Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: **38.05.01 Экономическая безопасность**

Профиль подготовки: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Уровень высшего образования: Специалитет

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2022 г.

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** |
| --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие структурных элементов (частей) физической культуры с их определениями.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Физическая рекреация | А. | Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов | | 2. | Двигательная реабилитация | Б. | Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей | | 3. | Адаптивная физическая культура | В. | Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий | | 4. | Спорт | Г. | Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями | | 5. |  | Д. | Процесс формирования нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, образования двигательных навыков, не данных человеку от рождения | |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между видами физических способностей и их характеристиками.  К каждой позиции в левом столбце, являющейся условиями наращения капитала, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Способность организма выполнять длительные физические нагрузки без значительного утомления. | А. | Силовые способности | | 2. | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. | Б. | Выносливость | | 3. | Способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. | В. | Координационные способности | |  |  | Г. | Гибкость | |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите этапы построения индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в правильном порядке.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Определение целей занятий.  2. Выбор средств и методов тренировки.  3. Контроль и коррекция программы.  4. Анализ физического состояния и уровня подготовленности. |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите этапы проведения восстановительных мероприятий после интенсивной физической нагрузки в правильном порядке.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Проведение заминки (низкоинтенсивная активность для постепенного снижения нагрузки).  2. Гидратация и восполнение потерь жидкости.  3. Проведение восстановительных процедур (массаж, растяжка, водные процедуры).  4. Контроль самочувствия и анализ эффективности восстановительных мероприятий. |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите этапы планирования тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости, в правильном порядке.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Постановка целей тренировочного процесса.  2. Определение текущего уровня физической подготовленности.  3. Выбор методов и средств тренировки.  4. Мониторинг и корректировка тренировочного процесса. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных факторов наиболее значимо влияет на развитие общей выносливости у человека?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Уровень развития гибкости.  2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.  3. Уровень развития координационных способностей.  4. Индивидуальные антропометрические особенности. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой вид физической культуры в наибольшей степени подходит для людей с ограниченными возможностями здоровья?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Физическая рекреация.  2. Адаптивная физическая культура.  3. Двигательная реабилитация.  4. Верного ответа нет. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какое количество приёмов пищи в течение дня является оптимальным для здорового человека?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. 1-2 раза в день.  2. 3-5 раз в день.  3. 6-7 раз в день.  4. Верного ответа нет. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие изменения во время выполнения физических упражнений будут способствовать снижению нагрузки?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Уменьшение количества повторений.  2. Увеличение амплитуды движений.  3. Использование во время отдыха медленного бега вместо ходьбы.  4. Уменьшение количества участвующих в упражнении мышечных групп. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Частота сердечных сокращений.  2. Артериальное давление.  3. Масса тела.  4. Жизненная ёмкость лёгких. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Что происходит в организме человека в результате адаптации к физическим нагрузкам?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Увеличиваются максимальные функциональные возможности.  2. Повышается экономичность деятельности физиологических систем и органов.  3. Уменьшаются максимальные функциональные возможности.  4. Мобилизация функций и их восстановление происходят быстрее.  5. Снижается экономичность деятельности физиологических систем и органов. |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Как регулярные занятия физической культурой влияют на общее состояние здоровья человека? |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Каким образом можно изменить (увеличить или уменьшить) нагрузку во время выполнения физических упражнений? |