физические нагрузки
8. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
- 1) наследственность
 - 2) экологическая обстановка
 - 3) уровень развития науки
9. Дыхательная гимнастика способствует:
- 1) развитию верхней части дыхательных путей
 - 2) всестороннему развитию дыхательного аппарата
 - 3) развитию нижней части дыхательных путей
10. Сколько расходуется при аэробном беге на 1 км пути:
- 1) 1 ккал/кг
 - 2) 50 ккал/кг
 - 3) 5 ккал/кг
11. Что рекомендуют во время занятий:
- 1) долго отдыхать после каждого упражнения
 - 2) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
 - 3) пополнять растроченные калории едой и напитками
12. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр в самом тяжелом виде состязаний – рукопашном бою:
- 1) Платон
 - 2) Аристотель
 - 3) Сократ
13. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:
- 1) в 393 до н.э.
 - 2) в 776 до н.э.
 - 3) в 393 н.э.
14. Каких наград удостоивались победители Олимпийских игр:
- 1) дом и участок земли
 - 2) золотая медаль
 - 3) возведение статуи в родном городе
15. В первый день Олимпийских игр:
- 1) приносили жертву богам
 - 2) судьи раздавали атлетам венки из оливы
 - 3) состязались в пятиборье

16. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:

- 1) бедным грекам
- 2) греческим женщинам
- 3) незнатным грекам

17. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

18. Когда Олимпийские игры были запрещены:

- 1) в 326 году
- 2) в 394 году
- 3) в 142 году

19. Отличительным признаком физической культуры является:

- 1) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
- 2) использование природных сил для восстановления организма
- 3) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

20. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- 1) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу
- 2) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений
- 3) разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничения

21. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- 1) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- 2) когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- 3) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

22. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- 1) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- 2) большой теннис, плавание, волейбол
- 3) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

23. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения группы последовательных движений
- 2) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма
- 3) четко заданный и неизменный порядок движений

24. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

- 1) сна
- 2) физических нагрузок
- 3) умственной деятельности

25. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни

- 1) понедельник, вторник, среда
- 2) суббота, воскресенье, понедельник
- 3) вторник, среда, четверг

26. Снижение работоспособности происходит быстрее

- 1) в весеннем семестре
- 2) в осеннем семестре
- 3) не имеет значения

27. В физкультурную паузу следует включать

- 1) позотонические упражнения
- 2) статические упражнения
- 3) упражнения на развитие аэробной выносливости

28. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется

- 1) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма
- 2) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
- 3) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей

29. Методы количественной оценки двигательной активности определяются

- 1) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия
- 2) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии
- 3) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки

30. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии

- 1) не более 350 ккал в сутки
- 2) не менее 500–650 ккал в сутки
- 3) не менее 350–500 ккал в сутки

Ключи к тесту

- 1-2
- 2-1
- 3-4
- 4-1
- 5-2
- 6-2
- 7-1
- 8-3
- 9-2
- 10-1
- 11-2
- 12-1
- 13-2
- 14-3
- 15-1
- 16-2

17-3
18-2
19-1
20-1
21-1
22-3
23-2
24-3
25-3
26-1
27-1
28-2
29-2
30-3

Критерии оценивания

23–30 отлично;

15–22 хорошо;

8–14 удовлетворительно;

1–7 неудовлетворительно.