**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки: **15.02.16 Технология машиностроения (3 года 10 месяцев)**

Направленность: Технология машиностроения в ракетно-космической промышленности и авиастроении

Уровень образования: СПО

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2024 г.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Правильный ответ** | **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. | Оценка состояния здоровья, диагностика уровня физической подготовленности и допуск к занятиям | А. | Педагогический контроль | | 2. | Регулярное наблюдение за динамикой физического состояния и контроль эффективности тренировочного процесса | Б. | Врачебный контроль | | 3. | Оценка воздействия физических нагрузок на организм и субъективное самочувствие занимающегося | В. | Самоконтроль | | 4. |  | Г. | Государственный контроль | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | | Б | А | В | | 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. | Форма физической культуры, ориентированная на максимальные спортивные достижения. | А. | Оздоровительная физическая культура | | 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. | Спорт высших достижений | |  |  | Г. | Любительский спорт | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | | В | А | Б | | На соответствие | Повышенный | 3 |
|  | 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. | 312 | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | 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. | 1234 | На послед-ть | Повышенный | 3 |
|  | 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. | 4231 | 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?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Йога.  2. Бег на длинные дистанции.  3. Пилатес.  4. Пауэрлифтинг. | 1  Йога включает упражнения на растяжку, укрепление мышц и суставов, а также повышение подвижности в различных частях тела. | 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?  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. | 2  Регулярность тренировочного процесса является ключевым фактором в развитии выносливости, оптимальное количество тренировок в неделю позволяет постепенно увеличивать функциональные возможности организма. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | 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. | 4  Во время игры в футбол выполняются интенсивные беговые нагрузки, резкие ускорения, смена направлений движения, что требует высокой затраты энергии. | 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?  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. | 12  Употребление энергетических напитков и специальных пищевых добавок без медицинских рекомендаций не является обязательным компонентом ЗОЖ и может негативно сказаться на здоровье. | 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?  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. | 13  Силовые упражнения с максимальными отягощениями и бег с высоким подниманием бедра чаще используются в основной части занятия. | 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?  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. | 124  Популярность выбранного вида спорта не влияет на его соответствие индивидуальным особенностям человека и не должна быть основным критерием выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какие упражнения можно использовать для развития силовых способностей? | Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в преодолении сопротивления внешней среды, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения. | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Что такое дневник самоконтроля и какие показатели необходимо учитывать при его заполнении? | Дневник самоконтроля – это форма учёта показателей самоконтроля для занимающихся спортом. | Открытый | Высокий | 10 |