

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИС: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 05.09.2024 09:24:50
Уникальный идентификатор доку-
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»
Факультет ветеринарной медицины**

ОПОП по направлению 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

**Б1.0.21 Физическая культура и спорт
Направленность (профиль) - «Ветеринарно-санитарная медицина»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта	
Разработчик, старший преподаватель	И.А.Сухорукова

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины Б1.О.21 Физическая культура и спорт

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины Б1.О.21 Физическая культура и спорт, персональный уровень
достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{ук7} Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ИД-2 _{ук7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки	Режим контрольно-оценочных мероприятий				
	само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
			препода- вателя	представителя производства	
	1	2	3	4	5
Входной контроль			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно- аналитической работы	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
Текущий контроль:					
- Самостоятельное изучение тем	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Опрос	-	-
– в рамках практических занятий и подготовки к ним	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях опрос	-	-
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
Рубежный контроль:	-	-		-	-
– по итогам изучения раздела 2	-	-	Выполнение РАР № 1-2, Контрольная работа для заочной формы обучения	-	-
– по итогам изучения 1 – 2 разделов	-	-	Итоговый тест	-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	-	-	зачет	-	-
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы					

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3. РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине Б1.О.21 в составе ОПОП 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
1	2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы расчетно-аналитической работы (РАР) № 1,2,3,4; исходные данные к РАР № 1,2,3,4
	Оформление титула РАР № 1,2,3,4
	Внутренняя структура и компоновка РАР № 1,2,3,4
	Порядок выполнения РАР № 1,2,3,4
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР № 1,2,3,4. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР № 1,2,3,4
3. Средства для текущего контроля	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки бакалаврами к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме итогового теста
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций		Формы и средства контроля формирования компетенций		
				компетенция не сформирована	минимальный		средний	высокий
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено	Зачтено			
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	ИД-1 _{УК7}	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры		Расчетно-аналитическая работа, практическая работа	
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире.	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире.			

			здорового образа жизни	придерживаться здорового образа жизни	Способен придерживаться здорового образа жизни	
		Наличие навыков (владение опытом)	Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. 2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья 3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
	ИД-2 _{ук-7}	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.	

ЧАСТЬ 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

**3.1.1 . Средства
для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС для обучающихся
очной, заочной формы обучения**

**ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 1
«Исследование физического развития»**

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).
2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.
3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.
4. Расчетно-аналитическую работу оформить в виде отдельного документа, образец оформления титульного листа расчетно-аналитической работы – Приложение 1.

Задание. 1. Провести измерение окружностей тела

Измеряемые показатели	Собственные данные антропометрии, см	Средние данные (табличные) в соответствии с ростом
Рост стоя		
Окр.шеи		
Окр. пр.плеча в покое		
Окр. пр.плеча в напряжении		
Окр.лев. плечав покое		
Окр. лев.плеча в напряжении		
ОГК пауза		
ОГК вдох		
ОГК выдох		
Экскурсия		
Окр.пр.бедра		
Окр.лев.бедра		
Окр.пр.голени		
Окр. лев.голени		

Сравнить полученные данные с должными величинами (Таблицы 1,2)

Антропометрические признаки

Показатели для девушек	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ					
Рост, см	164,4 6,4	161 -165 $X \pm \sigma$	166 -170 $X \pm \sigma$	171 -175 $X \pm \sigma$	176 -180 $X \pm \sigma$	181 -185 $X \pm \sigma$
Окр. Шеи, см	33,5 1,7	32,7 1,2	32,8 1,4	32,2 1,4	34,0 1,4	34,6 1,4
Окр.плеча правого, внапряжении, см	28,9 2,1	28,0 1,5	28,4 1,7	28,6 2,2	30,2 2,2	30,4 2,1
Окр.плеча правого, В покое, см	27,2 2,2	26,0 1,7	26,5 1,7	26,8 2,1	28,0 1,9	28,4 2,0
Окр.плечалевого, внапряжении. см	28,7 2,1	27,6 1,7	28,1 1,9	28,2 2,2	29,6 1,9	30,0 1,8
Окр.плеча лев в покое, см	26,8 2,2	25,8 1,8	26,4 2,0	26,5 2,3	27,4 2,0	28,0 1,8
Окр. гр.клеткипауза, см	86,7 4,3	84,5 3,9	85,4 3,6	86,0 3,8	88,3 4,1	89,7 3,3
Окр. гр.клеткивдох, см	89,7 4,2	89,0 2,9	90,4 3,5	92,0 4,0	93,8 4,2	94,4 3,6
Окр. гр.клетки Выдох, см	83,2 4,1	80,8 3,0	82,1 3,4	82,6 4,2	85,2 3,9	85,6 3,7
Окр. гр.клетки экскурсия, см	8,4 2,2	7,7 1,8	7,8 2,2	8,0 2,2	8,7 2,3	9,1 2,0
Окр.бедраправого , см	57,9 3,7	54,5 3,2	56,7 3,0	57,4 3,4	59,0 3,4	61,4 3,4
Окр.бедра левого, см	57,5 3,6	54,4 2,9	56,5 3,0	57,0 3,2	58,5 3,6	60,8 3,5
Окр. голени правой, см	36,2 2,2	34,5 1,8	35,8 1,6	36,0 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1
Окр. голени левой, см	36,0 2,2	34,5 1,8	35,7 1,7	35,9 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1

Таблица 2

Антропометрические признаки

Антропометрические признаки Для юношей	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср.	161 -165 X± σ	166 -170 X± σ	171 - 175 X± σ	176 -180 X± σ	181 -185 X± σ	186 -190 X± σ
Рост, см	175,7 7,4						
Окр. шеи, см	38,3 1,9	37,5 1,4	37,6 1,4	38,9 1,6	38,4 1,8	39,2 1,8	39,5 1,2
Окр.плеча правого, в напряжении, см	33,2 1,9	32,3 1,4	32,5 1,8	32,9 1,7	33,3 1,2	34,0 2,1	34,7 1,3
Окр.плеча правого, в покое, см	29,9 2,0	28,9 1,7	29,3 1,4	29,8 1,7	30,1 2,1	30,6 2,1	31,4 1,0
Окр.плеча левого, в напряжении, см	39,9 2,0	32,0 1,4	32,2 1,8	32,7 2,2	32,8 2,2	33,7 2,0	34,1 1,4
Окр.плеча левого в покое, см	29,5 1,9	28,6 1,6	29,4 1,6	29,5 1,8	29,6 2,2	30,2 2,0	30,4 1,6
Окр. гр. клетки пауза, см	95,5 5,0	91,4 3,3	92,9 3,4	94,9 4,4	96,9 4,9	99,1 4,5	100,8 4,1
Окр. гр. клетки вдох, см	101,5 5,0	98,3 2,9	99,2 3,8	100,6 4,3	102,0 4,6	104,5 4,7	105,7 3,8
Окр. гр.клетки выдох, см	9,0 4,6	89,7 3,5	89,9 3,0	91,9 4,1	93,5 3,7	94,2 4,5	96,0 4,1
Окр. гр. клетки экскурсия, см	9,3 2,2	8,0 1,8	9,0 1,9	9,1 2,4	9,3 1,8	10,1 2,2	10,2 2,2
Окр.бедра правого, см	56,4 3,2	53,3 2,3	54,8 2,4	56,4 2,8	56,9 2,8	58,1 3,0	60,2 2,2
Окр.бедра левого, см	56,0 3,3	52,9 2,5	54,3 2,4	55,9 2,6	56,6 2,8	57,9 2,7	59,9 2,1
кр. голени правой, см	37,8 2,0	36,2 1,5	36,4 1,9	37,8 1,7	38,4 2,1	38,8 1,9	40,4 1,4
Окр. голени левой, см	37,8 2,2	36,2 1,7	36,4 1,9	37,7 1,7	38,4 2,0	38,8 1,9	40,1 1,2

Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

1. Индекс Брока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание 3. Вычислить должный вес тела.

3.1. Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес / Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см; для женщин — 325-375 г/см.

Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела

4.1. Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Больший индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

4. 2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О) _____

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;

- от 11-15 - крепкое; - 16-20 - хорошее; - 21-25 - среднее; - 26-30 -слабое;

- 31 и более - очень слабое.

4.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;

- 85-89 % — ноги средней длины;

- 90 % и выше — длинные ноги

4.4. Пропорциональность окружностей тела

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;

2. окружность талии = 75 % ОГК;

3. окружность бедра = 60 % окружности таза;

4. окружность голени = 40 % окружности таза;

5. (окр.правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;

6. (окр.правого предплечья + окр. левого предплечья)/ 2 =36 % ОГК.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы на основе самостоятельного изученного материала, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 2
«Исследование физической подготовленности»

Исследование частоты движений

Задание 2. «Прыжки через скакалку»

В течение одной минуты выполнить без остановки прыжки через скакалку в максимально быстром темпе. Результат внести в протокол и поставить соответствующий балл (Таблица 2).

Таблица 2.

Критерии оценки результатов теста «Прыжки через скакалку»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Прыжки через скакалку в течение 1 мин (к-во раз)	160	140	130	110

Протокол. Прыжки через скакалку

Дата _____

Дата	Количество прыжков	Баллы

Выводы _____

Исследование выносливости

Задание 3. Для оценки выносливости необходимо пробежать дистанцию на выбор: 500 метров, 1000 метров, 3000 метров. Полученные результаты внести в протокол и оценить в соответствии с критериями данного теста (Таблица 3).

Таблица 3.

Критерии оценки результатов теста «Бег на длинные дистанции»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Бег 500 метров (с)юн	-	-	-	-
Бег 500 метров (с)дев	1.50	2.05	2.15	2.10
Бег 1000 метров (с)юн	3.30	3.40	3.50	4.00
Бег 2000 метров (с)дев	10.45	11.0	11.20	11.40
Бег 3000 метров (с)юн	12.50	13.20	14.0	14.40

Примечание: выбор дистанции предварительно обсуждается с преподавателем.

Протокол. Бег на длинные дистанции

Ф.И.О. _____

Дата	Результат, сек	Баллы

Выводы _____

Исследование и оценка развития гибкости

Задание 4. Наклон вперед в исходном положении стоя.

В исходном положении «стоя ноги врозь», выполнить наклон туловища, руки вперед. Зафиксировать касание пальцев рук, измерить с помощью линейки продвижение ладони относительно опоры.

Таблица 4.

Критерии оценки результатов теста «Наклон вперед в исходном положении стоя»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Наклон, девушки (см)	15	10	5	0
Наклон, юноши (см)	12	8	5	0

Протокол. Наклон вперед в исходном положении стоя

Дата	Результат, см	Баллы

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности.

Не зачтено - обучающийся не правильно произвел измерения антропометрических показателей, допустил ошибки в расчетах в одном и более заданий, не провел подробный анализ полученных результатов и не сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности. Либо не предоставил расчетно-аналитическую работу.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 3

«Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках»

Тема. Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом и закрытым ртом.

В норме величина пробы Генча у здоровых мужчин и женщин составляет 20-40 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40-60 секунд, а в ряде случаев и более.

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания после максимального вдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального, закрывают рот, зажимают нос.

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Среднее значение пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.
 - у спортсменов этот показатель достигает 40 70 секунд и более.
- Средние значение пробы Штанге: для девушек - 35 -45 с,- для юношей - 50 - 60 с; - для спортсменок - 45 -55 с и более; - для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы _____

Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Задание 1. Исследовать показатели сердечно-сосудистой системы методом пульсометрии

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Выводы _____

Задание 2. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Тип реакции ССС на дозированную физическую нагрузку определяется по характеру изменения пульса и артериального давления на первой минуте восстановительного периода. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем менее выражена реакция пульса и артериального давления на физическую нагрузку и тем короче время восстановительного периода. При заболеваниях, переутомлении и перетренированности показатели ССС значительно возрастают, а время восстановления удлиняется.

Различают пять типов реакции на нагрузку:

1. нормотонический,
2. гипертонический,
3. гипотонический,
4. дистонический,
5. ступенчатый.

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

1. ЧСС незначительно повышается;
2. отмечается увеличение систолического АД;
3. умеренное снижение диастолического артериального давления;
4. увеличение пульсового давления.

Такие изменения косвенно указывают на то, что увеличение минутного объема крови в ответ на нагрузку осуществляется за счет увеличения ударного объема сердца.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

Такой тип реакции наблюдается у нетренированных лиц. У спортсменов такой тип реакции бывает при перетренированности и после физического перенапряжения.

Гипертонический тип реакции отличается необычно большим повышением пульса, систолического АД (до 200-220 мм.рт.ст.) и диастолического АД (более 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление повышается, но не за счет увеличения ударного объема, так как в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления сосудов, т.е. возникает спазм артериол вместо их расширения, которое возникает при нормотоническом типе реакции. Время восстановления при этом типе реакции также относится к повышению АДд свыше 90 мм.рт.ст. без значительного повышения АДс.

Такой тип реакции отмечается у спортсменов при выраженном переутомлении перенапряжении, а также у лиц, страдающих гипертонической болезнью или имеющих предрасположенность к данному заболеванию. Подобная реакция может появиться при нервно-психических стрессах.

Дистонический тип реакции характеризуется тем, что при значительном учащении пульса и повышении систолического АД, диастолическое АД снижается до). Данное явление носит название «феномен бесконечного тона». Восстановление, как правило, при этом типе реакции замедленное.

Дистонический тип реакции наблюдается у тренированных и нетренированных лиц, перенесших инфекционные заболевания, а также при этом типе реакции замедленно.

Ступенчатый тип реакции характеризуется выраженным учащением пульса и первой минуте восстановительного периода, а артериальное давление повышается позднее (на 2-3 минуте) восстановительного периода. Такая реакция чаще всего наблюдается у лиц, имеющих сниженную функциональную способность и обычно бывает после скоростных нагрузок. При этой реакции ССС не может быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц.

Протокол. Трехмоментная проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин										
		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег			
							3					
ЧСС, уд/10 с												

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сформулировал выводы.

Не зачтено - обучающийся не правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 4 «Методика совершенствования физических качеств»

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования быстроты (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования выносливости (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования ловкости (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования ловкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования гибкости (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования гибкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

3.1.2. ВОПРОСЫ
для проведения входного контроля
ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ
ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;
5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;

11. Дайте краткую характеристику в деятельности системы кровообращения при мышечной работе;
12. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
13. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
14. Дайте определение понятия «работоспособность»;
15. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека;
16. Дайте определения понятий «утомление», «усталость»;
17. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»;
18. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении;
19. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
20. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

- оценка «*зачтено*» – обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы, задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ.

- оценка «*не зачтено*» – обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ).

3.1.3 Средства для текущего контроля ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

1. Какие виды диагностики физического развития обучающихся вы знаете?
2. В чем заключается задача врачебного контроля?
3. Каковы формы врачебного контроля в вузе?
4. Что такое здоровье по определению ВОЗ?
5. Какие факторы влияют на здоровье, уровень их вклада?
6. Раскройте смысл понятия «здоровый образ жизни»;
7. Какие вы знаете составляющие здорового образа жизни?
8. Какие бывают функциональные показатели работы сердечно-сосудистой системы?
9. Охарактеризуйте строение дыхательной системы.
10. Какие существуют функциональные показатели работы дыхательной системы?
11. Что такое основной обмен веществ?
12. Чем характеризуется специфически-динамическое действие пищи?
13. Чем обусловлена величина дополнительного обмена веществ?
14. Что предполагает самоконтроль обучающихся на самостоятельных занятиях физической культурой?
15. Основные задачи самоконтроля?
16. Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?
17. В чем заключается негативное влияние на обучающегося алкоголя?
18. Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?
19. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?
20. Какие физические качества обучающегося вы знаете?

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ самостоятельного изучения темы

№	СОДЕРЖАНИЕ
1	Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание для самоконтроля).
2	Выполнить расчеты и заполнить протоколы.
3	Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
4	Предоставить отчётный материал в ИОС

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

- оценка «зачтено» – обучающийся ответил на поставленные вопросы
- оценка «не зачтено» – обучающийся не ответил на поставленные вопросы

3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

1. Что такое физическое развитие человека?
2. Какие методы физического развития человека Вы знаете?
3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?

Тема 2. Исследование физической подготовленности

1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека?
2. Методы исследования силовых способностей человека?
3. Методы исследования скоростных способностей человека?
4. Методы исследования гибкости человека?
5. Методы исследования выносливости человека?
6. Методы исследования координационных способностей человека?

Тема 3. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

1. Что такое пульсометрия?
2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

1. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
2. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
3. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
4. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
5. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических (семинарских) занятий

оценка «зачтено» – обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.

оценка «не зачтено» - обучающийся не ориентируется в терминологии по теме лекции, не предоставил протокол исследования, либо выполнил работу с ошибками.

3.1.5 Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ ПО РАЗДЕЛАМ 1 – 2

1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:

- а) к самоконтролю;
- б) к педагогическому контролю;
- в) к медицинскому контролю.

2. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин).

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) неверно;
- б) верно.

3. Что входит в функции медицинского контроля?

- а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
- в) определение повседневной подготовленности обучающихся.

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:

- а) самоконтролем и медицинским контролем;
- б) самоконтролем и педагогическим контролем;
- в) медицинским и педагогическим контролем.

5. Дневник самоконтроля является средством:

- а) самонаблюдения и педагогического контроля;
- б) врачебного и педагогического контроля;
- в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. Самонаблюдение это метод самоконтроля обучающихся.

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) верно;
- б) неверно.

7. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) вес тела;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) артериальное давление.

8. Оценка работоспособности относится:

- а) к субъективным показателям самоконтроля;
- б) к объективным показателям самоконтроля;
- в) оба варианта правильные.

9. Что такое гипердинамика?

- а) избыточная двигательная активность;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) оптимальная двигательная активность.

10. Что такое резистентность?

- а) недостаточная сопротивляемость организма;
- б) повышенная сопротивляемость организма;
- в) повышенная утомляемость.

11. Нарушение биологических ритмов ведет:

- а) повышенной работоспособности;
- б) повышенной двигательной активности;
- в) снижению работоспособности.

12. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- а) социально-экономические взаимоотношения;
- б) повышенная двигательная активность;
- в) нормативно правовые контакты.

13. Что является основной функцией организма занимающихся физической культурой?

- а) работа зрительного анализатора;
- б) потоотделение;
- в) метаболизм.

14. Понятие «гомеостаз» предполагает:

- а) улучшенную работу зрительного анализатора;

- б) постоянство среды организма;
- в) метаболизм.

15. Что такое основной обмен?

- а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;
- б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;
- в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

16. Комплексы физических упражнений это:

- а) материальные ценности физической культуры;
- б) духовные ценности физической культуры;
- в) методы физического воспитания;
- г) материальные и духовные ценности физической культуры.

17. Что предполагает социальная направленность физической культуры

- а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
- б) организация межличностного взаимодействия;
- в) развитие физических качеств;
- г) спортивное совершенствование.

18. Что относится к фоновым видам физической культуры

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

19. Оздоровительная физическая культура это:

- а) лечебная физическая культура;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) физкультурно-спортивные развлечения;
- г) бег на различные дистанции.

20. Что относится к фоновым видам физической культуры

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	а	а	в	б	а	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	в	б	а	в	б	а	а	а

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;
- оценка «незачет» - обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине 2) прошел итоговый тест
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА получения зачета

Обучающийся выполнил все виды учебной работы включая самостоятельную «Расчетно-аналитические работы - РАР 1,2» для очной формы обучения, «Контрольную работу» для заочной формы обучения, прошел итоговый тест и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт.

По итогам изучения дисциплины, обучающиеся проходят заключительное тестирование. Тестирование является формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;
- оценка «незачет» - обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы, ответил менее 2/3 тестовых заданий.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА сформированности компетенции

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

ИД-1ук7 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из нескольких предложенных

Перечень заданий с правильными ответами на уровне «Знать и понимать»

1. Академическое занятие по физической культуре включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин).

Верно ли это утверждение

- неверно +
- верно

2. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся на занятиях физической культурой относится:

- к самоконтролю
- к педагогическому контролю
- к медицинскому контролю+

3. Что входит в функции медицинского контроля на занятиях физической культурой?

- наблюдение за состоянием здоровья обучающихся+
- планирование учебно-тренировочной нагрузки
- определение повседневной подготовленности обучающихся

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:

- самоконтролем и медицинским контролем
- +самоконтролем и педагогическим контролем
- медицинским и педагогическим контролем

5. Дневник самоконтроля на занятиях физической культурой является средством:

- самонаблюдения и педагогического контроля
- врачебного и педагогического контроля+
- врачебного контроля и самостоятельного наблюдения

6. Самонаблюдение это метод самоконтроля обучающихся на занятиях физической культурой.

(верно ли это утверждение?)

- верно+
- неверно

7. Что является субъективным показателем самоконтроля на занятиях физической культурой?

- вес тела
- частота сердечных сокращений
- самочувствие+
- артериальное давление

8. Оценка работоспособности относится

к ... показателям самоконтроля на занятиях физической культурой.

- объективным+
- к субъективным

9. Что такое гипердинамия?

- избыточная двигательная активность+
- недостаточная двигательная активность

- оптимальная двигательная активность

10. На сколько выше риск смертности у людей, которые недостаточно физически активны, по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

- 5%-10%
- 20% - 30%+
- 10% - 20%

11. Нарушение биологических ритмов организма человека ведет:

- повышенной работоспособности
- повышенной двигательной активности
- снижению работоспособности+

12. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- социально-экономические взаимоотношения
- повышенная двигательная активность населения+
- увеличение количества спортивных сооружений

13. Что является основной функцией организма занимающихся физической культурой?

- работа зрительного анализатора
- потоотделение
- метаболизм+

14. Понятие «гомеостаз» предполагает:

- улучшенную работу зрительного анализатора
- постоянство среды организма+
- метаболизм

15. Что такое основной обмен веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма?

- минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма+
- минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи
- минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

Перечень заданий с правильными ответами на уровне «Уметь делать (действовать)»

1. Гарвардский степ-тест на занятиях физической культурой определяет:

работоспособность
быстроту
+динамику восстановительных процессов
силу

2. Факторы, которые приводят избыточной массе тела (выберите не менее трех вариантов)

- нарушение питания и двигательного режима+
- повышенная физическая активность
- нарушение режима труда и отдыха+
- пониженная физическая активность+

3. В физической культуре сила определяется как способность

- противостоять утомлению
- преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений +
- длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

ИД-2ук7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Перечень заданий с правильными ответами на уровне «Знать и понимать»

1. Материальные ценности физической культуры это:

- спортивные сооружения, инвентарь +
- комплексы физических упражнений.
- методы физического воспитания.
- спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.

2. Комплексы физических упражнений это:

- материальные ценности физической культуры
- духовные ценности физической культуры
- методы физического воспитания+
- материальные и духовные ценности физической культуры.

3. К каким ценностям физической культуры относятся спортивные сооружения, инвентарь?

- материальным+
- духовным
- средства физического воспитания.
- материальные ценности и средства физического воспитания.

4. Что является духовными ценностями физической культуры

- информационные ресурсы, этические ценности +
- оборудование, спортивная экипировка;
- медицинское обеспечение;
- оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение.

5. Что предполагает социальная направленность физической культуры

- обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся.
- организация межличностного взаимодействия +
- развитие физических качеств.
- спортивное совершенствование.

6. Что относится к фоновым видам физической культуры

- оздоровительная тренировка+
- спортивные состязания
- академические занятия в плане учебного дня
- самостоятельные занятия

7. Туризм и физкультурно-спортивные развлечения являются:

- фоновой физической культурой+
- профессионально-прикладной физической культурой.
- оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

8. Оздоровительная физическая культура это:

- лечебная физическая культура +
- утренняя гигиеническая гимнастика.
- физкультурно-спортивные развлечения.
- бег на различные дистанции.

9. Вводная гимнастика на производстве относится:

- к оздоровительной физической культуре
- к профессионально-прикладной физической культуре
- к фоновой физической культуре
- к оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре
- к профессионально-прикладной и фоновой физической культуре +

10. Физические упражнения это:

- методы физической культуры.
- принципы физического воспитания.
- средства физической культуры +

11. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни, обучающегося составляет:

- мотивационно-ценностный компонент физической культуры
- практико-деятельностный компонент физической культуры +
- операциональный компонент физической культуры

12. Какова величина вклада наследственности в уровень здоровья обучающегося

- 20 %+
- 10 %
- 50%

13. Какова величина вклада окружающей среды в уровень здоровья обучающегося?

- 20 %
- 10 %+
- 50%

14. Какова величина вклада образа жизни в уровень здоровья обучающегося?

- 20 %
- 10 %
- +50%

15. В какой степени снижается сила мускулатуры человека после выкуривания одной сигареты?

- 20 %
- 15 %+
- 50%