

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет истории и права

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
дисциплины
Физическая культура и спорт

По направлению подготовки
высшего образования

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы
«Гражданско-правовой», «уголовно-правовой»

Оглавление

1.	Общие положения	3
1.1	Общие сведения о фонде оценочных материалов дисциплины.....	3
1.2	Порядок формирования и оценивания выполнения теста	3
2.	ФОМ дисциплины «Физическая культура и спорт»	3
2.1	Объем и семестры освоения дисциплины	3
2.2	Назначение ФОМ дисциплины.....	3
2.3	Результаты освоения дисциплины	4
3.	Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»	4

1. Общие положения

1.1 Общие сведения о фонде оценочных материалов дисциплины

Фонд оценочных материалов дисциплины (ФОМ) содержит не менее 40 заданий закрытого и открытого типов, в том числе не менее 20-ти заданий закрытого типа и 20-ти заданий открытого типа (таблица 1) для формирования не менее 2-х вариантов тестов, предъявляемых студентам учебной группы для диагностического тестирования.

Таблица 1 – Структура ФОМ дисциплины и минимальное количество заданий по типам и видам

Типы и виды заданий ФОМ дисциплины	Минимальное количество заданий в ФОМ
Задания закрытого типа:	20
1. задания с выбором одного или нескольких ответов;	
2. задания на сопоставление;	
3. задания на установление правильной последовательности.	
Задания открытого типа:	20
1. задания на дополнение;	10
2. задания с развернутым ответом.	10
ИТОГО ЗАДАНИЙ	40

Для многосеместровой дисциплины общее количество заданий в ФОМ и количество заданий по типам и видам может превышать минимально установленное в п. 1.1.

1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста

Комплект заданий (тест) для проверки результатов освоения дисциплины формируется из заданий ФОМ дисциплины. Максимальное количество заданий в тесте – 20 (10 заданий закрытого типа, 10 заданий открытого типа).

На выполнение теста из 20-ти заданий обучающемуся на контрольном мероприятии выделяется 2 академических часа.

Максимальное количество баллов, которое можно получить за выполнение теста – 20 баллов. Оценка, которую может получить студент в зависимости от количества баллов, набранных за выполнение всех заданий теста, в отношении к максимальном возможному, представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
17,2 – 20	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
13,2 – 17,1	Повышенный	4	хорошо	
10 – 13,1	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 – 9,9	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

2. ФОМ дисциплины «Физическая культура и спорт»

2.1 Объем и семестры освоения дисциплины

Дисциплина Физическая культура и спорт изучается в объеме 72 часов в 1 семестре.

2.2 Назначение ФОМ дисциплины

ФОМ дисциплины Физическая культура и спорт предназначен для контроля результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации в форме зачета по итогам полного изучения учебного материала в семестре.

ФОМ может использоваться в текущей аттестации в ходе изучения дисциплины и в семестровой промежуточной аттестации.

2.3 Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины Физическая культура и спорт у обучающихся формируется универсальная компетенция: УК-7.

3. Диагностические задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Диагностические задания	Количество заданий
	Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	20
<u>Задания с выбором одного или нескольких ответов</u>	8
Задание 1. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i> Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные): 1. спорт 2. система физического воспитания 3. физическая культура	<i>Эталонный ответ – 3</i> <i>Критерии оценки:</i> правильный ответ – 1 б.
Задание 2. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i> Физическая подготовленность характеризуется: 1. высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям 2. уровнем развития физических качеств 3. хорошим развитием систем дыхания и кровообращения 4. высокими результатами в учебной и трудовой деятельности	<i>Эталонный ответ – 2</i> <i>Критерии оценки:</i> правильный ответ – 1 б.
Задание 3. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i> Физическое упражнение – это: 1. одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи 2. один из методов физического воспитания 3. основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания 4. набор движений	<i>Эталонный ответ – 3</i> <i>Критерии оценки:</i> правильный ответ – 1 б.
Задание 4. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i> Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: 1. строго регламентированы 2. представляют собой игровую деятельность 3. не ориентированы на производство материальных ценностей 4. создают развивающий эффект	<i>Эталонный ответ – 3</i> <i>Критерии оценки:</i> правильный ответ – 1 б.
Задание 5. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i> Подводящие упражнения применяются: 1. если занимающийся недостаточно физически развит 2. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы 3. если необходимо устранять причины возникновения	<i>Эталонный ответ – 2</i> <i>Критерии оценки:</i> правильный ответ – 1 б.

ошибок 4. если применяется метод целостно-аналитического уп- ражнения		
Задание 6. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы.</i> Назовите из предложенного списка названия физических качеств: 1. гибкость 2. прыгучесть 3. бодрость 4. выносливость 5. упорство 6. координированность		Эталонный ответ – 146 <i>Критерии оценки:</i> 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Задание 7. <i>Прочитайте текст, выберите один правильный ответ.</i> Фактором, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки является: 1. финансово-экономическое состояние сферы деятельности 2. содержание и условия труда 3. востребованность профессии		Эталонный ответ – 2 <i>Критерии оценки:</i> правильный ответ – 1 б.
Задание 8. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы.</i> К объективным показателям состояния организма при занятиях физическими упражнениями относятся: 1. работоспособность 2. частота сердечных сокращений 3. настроение 4. частота дыхания 5. жизненная емкость легких 6. аппетит 7. вес 8. артериальное давление 9. самочувствие		Эталонный ответ – 24578 <i>Критерии оценки:</i> 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Задания на сопоставление		6
Задание 9. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Установите соответствие между понятием и его определением:		Эталонный ответ – А4Б1В2Г3Д5 <i>Критерии оценки:</i> 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Понятие	Определение	
А. Физическое воспитание	1. систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма	
Б. Двигательная активность	2. комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями	
В. Физическое	3. результат физической подготовки,	

развитие	достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем	
Г. Физическая подготовленность	4. педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения	
Д. Физическая культура	5. область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности	
Задание 10. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите понятия с их характеристикой:		Эталонный ответ – АЗБ1В2 <i>Критерии оценки:</i> 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Понятие	Характеристика	
А. Врачебный контроль	1. исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям	
Б. Врачебно-педагогический контроль	2. регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	
В. Самоконтроль	3. комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом, направленное на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок.	
Задание 11. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Установите соответствие между зоной физической нагрузки и её характеристикой:		Эталонный ответ – АЗБ1В4Г2 <i>Критерии оценки:</i> 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Зона физической нагрузки	Характеристика	
А. Зона малой интенсивности	1. ЧСС от 75 до 85% от ЧСС _{макс}	
Б. Зона поддерживающего характера	2. ЧСС более 95% от ЧСС _{макс}	
В. Зона развивающего характера	3. ЧСС менее 75% от ЧСС _{макс}	
Г. Зона субмаксимальной и максимальной интенсивности	4. ЧСС от 85 до 95% от ЧСС _{макс}	

Задание 12. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Установите соответствие между принципами обучения в физическом воспитании и их характеристикой:		Эталонный ответ – A3B5B1Г2Д4 Критерии оценки: 5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Принципы обучения	Характеристика	
А. Принцип наглядности	1. формирование знаний, умений и навыков в системе и определенном порядке, при котором каждый элемент учебного материала логически связан с другими, последующее опирается на предыдущее и готовит к освоению нового	
Б. Принцип доступности	2. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности, что разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий	
В. Принцип систематичности	3. привлечение различных наглядных средств в процесс усвоения обучающимися знаний и формирования у них различных умений и навыков	
Г. Принцип вариативности	4. постепенное усложнение двигательных задач, нарастание объема и интенсивности нагрузок	
Д. Принцип динамичности	5. строгий учет возрастных и половых особенностей, уровня подготовленности, а также индивидуальных различий в физических и психических способностях занимающихся	
Задание 13. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Соотнесите характеристику состояния спортсмена по самочувствию и ЧСС с режимом интенсивности бега:		Эталонный ответ – A3B4B1Г2 Критерии оценки: 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,8 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Характеристика состояния спортсмена	Режим интенсивности бега	
А. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, возникает желание бежать быстрее. ЧСС сразу после бега 20-22 ударов за 10 с, а через одну минуту – 13-15 ударов за 10 с.	1. Режим II – зона комфорта и малых усилий.	
Б. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги (особенно бедра), при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, ско-	2. Режим IV – зона соревновательная.	

рость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 мин 23-26 ударов за 10 с.			
В. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 мин 18-20 ударов за 10 с.		3. Режим I – зона комфортная	
Г. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 мин 27-29 ударов за 10 с.		4. Режим III – зона напряженной тренировки.	
Задание 14. <i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i> Установите соответствие между режимом мышечных сокращений и их характеристикой:			<i>Эталонный ответ – АЗБ1В2</i> <i>Критерии оценки:</i> 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,2 б. 0 правильных ответов – 0 б.
Режим мышечных сокращений	Характеристика		
А. Изотоническое сокращение	1. длина мышечных волокон не меняется, но увеличивается напряжение в ней (например, при сопротивлении давлению)		
Б. Изометрическое сокращение	2. меняется и напряжение, и длина мышцы		
В. Ауксотоническое сокращение	3. происходит укорочение мышечных волокон, но сохраняются то же напряжение (например, при поднятии груза)		
<u>Задания на установление правильной последовательности</u>			6
Задание 15. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i> Установите последовательность присвоения спортивных разрядов в порядке возрастания: 1. первый спортивный разряд 2. третий юношеский спортивный разряд 3. третий спортивный разряд 4. второй юношеский спортивный разряд 5. второй спортивный разряд 6. кандидат в мастера спорта 7. первый юношеский спортивный разряд			<i>Эталонный ответ – 2473516</i> <i>Критерии оценки:</i> правильная последовательность – 1 б.
Задание 16. <i>Прочитайте текст и установите последовательность.</i> Установите правильную последовательность этапов обучения двигательному действию: 1. формирование двигательного навыка 2. детализированное разучивание двигательного действия 3. достижение двигательного мастерства 4. создание общего представления о двигательном действии			<i>Эталонный ответ – 45213</i> <i>Критерии оценки:</i> правильная последовательность – 1 б.

<p>ВИИ</p> <p>5. обучение элементам техники двигательного действия.</p>	
<p>Задание 17. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите последовательность этапов при осуществлении спортивной подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2. спортивно-оздоровительный этап 3. этап начальной подготовки 4. этап высшего спортивного мастерства 5. этап совершенствования спортивного мастерства 	<p>Эталонный ответ – 23154</p> <p>Критерии оценки: правильная последовательность – 1 б.</p>
<p>Задание 18. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите верную иерархическую структуру современного спорта (согласно М.А. Якобсону):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. учебный спорт 2. массовый спорт 3. большой спорт 	<p>Эталонный ответ – 213</p> <p>Критерии оценки: правильная последовательность – 1 б.</p>
<p>Задание 19. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Укажите верный порядок этапов планирования массовых спортивных соревнований в вузе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. доведение информации о массовых соревнованиях до всех заинтересованных лиц 2. изучение спортивных потребностей студентов и оценка возможностей материальной базы 3. разработка программы массовых спортивных соревнований 4. создание необходимых рабочих условий и системы подведения итогов для организаторов и участников соревнований 	<p>Эталонный ответ – 2314</p> <p>Критерии оценки: правильная последовательность – 1 б.</p>
<p>Задание 20. Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Установите правильную последовательность этапов закаливания водой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. обтирание 2. контрастный душ 3. «Моржевание» 4. обливание 5. купание в открытом водоеме 6. душ 	<p>Эталонный ответ – 146253</p> <p>Критерии оценки: правильная последовательность – 1 б.</p>
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА	20
<u>Задания на дополнение</u>	10
<p>Задание 21. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Все виды спорта по специфике движений классифицируются на 6 групп. Современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон относятся к группе _____.</p>	<p>Эталонный ответ – комбинированных видов спорта</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 22. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Двигательно активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, в результате</p>	<p>Эталонный ответ – физическая рекреация</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

<p>которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность называется _____.</p>	<p>(любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 23. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Четко предписанная программа движений, точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха, круговая тренировка – это метод _____.</p>	<p>Эталонный ответ – регламентированного упражнения</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 24. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска являются _____ факторами, определяющими включение студентов в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность.</p>	<p>Эталонный ответ – объективными</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 25. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, организация целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек выступают основными элементами _____.</p>	<p>Эталонный ответ – здорового образа жизни</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 26. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Целью _____ подготовки является улучшение физических (двигательных) способностей и повышение физиологических возможностей спортсменов.</p>	<p>Эталонный ответ – физической</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 27. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>_____ позволяет спортсменам наиболее эффективно использовать свои двигательные и технические способности в условиях соревнований.</p>	<p>Эталонный ответ – тактическая подготовленность</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 28. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называется _____.</p>	<p>Эталонный ответ – самоконтролем</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 29. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Ростовой индекс, индекс Кетле используют для оценки _____.</p>	<p>Эталонный ответ – массы тела</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</p>
<p>Задание 30. Прочитайте текст и дополните ответ.</p> <p>Проба Штанге и проба Генчи применяются для оценки состояния _____.</p>	<p>Эталонный ответ – дыхательной системы</p> <p>Критерии оценки: правильный ответ – 1 б.</p>

	(любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задания с развернутым ответом	10
<p>Задание 31. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.</p> <p>Задание. Назовите их и дайте характеристику.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели телосложения – характеризуют биологические формы, или морфологию, человека (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.). 2. Показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, выделительная системы и др.) 3. Показатели развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности. <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i> 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
<p>Задание 32. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>На конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает влияние ряд факторов.</p> <p>Задание. Перечислите три фактора и дайте им характеристику.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы (виды) труда – физический и умственный. Умственный труд связан с восприятием и переработкой большого количества информации и подразделяется на: операторский, управленческий, творческий труд, труд преподавателей и медицинских работников, труд учащихся и студентов. Физический труд требует большой мышечной активности и имеет место при отсутствии механизированных средств для работы (водитель, штукатур, повар, швея). Развивает мышечную систему, стимулирует обменные процессы в организме, но в то же время имеет низкую производительность, потребность в длительном отдыхе. 2. Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (например, продолжи-

	<p>тельность рабочего времени, комфортность производственной сферы и т.д.).</p> <p>3. Режим труда и отдыха – устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
<p>Задание 33. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>На учебно-тренировочных занятиях используются различные методы воспитания силы.</p> <p>Задание. Назовите три метода воспитания силы, дайте им характеристику.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Метод максимальных усилий – упражнения выполняются с применением предельных или около-предельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). Этот метод используется, чтобы максимально нарастить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы».</p> <p>2. Метод повторных усилий (или метод «до отказа») – упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного. Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы.</p> <p>3. Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от рекордного). С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые, например, в легкоатлетических метаниях или в беге на короткие дистанции.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>

<p>Задание 34. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению, непосредственно связанному с различными видами мышечной работы, в зависимости от которых различают и несколько видов выносливости.</p> <p>Задание. Назовите три вида выносливости, дайте их характеристику.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата, например, ходьба на лыжах, плавание, гребля и т. п.</i> 2. <i>Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения или действия, требующие значительного проявления силы.</i> 3. <i>Статическим выносливость – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в этом режиме работают лишь отдельные группы мышц.</i> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i> 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
<p>Задание 35. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать ряд факторов.</p> <p>Задание. Назовите пять факторов, влияющих на степень физической нагрузки и опишите, в чем они заключаются.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот.</i> 2. <i>Амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает.</i> 3. <i>Исходное положение, из которого выполняется упражнение: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре.</i> 4. <i>Величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп: чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка.</i> 5. <i>Степень сложности упражнения зависит и от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного напряжения, что приводит к</i>

	<p>более быстрому утомлению.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
<p>Задание 36. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.</p> <p>Задание. Назовите три вида учета, опишите, в чем они заключаются.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Предварительный учет – фиксация данных исходного уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся.</p> <p>2. Текущий учет – анализ показателей тренировочных занятий: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы (результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации). Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.</p> <p>3. Итоговый учет – осуществляется в конце периода занятий или в конце годовичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление данных тренированности, объема тренировочной работы (время, километраж, количество подходов и т.д.), результатов, показанных на соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
<p>Задание 37. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</p> <p>Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование занимающихся физкультурой и спортом с целью изучения состояния их здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Первичное обследование проводится с целью решения вопроса о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p>

<p>контроля – врачебное обследование.</p> <p>Задание.</p> <p>Назовите три вида врачебного обследования и опишите, с какой целью они проводятся.</p>	<p>2. Повторное врачебное обследование проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс.</p> <p>3. Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний или травм.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б.</p> <p>2 правильных ответа – 0,66 б.</p> <p>1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
<p>Задание 38.</p> <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Функциональные пробы в физической культуре используются для определения функционального состояния и возможностей организма занимающихся, определения толерантности к физическим нагрузкам, оценки резервных возможностей организма. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы применяют несколько функциональных проб (тестов).</p> <p>Задание.</p> <p>Назовите пять таких проб (тестов), опишите, как они выполняются.</p>	<p><i>Эталонный ответ:</i></p> <p>1. Одномоментная функциональная проба с приседанием: отдохнув в исходном положении «основная стойка» в течение трех минут на 4-й минуте подсчитать пульс за 15с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполнить 20 глубоких приседаний в течение 40с, с подниманием рук вперед, разведением коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитать частоту пульса в течение первых 15с с пересчетом на 1 мин.</p> <p>2. Степ-тест Кэриша: в течение 3 минут выполняются подъемы-спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. Сразу после выполнения подъемов измерить пульс.</p> <p>3. Гарвардский степ-тест: в течение 5 минут выполняются подъемы-спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. После выполнения подъемов в положении сидя подсчитать пульс на второй, третьей и четвертой минутах (в течение первых 30 с каждой минуты) восстановительного периода после нагрузки.</p> <p>4. Проба Рюфье: после 5 минут отдыха в положении лежа на спине замеряется пульс на луче-</p>

	<p>вой артерии за 15 секунд. Затем в течение 45с выполняются 30 приседаний. После окончания нагрузки необходимо лечь на пол и подсчитать число пульсаций за первые 15с, а потом – за последние 15с первой минуты периода восстановления.</p> <p>5. Ортостатическая проба – после 5 минут отдыха в положении лежа на спине произвести замер ЧСС без смены положения тела. Затем встать, спокойно постоять 1 минуту и посчитать пульс в течение минуты.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
<p>Задание 39. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>С помощью пробы Ромберга оцениваются показатели статической координации.</p> <p>Задание. Она проводится в трех вариантах. Опишите их.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. И.П.: стоя на двух ногах, стопы вместе; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.</p> <p>2 И.П.: стоя на двух ногах, одна стопа перед другой, пятка одной упирается в носок другой; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.</p> <p>3. И.П.: стоя на одной ноге, опираясь подошвой второй ноги о коленную чашечку опорной; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,66 б. 1 правильный ответ – 0,33 б.</p>
<p>Задание 40. <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.</i></p> <p>Соревнования являются основной составляющей спортивной деятельности. Они помогают спортсменам в более полном объеме реализовать свои возможности, проанализировать уровень подготовки и достичь поставленных целей. Существуют различные виды соревнований.</p> <p>Задание. Назовите пять видов соревнований, укажите какова цель каждого из них.</p>	<p>Эталонный ответ:</p> <p>1. Подготовительные соревнования: цель – адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.</p> <p>2. Контрольные соревнования:</p>

	<p>цель – проверка эффективности прошедшего этапа подготовки, оценка уровня развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявление сильных и слабых сторон в структуре соревновательной деятельности.</p> <p>3. Подводящие соревнования: цель – отработка модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях.</p> <p>4. Отборочные соревнования: цель – отбор участников на главные соревнования, комплектование команды. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.</p> <p>5. Главные соревнования: цель – достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.</p> <p>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>5 правильных ответов – 1 б. 4 правильных ответа – 0,8 б. 3 правильных ответа – 0,6 б. 2 правильных ответа – 0,4 б. 1 правильный ответ – 0,2 б.</p>
ИТОГО:	40

Составитель:

Монахова Е.Г., к.п.н., доцент кафедры ФКиС

Ф.И.О., должность, наименование кафедры