Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.11.2026 14:33:44
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4043156a3692d52b7e

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ДОНСКОЙ ГАУ)
Донской аграрный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Врио проректора по УР и ЦТ
_____Ширяев С.Г.
«24» марта 2026 г.
м.п.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СОО.01.06 Физическая культура / Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Физическая культура"

Специальность *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (на базе 9 классов (среднее общее образование))*

Форма обучения *Очная*

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный аграрный университет»

Разработчик:
Чернов М.В. _____ преподаватель _____ _____
ФИО (подпись) (должность) (ученая степень) (ученое звание)

Рассмотрено и рекомендовано:
На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от 24.03.2026 № 7

И.о. директора Донского аграрного колледжа _____ Чернышкова О.С.

п. Персиановский, 2026 г.

1.Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. **владеть** современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; - для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах,	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

приборах и их применении в повседневной жизни; - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (ОК 8);	

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

В качестве контрольно-оценочных материалов текущего контроля используются:

Периодический устный опрос

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.Основные понятия и их краткая характеристика.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина.
4.1.Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4.2.Распределение студентов по учебным отделениям.

Тема 2.1 Социально-биологические основы физической культуры

1. Основные понятия.
2.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствовании.
3.1. Возрастные изменения длины тела (рост).
3.2. Естественное становление основных физических качеств.
3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Суточные ритмы физиологических процессов

Тема 3.1 . Здоровый образ жизни

1. Основные понятия.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4.Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
5.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
6.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7.Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.

Тема 4.1 Спортивные игры (волейбол)

1. Основы техники игры в волейбол:
- передвижение игрока; стойка готовности.
2. Обучение технике игры в нападении:

- передачи мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой, назад) и с перемещением, в прыжке;
- передачи мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой) и с перемещением;
- передачи мяча двумя руками сверху/снизу с изменением направления;
- передачи мяча двумя руками сверху/снизу через сетку на месте и с передвижением, с изменением направления;
- подачи нижняя/верхняя прямая на точность;
- нападающий удар с передачи.
3. Обучение технике игры в защите:
- прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.
- прием мяча с подачи;
- блокирование (одиночное, двойное);
- прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину;
- прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на грудь и живот.
4.Тактика игры.
5.Тактика нападения и методика обучения.
6.Тактика защиты и методика обучения.
7.Основные средства и методы обучения волейболу.
8.Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности).
9.Правила игры в волейболе.
10. Правила и системы проведения соревнований.
11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Тема 5.1 Спортивные игры (баскетбол)

1.Основы техники игры в баскетбол.
2.Обучение технике игры в нападении:
- техника передвижения (стойка, ходьба, бег, рывок, прыжки, вышагивание, повороты);
- техника владения мячом (ловля и передача мяча, способ держания мяча двумя руками, техника выполнения передачи двумя руками мяча, ведения, броска, добивания мяча).
3.Обучение технике игры в защите.
- техника передвижения (стойка, движения игрока);
- техника овладения мячом и противодействия (выбивание мяча из рук противника; выбивание мяча при ведении; вырывание, перехват мяча)
4. Тактика игры.
5. Тактика нападения и методика обучения:
- методика обучения тактике игры;
- методика обучения тактике индивидуальных действий (действия игрока без мяча/с мячом);
- методика обучения тактике групповых действий (взаимодействие двух/трех игроков);

- - методика обучения тактике командных действий (стремительное нападение, позиционное нападение).
6. Тактика защиты и методика обучения:
- методика обучения тактике защиты;
- индивидуальные тактические действия в защите (действия против игрока без мяча/с мячом);
- методика обучения групповым взаимодействиям в защите (взаимодействие двух/трех игроков);
- методика обучения командным действиям (концентрированная, рассредоточенная защита).
7. Основные средства и методы обучения баскетболу.
8. Физическая подготовка в баскетболе (развитие скоростных, скоростно-силовых, специальных качеств, развитие общей выносливости, прыгучести, мощности ударных движений, игровой ловкости).
9. Правила игры в баскетболе.
10.Правила и системы проведения соревнований.
11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Критерии оценки устных ответов

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов
Ответы на вопросы даны в полном объеме, высказывания связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры.	Отлично
Вопрос раскрыт не в полном объеме, высказывания в основном связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы сигнализируют о наличии проблемы в понимании темы.	Хорошо
Ответы на вопросы в значительной степени зависят от помощи со стороны преподавателя. Высказывания несвязные и нелогичные. Научная лексика не использована, примеры не приведены.	Удовлетворительно
Ответы на вопросы отсутствуют.	Неудовлетворительно

3.2. Оценка выполненных практических и лабораторных работ, контроль самостоятельной работы

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (выполнение заданий);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, контрольные задания);
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

Для достижения комплексная оценка качества учебной работы обучающихся внедрена балльно-рейтинговой системы оценки учебных достижений обучающихся.

Балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся направлена на решение следующих задач:

- повышение мотивации обучающихся к освоению образовательных программ путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;
- повышение уровня организации образовательного процесса в университете.

Порядок начисления баллов доводятся до сведения каждого обучающегося в начале семестра изучения дисциплины.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

- первая составляющая – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.
- вторая составляющая – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 15 –баллов).

Общий балл текущего контроля складывается из следующих составляющих:

- посещаемость – студенту, посетившему все занятия, начисляется 20 баллов;

- выполнение заданий по дисциплине в течение семестра в соответствии с учебным планом. Студенту, выполнившему в срок и с высоким качеством все требуемые задания, начисляется максимально 20 баллов;

- контрольные мероприятия (сдача нормативов) – максимальная оценка 25 баллов.

- бонусы - 20 балов. До проведения промежуточной аттестации преподаватель может в качестве поощрения начислить обучающемуся до 20 дополнительных (бонусных) баллов за проявление академической активности в ходе изучения дисциплины, выполнение индивидуальных заданий с оценкой «отлично», активное участие в групповой проектной работе, непосредственное участие в НИРС и т.п. Порядок начисления бонусных баллов должен быть отражен в фондах оценочных средств рабочей программы дисциплины. Начисление бонусных баллов производится на последнем занятии.

В семестре предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре студенту выставляется:

- «зачтено» - от 40 баллов;

- «не зачтено» - менее 40 баллов.

Добор баллов. В случае пропуска студентом семестрового контрольного мероприятия по уважительной причине преподаватель должен предоставить студенту возможность сдать данную тему.

Суммы баллов, набранные студентом по результатам каждого текущего контроля, заносятся преподавателем, в соответствующую форму единой ведомости, используемую в течение всего семестра, которая хранится в деканате.

Итоги текущего контроля подводятся в последний рабочий день каждого месяца изучения дисциплины, копии передаются в деканат. Оригинал ведомости хранится у преподавателя до завершения изучения дисциплины, и затем, передается в деканат. Копия ведомости хранится на кафедре.

Преподаватель ведет журнал учета данных текущего контроля, своевременно доводит до сведения студентов информацию, содержащуюся в журнале и предоставляет в деканат в последний рабочий день месяца. Итоги промежуточной аттестации вносятся преподавателем в ведомость учета итогового рейтинга по дисциплине и в обязательном порядке доводятся до сведения студентов. Деканат формирует академический рейтинг студентов в конце каждого семестра.

До проведения промежуточной аттестации всем обучающимся предоставляется возможность добора баллов с целью достижения порогового значения (40 балов) или, при наличии документально подтвержденной уважительной причины пропусков занятий, повышения уровня оценки.

Виды контрольных мероприятий для добора баллов преподаватель устанавливает индивидуально для каждого обучающегося.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета, дифференцированного зачета, защиты реферата, если она является самостоятельным видом учебной работы студента, а не формой проверки знаний по дисциплине.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала. Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект) рассматриваются как самостоятельная учебная дисциплина.

1. Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

2. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

3. Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

4. Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

5. При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.

6. При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

7. Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

8. Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

9. Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Оценка за семестр

Семестровая оценка определяется по балльно-рейтинговой системе полученных в течение семестра.

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	В сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	Устный опрос	Ведущий преподаватель
Формирование оценки («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

Варианты заданий

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Организационно - правовой статус учебной дисциплины
2. «Физическая культура» в вузе.
3. Показатели деятельности дыхательной системы.
4. Физическая культура-часть человеческой культуры.
5. При грубых методических и санитарно-гигиенических правил, какие могут возникнуть болезненные состояния?
6. Профилактика вредных привычек.
7. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
8. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка?
9. Дневник самоконтроля. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
11. Показатели тренированности в покое.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. методические основы.
13. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Средства физической культуры.
14. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, и каковы их особенности?
15. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
16. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности. Самооценка собственного здоровья.
18. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
19. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований
20. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
21. Производственная физическая культура в рабочее время.
22. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
23. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культуры и спортом, его содержание и периодичность.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
26. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
27. Кровь. Ее состав и функции.

28. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
29. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
30. Физическая культура и спорт в свободное время.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика.
32. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
33. Что является основой совершенствования физических качеств?
34. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность,и какие первые признаки?
35. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
36. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
37. Факторы проявляющие гравитационный шок.
38. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
39. Характеристика и критерии эффективности использования здорового образа жизни.
40. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?
41. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
42. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность? Переутомление,признаки.
43. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. признаки.
44. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
45. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
46. Физкультурная минутка. Микро пауза
47. Какие основные правила / принципы/ проведения занятий?
48. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
49. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
50. Виды спорта:волейбол,футбол,баскетбол,н/теннис,л/атлетика,гиревой спорт,армрестлинг,вольная борьба. Правила соревнований по видам спорта. Технические требования к спортсооружениям. Судейство.

Критерии оценивания

Ответы на теоретические вопросы оцениваются следующим образом:

Правильный, полный ответ, содержит развернутое объяснение заданного вопроса с какими-либо дополнениями – 5 баллов;

Правильный, не полный ответ, содержит кратный ответ на заданный вопрос– 4 балла;

Не точный, не полный ответ – 3 балла;

Неверный ответ/отсутствие ответа – 2 балла.

Итоговая оценка определяется по балльно-рейтинговой системе за весь семестр.

5 Задания открытого и закрытого типа для проверки остаточных знаний

Задания закрытого типа:

1. Самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

1.Самоорганизация
2.Физическое воспитание
3.Самоконтроль
Правильный ответ: 3

2. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14
б) 28×15
в) 30×16
Правильный ответ: б

3. Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок:

1) баскетбол
2) гандбол
3) волейбол
4) мини-футбол
5) бадминтон
Правильный ответ: 4, 2, 1, 3, 5

4. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы:

1) ловлю
2) остановки
3) ведение мяча

4) броски в корзину
5) повороты
6) передачи мяча
Правильный ответ: 1, 3, 4, 6

5. Установите соответствие между видами спортивных игр и регламентом игры:
1) футбол
2)волейбол
3) баскетбол
4) гандбол

а) основное время игры 40 мин, количество игроков 5х5
б) основное время игры 90 мин, количество игроков 11х11
в) основное время игры 60 мин, количество игроков 7х7
г) игра проходит до победы в трех партиях, количество игроков 6х6
Правильный ответ: 1 – б, 2 – г, 3 – а, 4 – в

Задания открытого типа:

1. Основной технический прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки называется _____
Правильный ответ: передача

2. _____ — это типичные формы и способы повседневной деятельности человека, укрепляющие и совершенствующий адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.
Правильный ответ: здоровый образ жизни

3. _____ - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его
общей и профессиональной культуры.
Правильный ответ: физическая культура

4. _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.
Правильный ответ: самовоспитание

5. _____ - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.
Правильный ответ: самонаблюдение

6. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это _____
Правильный ответ: гимнастика

7. _____ - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью
Правильный ответ: быстрота (скорость)

8. _____ - сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности изменять направление движения без ущерба равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирование тела
Правильный ответ: ловкость

9. _____ - это одно из пяти основных физических качеств человека, характеризующееся степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой
Правильный ответ: гибкость

10. _____, являясь одним из основных физических качеств человека, определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных сокращений (напряжений)
Правильный ответ: сила

11. _____ - поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.
Правильный ответ: стойка

12. _____ - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.
Правильный ответ: спорт

13. _____ - потенциальная возможность человека, выполнить целесообразную мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.
Правильный ответ: работоспособность

14. Номера у игроков баскетболистов начинаются с номера ____
Правильный ответ: 4

15. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ___ м от нее.
Правильный ответ: 1

Вопросы к зачету

1. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем
Правильный ответ: физическое здоровье
2. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
Правильный ответ: общая физическая подготовка (ОФП)
3. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
Правильный ответ: специальная физическая подготовка (СФП)
4. Способность совершать движения, двигательные действия за максимально короткий для данных условий промежуток времени
Правильный ответ: быстрота
5. Способность выполнять мышечную работу определенной мощности без снижения ее эффективности в течение длительного времени
Правильный ответ: выносливость
6. Способность оказывать и преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий
Правильный ответ: сила
7. Способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки
Правильный ответ: ловкость
8. Способность выполнять движения с максимальной амплитудой
Правильный ответ: гибкость
9. Самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
Правильный ответ: самоконтроль
10. Комплексом морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями, называют
Правильный ответ: физическим развитием

11. Социально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
Правильный ответ: профессионально-прикладная физическая подготовка
12. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
Правильный ответ: физическая культура
13.Приспособление организма к воздействиям внешней среды
Правильный ответ: закаливание
14. Способность человека выполнять определённую физическую работу в течение длительного времени без снижения её качества и производительности
Правильный ответ: физическая работоспособность
15. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть
Правильный ответ: физическим развитием
16. Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания являются
Правильный ответ: физические упражнения
17. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
Правильный ответ: спорт
18. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
Правильный ответ: работоспособность
19. Работа мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела и его звеньев
Правильный ответ: статическая работа мышц
20. Нормальным психосоматическим состоянием человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, называется
Правильный ответ: здоровье.