Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Институт дополнительного образования и профессионального обучения»



Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Менеджер по продажам

Улан-Удэ, 2021

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки РФ от 15.05.2014 г. приказ № 539, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 32855 от 25.06.2014 г.) и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Организация-разработчик: АНО ПО ИДОПО

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович, преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

**1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

- программы учебной дисциплины Физическая культура.

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

Комплект контрольно-оценочных средств, предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)» следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно- оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

**3. Оценка освоения учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *Умения:* |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| выполнять контрольные нормативы предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| *Знания:*  -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных образований, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Практические занятия,  самостоятельная работа,  тестирование |

1. **Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине**

**4.1. Практическая работа**

**ПР № 1** Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и

низкого стартов. https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8

**ПР № 2** Техника бега на короткие дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k

**ПР № 3** Техника бега на средние дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh\_hv-Bc

**ПР № 4** Техника эстафетного бега. https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE

**ПР № 5** Техника бега на длинные дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ

**ПР №6**Строевые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y

**ПР №7**Общеразвивающие упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=\_Wspu8SYifs

**ПР №8**Акробатические упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k

**ПР №9**Утрення гимнастика. https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY

**ПР № 10** Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU

**ПР № 11** Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками. https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN\_MQ

**ПР № 12** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча. https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08

**ПР № 13** Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ

**ПР № 14**. Правила игры в волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA

**ПР №15**Попеременный двухшажный ход. https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII

**ПР №16**Подъѐмы и спуски в основной стойке. https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg

**ПР №17**Одновременный бесшажный и одношажный ходы. https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE

**ПР №18**Повороты переступанием. Переход с хода на ход. https://www.youtube.com/watch?v=WbluaPQffaY

**ПР №19**Совершенствование техники лыжных ходов. https://www.youtube.com/watch?v=3XF701t66rc

**ПР №20**Строевые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y

**ПР №21**Общеразвивающие упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=\_Wspu8SYifs

**ПР №22**Акробатические упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k

**ПР №23** Утренняя гимнастика. https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY

**ПР №24**Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU

**ПР №25**Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками. https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN\_MQ

**ПР №26** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи. https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08

**ПР №27** Двусторонние игры по упрощенным правилам. https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ

**ПР №28** Правила игры в волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA

**ПР №29**Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8

**ПР № 30**Техника бега на короткие дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k

**ПР № 31**Техника бега на средние дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh\_hv-Bc

**ПР № 32**Техника эстафетного бега. https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE

**ПР №33**Техника бег на длинные дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ

**ПР №34**Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. https://www.youtube.com/watch?v=r4Qfb5lFog8

**ПР № 35**Техника бега на короткие дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=AvZXEd5pn6k

**ПР № 36**Техника бега на средние дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=O4Mmh\_hv-Bc

**ПР № 37**Техника эстафетного бега. https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE

**ПР №38**Техника бег на длинные дистанции. https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ

**ПР №39**Строевые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=uwqT3SPhb-Y

**ПР №40** Общеразвивающие упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=\_Wspu8SYifs

**ПР №41** Акробатические упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=QP0K8CFq17k

**ПР №42** Утренняя гимнастика. https://www.youtube.com/watch?v=zJNkxuechzY

**ПР №43**Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU

**ПР № 44** Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками. https://www.youtube.com/watch?v=Y7AJ1HSN\_MQ

**ПР № 45** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча. https://www.youtube.com/watch?v=fT3OSuXhH08

**ПР № 46** Двусторонние игры по упрощенным правилам. https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ

**ПР № 47** Правила игры в волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA

**ПР №48** Попеременный двухшажный ход. https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII

**ПР №49** Подъёмы и спуски в основной стойке. https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg

**ПР № 50**Одновременный бесшажный и одношажный ходы. https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE

**ПР № 51**Повороты переступанием. Переход с хода на ход. https://www.youtube.com/watch?v=WbluaPQffaY

**ПР № 52**Совершенствование техники передвижения на лыжах. https://www.youtube.com/watch?v=3XF701t66rc

* 1. **Самостоятельная работа**

Самостоятельное выполнение заданий практической работы

**СР № 1** Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и

низкого стартов

**СР № 2** Техника бега на короткие дистанции.

**СР № 3** Техника бега на средние дистанции.

**СР № 4** Техника эстафетного бега

**СР № 5** Техника бега на длинные дистанции.

**СР №6**Строевые упражнения

**СР №7**Общеразвивающие упражнения.

**СР №8**Акробатические упражнения.

**СР №9**Утрення гимнастика

**СР № 10** Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

**СР № 11** Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

**СР № 12** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.

**СР № 13** Волейбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**СР № 14**. Правила игры в волейбол.

**СР №15**Попеременный двухшажный ход.

**СР №16**Подъѐмы и спуски в основной стойке.

**СР №17**Одновременный бесшажный и одношажный ходы.

**СР №18**Повороты переступанием. Переход с хода на ход.

**СР №19**Совершенствование техники лыжных ходов.

**СР №20**Строевые упражнения

**СР №21**Общеразвивающие упражнения.

**СР №22**Акробатические упражнения.

**СР №23** Утренняя гимнастика

**СР №24**Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

**СР №25**Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

**СР №26** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи.

**СР №27** Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**СР №28** Правила игры в волейбол

**СР №29**Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов

**СР № 30**Техника бега на короткие дистанции.

**СР № 31**Техника бега на предние дистанции.

**СР № 32**Техника эстафетного бега

**СР №33**Техника бег на длинные дистанции.

**СР №34**Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов

**СР № 35**Техника бега на короткие дистанции

**СР № 36**Техника бега на средние дистанции.

**СР № 37**Техника эстафетного бега

**СР №38**Техника бег на длинные дистанции.

**СР №39**Строевые упражнения

**СР №40** Общеразвивающие упражнения.

**СР №41** Акробатические упражнения.

**СР №42** Утренняя гимнастика

**СР №43**Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками

**СР № 44** Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

**СР № 45** Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча.

**СР № 46** Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**СР № 47** Правила игры в волейбол

**СР №48** Попеременный двухшажный ход.

**СР №49** Подъёмы и спуски в основной стойке.

**СР № 50**Одновременный бесшажный и одношажный ходы.

**СР № 51**Повороты переступанием. Переход с хода на ход.

**СР № 52**Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**4.3 Промежуточная аттестация**

До середины XIX века системы физического воспитания назывались

{=гимнастическими

~спортивными

~физическими}

С начала XX века физические упражнения подразделяются на

{~гимнастику

~спорт

~игры

~туризм

=все перечисленное}

Часть общей культуры общества и личности; социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека

{=физическая культура

~спортивная культура}

Исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования

{=спорт

~хобби

~увлечение}

В спорте выделяют

{~спорт высших достижений (элитный спорт);

~массовый спорт (спорт для всех);

~профессиональный спорт;

~детско-юношеский спорт

=все перечисленное}

Комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальное проявление возможностей спортсмена в момент главных соревнований

{=спортивная подготовка

~спортивная тренировка

~спортивное соревнование}

Повышение морфофункциональных (имеющих отношение одновременно к структуре и функции системы) показателей организма человека; обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды

{=группа оздоровительных задач физического воспитания

~группа образовательных задач физического воспитания

~группа воспитательных задач физического воспитания}

Средства физического воспитания включают:

{~физические упражнения;

~гигиенические факторы;

~оздоровительные силы природы

=все перечисленное}

Эти занятия способствуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний

{~учебно-методические занятия

=учебно-тренировочные занятия

~учебно-спортивные занятия}

Студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью

{=основная медицинская группа

~подготовительная медицинская группа

~специальная медицинская группа}

Сюда зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие контрольные нормативы государственного стандарта

{=спортивное отделение

~подготовительное отделение

~специальное отделение}

Совершенствует силу и дифференцировку преимущественно верхнего плечевого пояса, мышц туловища

{=армреслинг

~бейсбол

~пауэрлифтинг}

Развивает и совершенствует профессионально важное двигательное качество — силу: силу мышц

туловища, верхнего плечевого пояса, нижних конечностей; абсолютную и относительную силу групп мышц

{~армреслинг

~бейсбол

=пауэрлифтинг}

Совершенствует пластику, профессионально важные психофизиологические функции; регулирует тонус мышц, координацию движений, нервно-эмоциональный статус

{=Хатха-йога

~Ушу

~Стретчинг}

Всестороннее глубокое изучение профессии и тех требований, которые она предъявляет к физическому состоянию специалиста и его личностным качествам

{=профессиография

~криптография

~спортография}

Описание параметров, характеризующих ту или иную профессию, включая перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией к работнику

{=профессиограмма

~спортограмма

~инфограмма}

Перечень видов двигательной активности, направленных на совершенствование профессионально важных двигательных качеств, психофизиологических функций, формирование свойств личности специалиста

{~профессиограмма

=спортограмма

~инфограмма}

Характерные профзаболевания этой группы профессий: варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, артрозы, вегетососудистая дистония, сухожильные контрактуры кисти, неврозы, нарушения обмена веществ

{=Профессии сферы обслуживания населения

~Профессии металлообрабатывающей промышленности

~Профессии радиоэлектронной, электротехнической энергетической, часовой, швейной ~промышленности и связи}

Характерные профзаболевания этой группы профессий: остеохондроз, нарушения зрения, нарушения ОДА, вегетососудистая дистония, гипервозбудимость ЦНС

{=Профессии, связанные с использованием компьютеров и информационных технологий

~Профессии медицинского и педагогического профилей

~Профессии художественного профиля}

Характерные профзаболевания этой группы профессий: вегетососудистая дистония, неврозы, нарушения ОДА, гипо- и гипервозбудимость ЦНС

{=Профессии в сфере бизнеса и торговли

~Профессии медицинского и педагогического профилей

~Профессии художественного профиля}

В основе этого метода лежит образное представление конкретной двигательной задачи и мышечной группы, участвующей в ее выполнении

{=идеомоторный

~информационный}

Этот метод заключается в коррекции ошибок при сравнении фактического выполненного движения с требуемым

{~идеомоторный

=информационный}

Деятельность индивидуума, направленная на совершенствование управления физическими возможностями и нервно-эмоциональным состоянием для достижения оптимальной работоспособности в специфической сфере деятельности

{=Профессионально-валеологическая двигательная активность

~Профессиональная двигательная активность

~Валеологическая двигательная активность}

Как показывает практика, нервно-эмоциональные напряжения, возникающие в жизненных, в том числе трудовых, ситуациях, незамедлительно сказываются на рассогласовании движений

{~увеличиваются частота и амплитуда физиологического тремора,

~усиливается тонус мышц,

~усиливается деятельность сердечно-сосудистой,

~усиливается деятельность дыхательной систем

=все перечисленное}

Способности человека преодолевать сопротивление, т.е. противодействовать ему путем мышечного напряжения

{=мышечная сила

~физическая сила

~спортивная сила}

Максимальная сила, которую может проявить человек без учета собственной массы тела

{=Абсолютная сила

~Относительная сила}

Сила, приходящаяся на единицу собственной массы

{~Абсолютная сила

=Относительная сила}

Человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц

{=астеник

~нормостеник

~гиперстеник}

Для этого типа телосложения характерна хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах

{~астеник

=нормостеник

~гиперстеник}

Люди этого типа склонны к полноте, имеют мощные кости, как правило, рыхлую мускулатуру

{~астеник

~нормостеник

=гиперстеник}

Эффект от тренировки будет значительно выше

{~при ведении ЗОЖ;

~соблюдении режима питания, которое должно быть достаточно полноценным, с преобладанием в нем белков животного происхождения;

~соблюдении распорядка дня и личной гигиены

=все перечисленное}

Способность к длительному выполнению любой деятельности (трудовой, физической) без снижения ее эффективности

{=Выносливость

~Сила

~Быстрота}

Этот метод тренировок заключается в непрерывном выполнении работы умеренной интенсивности, что способствует совершенствованию аэробных процессов в организме

{=равномерный

~переменный

~повторный

~интервальный}

Этот метод тренировок характеризуется прерывистыми нагрузками

{~равномерный

~переменный

~повторный

=интервальный}

Этот метод тренировок отражает методические особенности игры и является методом комплексного совершенствования выносливости

{=игровой

~соревновательный

~комбинированный}

Способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности

{=Специальная, или анаэробная, выносливость

~Общая, или аэробная, выносливость}

Способность выполнять работу субмаксимальной мощности за счет бескислородных источников образования энергии

{=скоростная выносливость

~силовая выносливость

~координационная выносливость}

Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени

{~Выносливость

~Сила

=Быстрота}

Способность, во-первых, быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и, во-вторых,

быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

{=ловкость

~гибкость

~равновесие}

С помощью коллективных спортивных игр воспитываются

{~умения правильно строить отношения с другими людьми,

~отстаивать свои позиции,

~признавать собственные ошибки

=все перечисленное}

Для развития социально и профессионально важных качеств используются средства и методы физического воспитания, основанные на результатах психофизиологических исследований:

{~аутотренинг;

~релаксационные упражнения;

~точностные упражнения с чередованием напряжения и расслабления;

~упражнения, повышающие стрессоустойчивость

=все перечисленное}

Качество произвольного внимания зависит от состояния и уровня проявления различных свойств внимания:

{~устойчивости;

~интенсивности;

~сосредоточения (концентрации);

~переключения;

~объема;

~распределения;

~колебаний

=все перечисленное}

Умение быстро и четко менять род и вид деятельности, приспосабливаться к новой обстановке обусловлено

{=переключением внимания

~распределением внимания

~интенсивностью внимания}

Основой для безошибочного выполнения умственной работы достаточно высокой сложности является

{~переключение внимания

~распределение внимания

=интенсивность внимания}

При использовании данного метода в атлетической гимнастике мышечная работа ведется с непредельными сопротивлениями и, как правило, «до отказа»

{=Метод повторных усилий

~Метод максимальных усилий}

Данный метод характеризуется использованием предельных или околопредельных сопротивлений и применяется, как правило, опытными, хорошо подготовленными атлетами

{~Метод повторных усилий

=Метод максимальных усилий}

Наибольшую эффективность от занятий можно получить при соблюдении

{~режима питания,

~распорядка дня,

~личной гигиены

~полноценного отдыха

=все перечисленное}

Постепенно подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений

{=разминка

~основная часть занятия

~заключительная часть занятия}

Своеобразное соединение атлетической и ритмической гимнастики

{=шейпинг

~аэробика

~гимнастика}

Занятия, построенные по этой методике, включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц

{=стретчинг

~шейпинг

~йога}

Гимнастические упражнения в воде

{=гидроаэробика

~плавание

~гимнастика}

Упражнения этого вида спорта обеспечивают направленное действие на двигательный аппарат спортсмена, в том числе за счет их многократного повторения в тренировочном процессе

{=спортивная аэробика

~спортивная гимнастика

~спортивная акробатика}

Вид физической культуры, исторически сложившийся на основе трудовой и военной деятельности, система различных комплексов упражнений, специфической чертой которых является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания

{=ушу

~йога

~айкидо}

Своеобразная школа самовоспитания, психической саморегуляции

{=Аутогенная тренировка

~Психомоторная тренировка}

Укороченный вариант успокаивающей или мобилизующей части аутогенной

тренировки

{~Аутогенная тренировка

=Психомоторная тренировка}

Психомоторная тренировка состоит из частей

{~концентрация внимания;

~расслабление мышц;

~восстановление активности

=все перечисленное}

Время каждого занятия аутогенной тренировкой не должно превышать

{=4 мин

~20 мин

~40 мин}

Важное значение для регуляции психического состояния имеет

{=ритм дыхания

~режим сна

~режим отдыха}

При оценке физического развития учитываются показатели, включающие состояние ОДА; форма грудной клетки, спины, ног, стоп; осанка; рельеф и упругость мускулатуры; наличие жироотложений; эластичность кожи

{=соматоскопические показатели

~соматометрические показатели

~физиометрические показатели}

Эти индексы показывают должную массу тела или степень отклонения фактической массы тела

от должной

{=Весо-ростовые

~Силовой

~Жизненный}

Для проверки пропорциональности фигуры можно использовать показатели

{~окружность кисти, сжатой в кулак, равна длине стопы;

~окружность шеи в два раза меньше окружности талии;

~длина стопы равна длине предплечья;

~окружность запястья в два раза меньше окружности шеи

=все перечисленное}

Индивидуальное состояние функциональных систем организма

{=физическая подготовленность

~физическая форма

~физическая структура}

Способность противостоять утомлению при нагрузках умеренной мощности с преимущественно аэробным обменом в мышцах

{=Общая выносливость

~Спринтерская выносливость

~Силовая выносливость}

Частота дыхания определяется количеством вдохов за

{=60 секунд

~полчаса

~10 минут}

У тренированного спортсмена частота дыхания

{=6 – 10 вдохов/мин

~10 – 18 вдохов/мин

~20 – 30 вдохов/мин}

У физически тренированных людей частота пульса

{=не более 40—50 уд./мин

~70—75 уд./мин

~80—90 уд./мин}

У тренированных людей артериальное давление после физической нагрузки приходит в норму

{=быстро

~медленно

~равномерно}

Величина мышечных усилий, производимых во время активного отдыха, должна быть

{~оптимальной

~индивидуальной

=все перечисленное}

Интервал времени от момента окончания активного отдыха до возобновления основной работы составляет

{=4-6 мин

~15 мин

~30 мин}

Важную роль в сохранении работоспособности имеет

{=своевременный активный отдых с использованием физических упражнений

~правильное питание

~распорядок дня}

Работоспособность восстанавливает

{=активный отдых

~пассивный отдых

~все перечисленное}

Упражнения для активного отдыха должны включать

{~дыхательные упражнения

~упражнения с чередованием напряжения и расслабления

~упражнения на растяжку ОДА

=все перечисленное}

Дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами, предназначенными для массирования

{=массаж

~самомассаж}

Применение массажных приемов на самом себе, усиливает регулирующую и координирующую функции ЦНС, стимулирует периферическую нервную систему

{~массаж

=самомассаж}

Существуют следующие приемы самомассажа:

{~поглаживание;

~выжимание;

~разминание;

~потряхивание;

~растирание;

~встряхивание;

~активные и пассивные движения;

~ударные приемы

=все перечисленное}

Этот прием самомассажа выполняют ладонью, которую плотно прижимают к массируемому участку, слегка обхватив его

{=поглаживание;

~выжимание;

~разминание;

~потряхивание;

~растирание;

~встряхивание}

Этот прием самомассажа выполняется ребром ладони или кистью со стороны большого пальца, установленными поперек массируемого участка

{~поглаживание;

=выжимание;

~разминание;

~потряхивание;

~растирание;

~встряхивание}

Отношение рационально использованного времени (объяснение, показ, выполнение движений, отдых и т. д.) ко всему времени занятия, выраженное в процентах

{=Общая плотность занятия

~Моторная плотность занятия}

Отношение времени, затраченного на двигательную активность, ко всему времени занятия, выраженное в процентах

{~Общая плотность занятия

=Моторная плотность занятия}

Устойчивое повышение артериального давления от устья аорты до артерии включительно

{=Гипертоническая болезнь

~Невроз сердца

~Артериальная гипотония}

Распространенное нарушение нервной регуляции тонуса (напряжения) стенок кровеносных сосудов

{=Вегетососудистая дистония

~Ишемическая болезнь сердца

~Невроз сердца}

Для предупреждения дефектов осанки необходимы

{~улучшение условий внешней среды;

~рационализация индивидуального режима, в том числе двигательного;

~сбалансированное питание;

~полноценный сон;

~систематические занятия физкультурой, включая комплекс корригирующих упражнений;

~оздоровительные мероприятия

=все перечисленное}

Тяжелое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсией (скручиванием) позвонков вокруг вертикальной оси

{=Сколиоз

~Остеохондроз

~Артроз}

К витаминам, необходимым для улучшения работы глаз, относят

{~витамин А (печень, желток яиц, сливки, сливочное масло, морковь);

~витамины группы В (мясо, дрожжи, овощи, яблоки, молоко, орехи);

~витамин С (плоды рябины, шиповника, щавель, лимон)

=все перечисленное}

Возникает в результате нарушения кровоснабжения головного мозга (ушиб, удар, удушье)

{=обморок

~тепловой удар

~солнечный удар}

При этом виде травмы рекомендуются полная неподвижность поврежденной поверхности, фиксирующая повязка, при необходимости — остановка кровотечения, обезболивающие средства внутрь, холод на место травмы

{=вывих

~ушиб

~перелом}

При этом переломе фиксируют три сустава: тазобедренный, коленный, голеностопный

{=перелом бедра

~перелом ребер

~перелом позвоночника}

При этом переломе нельзя поднимать, переворачивать человека. Нужно аккуратно подложить под него

твердый предмет (щит, доску) и зафиксировать положение до приезда скорой помощи

{~перелом бедра

~перелом ребер

=перелом позвоночника}

У курящего спортсмена возникает опасность быстрого развития

{~перенапряжения

~перетренированности

~более замедленного протекания восстановительных процессов после тренировки

=все перечисленное}

У самого заядлого курильщика нормализуется самочувствие, повышается работоспособность

{=уже после 8—10 дней прекращения курения

~уже после 2 дней прекращения курения

~уже после 30 дней прекращения курения}

Человек впадает в состояние шока при содержании алкоголя в крови

{=0,4 - 0,5 % (при приеме 800—1000 г водки)

~0,04 - 0,05 % (при приеме 100—150 г водки)

~0,1 (при приеме 200—300 г водки)}

К полезным привычкам можно отнести

{~стремление к ЗОЖ

~стремление к регулярным занятиям физическими упражнениями,

~стремление к повышению уровня знаний, чтению, посещению театра, кино, прослушиванию музыки

=все перечисленное}

К вредным привычкам относятся

{~нерациональный режим дня и питания

~курение

~злоупотребление алкоголем

=все перечисленное}

**4.4. Критерии оценивания**

Основой для определения уровня знаний, умений, навыков являются критерии оценивания – полнота и правильность: правильный, точный ответ; правильный, но неполный или неточный ответ; неправильный ответ; нет ответа.

При выставлении отметок необходимо учитывать классификации ошибок и их качество: грубые ошибки; однотипные ошибки; негрубые ошибки; недочеты.

Успешность освоения обучающимися тем дисциплины определяется качеством освоения знаний, умений и практических навыков, оценка выставляется по пятибалльной системе: «5» – отлично, «4» – хорошо, «3» – удовлетворительно, «2» – неудовлетворительно.

**Критерии оценивания самостоятельной работы:** уровень освоения студентом учебного материала; полнота и глубина общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа; сформированность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (умение применять теоретические знания на практике.).

выполнен тематический конспект, правильно решены задачи и выполнены упражнения, даны точные ответы на тестовые задания (если имеются) – «зачтено».

не выполнен тематический конспект, не правильно решены задачи и выполнены упражнения, даны не точные ответы на тестовые задания (если имеются) – «не зачтено».

**Критерии практической работы**

«5» (отлично) – обучающийся показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям.

«4» (хорошо) - обучающийся освоил учебный материал в полном объёме, хорошо ориентируется в учебном материале, излагает материал в логической последовательности, однако при ответе допускает неточности.

«3» (удовлетворительно) – обучающийся освоил основные положения темы практического занятия, однако при изложении учебного материала допускает неточности, излагает его неполно и непоследовательно, для изложения нуждается в наводящих вопросах со стороны преподавателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных суждений.

«2» (неудовлетворительно) – обучающийся имеет разрозненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.

**Критерий оценивания тестирования в системе «Moodle»**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество баллов | Отметка по 5-ти балльной шкале |
| 23 - 25 баллов | 5 |
| 20 – 22 баллов | 4 |
| 13 – 19 балла | 3 |
| 12 баллов и менее | 2 |