Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

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 между видами контроля при занятиях физической культурой и их характеристиками.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Оценка состояния здоровья, диагностика уровня физической подготовленности и допуск к занятиям | А. | Государственный контроль | | 2. | Регулярное наблюдение за динамикой физического состояния и контроль эффективности тренировочного процесса | Б. | Самоконтроль | | 3. | Оценка воздействия физических нагрузок на организм и субъективное самочувствие занимающегося | В. | Врачебный контроль | |  |  | Г. | Педагогический контроль | |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между основными направлениями физической культуры и их характеристиками.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Форма физической культуры, ориентированная на максимальные спортивные достижения. | А. | Любительский спорт | | 2. | Совокупность физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение уровня физической подготовленности. | Б. | Профессионально-прикладная физическая культура | | 3. | Использование физических упражнений в целях профессиональной подготовки к конкретной трудовой деятельности. | В. | Оздоровительная физическая культура | |  |  | Г. | Спорт высших достижений | |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите этапы проведения тренировочного занятия в правильном порядке.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Основная часть.  2. Заключительная часть.  3. Подготовительная часть. |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите в правильном порядке основные этапы контроля за состоянием здоровья при занятиях физической культурой.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Первичное медицинское обследование.  2. Определение уровня физической подготовленности.  3. Мониторинг самочувствия во время занятий.  4. Итоговый контроль и анализ динамики изменений. |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите в правильном порядке этапы мониторинга физического состояния занимающихся физической культурой и спортом.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Оценка динамики изменений и итоговый контроль.  2. Анализ полученных данных и выявление индивидуальных особенностей.  3. Разработка рекомендаций по коррекции физической нагрузки.  4. Проведение первичного тестирования физических показателей. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных видов физической активности в наибольшей степени способствует развитию гибкости?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Йога.  2. Бег на длинные дистанции.  3. Пилатес.  4. Пауэрлифтинг. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на уровень развития общей выносливости?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Объём лёгких.  2. Количество тренировочных занятий в неделю.  3. Генетическая предрасположенность.  4. Длина нижних конечностей. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой вид двигательной активности наиболее энергозатратный?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Пеший туризм.  2. Оздоровительный бег.  3. Гольф.  4. Футбол. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Что является обязательным компонентом здорового образа жизни?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Рациональное питание.  2. Соблюдение режима труда и отдыха.  3. Регулярное употребление энергетических напитков.  4. Использование специальных пищевых добавок без врачебных рекомендаций. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие упражнения можно включить в подготовительную часть занятия физической культурой в качестве кардионагрузки?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Медленный бег.  2. Силовые упражнения с максимальными отягощениями.  3. Прыжки на скакалке.  4. Бег с высоким подниманием бедра. |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие факторы необходимо учитывать при выборе индивидуальной программы занятий физической культурой?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Возраст и уровень физической подготовленности.  2. Индивидуальные цели и задачи тренировочного процесса.  3. Популярность выбранного вида спорта.  4. Наличие медицинских противопоказаний. |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какие упражнения можно использовать для развития силовых способностей? |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Что такое дневник самоконтроля и какие показатели необходимо учитывать при его заполнении? |