Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Менеджмент в физической культуре и спорте

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2024 г.

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

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | Спорт | А. | Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей | | 2. | Физическая рекреация | Б. | Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий | | 3. | Двигательная реабилитация | В. | Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями | | 4. | Адаптивная физическая культура | Г. | Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов | |  |  | Д. | Процесс формирования нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, образования двигательных навыков, не данных человеку от рождения | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Установите соответствие между видами физических способностей и их характеристиками.  К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий | А. | Выносливость | | 2. | Способность организма выполнять длительные физические нагрузки без значительного утомления | Б. | Силовые способности | | 3. | Способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах | В. | Гибкость | |  |  | Г. | Координационные способности | | На соответствие | Повышенный | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Расположите этапы построения индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в правильном порядке.  1. Определение целей занятий  2. Подбор средств и методов тренировки  3. Контроль выполнения и внесение корректив  4. Анализ физического состояния и уровня подготовленности  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Расположите этапы проведения восстановительных мероприятий после интенсивной физической нагрузки в правильном порядке.  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  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Повышенный | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Расположите этапы планирования тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости, в правильном порядке.  1. Постановка целей тренировочного процесса.  2. Определение текущего уровня физической подготовленности  3. Выбор методов и средств тренировки  4. Мониторинг и корректировка тренировочного процесса  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Высокий | 5 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какой из перечисленных факторов наиболее значимо влияет на развитие общей выносливости у человека?  1. Уровень развития гибкости  2. Объем и интенсивность нагрузки  3. Уровень развития координационных способностей  4. Индивидуальные антропометрические особенности  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | 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 (ОВЗ)?  1. Физическая рекреация.  2. Адаптивная физическая культура (АФК)  3. Двигательная реабилитация  4. Спортивная тренировка  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какое количество приёмов пищи в течение дня является оптимальным для здорового человека?  1. 1-2 раза в день  2. 3-5 раз в день  3. 6-7 раз в день  4. Верного ответа нет  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие изменения во время выполнения физических упражнений будут способствовать снижению нагрузки?  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  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | 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?  1. Частота сердечных сокращений  2. Артериальное давление  3. Масса тела  4. Жизненная ёмкость лёгких  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Что происходит в организме человека в результате адаптации к физическим нагрузкам?  1. Увеличиваются максимальные функциональные возможности  2. Повышается экономичность деятельности физиологических систем и органов  3. Уменьшаются максимальные функциональные возможности  4. Снижается экономичность деятельности физиологических систем и органов  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Как регулярные занятия физической культурой влияют на общее состояние здоровья человека? | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Каким образом можно изменить (увеличить или уменьшить) нагрузку во время выполнения физических упражнений? | Открытый | Высокий | 6 |