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: **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 между видами контроля при занятиях физической культурой и их характеристиками.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Регулярное наблюдение за динамикой физического состояния и контроль эффективности тренировочного процесса | А. | Врачебный контроль | | 2. | Оценка состояния здоровья, диагностика уровня физической подготовленности и допуск к занятиям | Б. | Педагогический контроль | | 3. | Оценка воздействия физических нагрузок на организм и субъективное самочувствие занимающегося | В. | Самоконтроль | |  |  | Г. | Государственный контроль | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Установите соответствие между основными направлениями физической культуры и их характеристиками.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Совокупность физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение уровня физической подготовленности | А. | Спорт высших достижений | | 2. | Использование физических упражнений в целях профессиональной подготовки к конкретной трудовой деятельности | Б. | Оздоровительная физическая культура | | 3. | Форма физической культуры, ориентированная на максимальные спортивные достижения | В. | Профессионально-прикладная физическая культура | |  |  | Г. | Любительский спорт | | На соответствие | Повышенный | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Расположите этапы проведения тренировочного занятия в правильном порядке.  1. Основная часть  2. Заключительная часть  3. Подготовительная часть  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Расположите в правильном порядке основные этапы контроля за состоянием здоровья при занятиях физической культурой.  1. Первичное медицинское обследование  2. Определение уровня физической подготовленности  3. Мониторинг самочувствия во время занятий  4. Итоговый контроль и анализ динамики изменений  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Повышенный | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Расположите в правильном порядке этапы мониторинга физического состояния занимающихся физической культурой и спортом.  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  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 видов физической активности в наибольшей степени способствует развитию гибкости?  1. Йога  2. Бег на длинные дистанции  3. Пилатес  4. Пауэрлифтинг  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 из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на уровень развития общей выносливости?  1. Объём лёгких  2. Регулярные тренировки  3. Генетическая предрасположенность  4. Длина нижних конечностей  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 двигательной активности наиболее энергозатратный?  1. Пеший туризм  2. Оздоровительный бег  3. Гольф  4. Футбол  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.  Что является обязательным компонентом здорового образа жизни?  1. Рациональное питание  2. Соблюдение режима труда и отдыха  3. Регулярное употребление энергетических напитков  4. Использование специальных пищевых добавок без врачебных рекомендаций  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 упражнения можно включить в подготовительную часть занятия физической культурой в качестве кардионагрузки?  1. Медленный бег  2. Силовые упражнения с максимальными отягощениями  3. Прыжки на скакалке  4. Учебная игра  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 факторы необходимо учитывать при выборе индивидуальной программы занятий физической культурой?  1. Возраст и уровень физической подготовленности  2. Цвет спортивной формы  3. Популярность выбранного вида спорта  4. Наличие медицинских противопоказаний  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.  Какие упражнения лучше всего подходят для развития силы? | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Какие объективные показатели самоконтроля могут быть отражены в дневнике самоконтроля спортсмена? | Открытый | Высокий | 10 |