

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«21» мая 2025 г., протокол № 14

 Кокорина О.Р.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.О.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика
профиль
Автоматизированные системы обработки информации и управления

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Южно-Сахалинск, 2025 г.

1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Код	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК - 7	Контрольные вопросы, вопросы самоконтроля для самостоятельной работы, тесты.
2	Социально-биологические основы физической культуры.	УК - 7	Контрольные вопросы, вопросы самоконтроля для самостоятельной работы, тесты.
3	Основы здорового образа жизни.	УК - 7	Контрольные вопросы, вопросы самоконтроля для самостоятельной работы, тесты.
4	Оздоровительные системы и спорт	УК - 7	Контрольные вопросы, вопросы самоконтроля для самостоятельной работы, тесты.
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента	УК - 7	Контрольные вопросы, вопросы самоконтроля для самостоятельной работы, тесты.

**Показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля)
их формирования**

Образовательные технологии Наименование раздела	Формируемые компетенции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Основные понятия.	Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках	Навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности Практические занятия
		Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	Воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности	Основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке
2. Социально-биологические основы физической культуры.		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	Использовать функциональные пробы для оценки уровня функциональной подготовленности организма (Штанге, Гейне, Летунова и др.)	Навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
		О психофизических особенностях состояния студента	Использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки	Навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности

		О влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма	Использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма	Навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма
3. Основы здорового образа жизни.		Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	Использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни	Навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии
		Основные критерии эффективности здорового образа жизни	Использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности	Средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности
		Факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы	Вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма	Способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.

4.Оздоровительные системы и спорт		Информацию о студенческом спорте в СахГУ Принципы построения систем массового спорта Олимпийские игры и Универсиады. Современные системы ФУ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта	Навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта
		Основные требования по самоконтролю во время физической нагрузки	Самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля	Основными методами самоконтроля
5.Профессионально прикладная физическая подготовка студента		Цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.	Использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности	Навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности

1 Задания закрытого типа на установление соответствия

Вопрос 1: Установите соответствие между названием метода физического воспитания и его содержанием

Методы физического воспитания		содержание	
1	Игровой метод	А	Выполнение целостного упражнения
2	Наглядный метод	Б	Контрольная тренировка
3	Словесный метод	В	Объяснение
4	Соревновательный метод	Г	Повторный
5	Метод строго-регламентированного упражнения для воспитания физических качеств	Д	Подвижные игры
6	Метод строго-регламентированного упражнения для обучения двигательному действию	Е	Показ

Ответ: 1-Д, 2-Е, 3-В, 4-Б, 5-Г, 6-А

Вопрос 2: Установите соответствие между характеристикой движений и их определением.

1. Ритм движений	А	индивидуальные особенности техники физических упражнений
2. Сила движения	Б	закономерная, относительно стабильная взаимосвязь всех составляющих двигательного акта как единого целого
3. Стил	В	количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений
4. Структура движений	Г	комплексная характеристика движений, выражающая соразмерность их элементов по усилиям, во времени и пространстве
5. Темп движений	Д	мера физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние материальные объекты

Ответ: 1-Г, 2-Д, 3-А, 4-Б, 5-В.

Вопрос 3: Определите соответствие видов спорта с развитием физических качеств.

1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры	А	Для развития силовых способностей рекомендуются
2. Стретчинг	Б	Для развития способности к выносливости

3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами, утяжелителями и т.п.), на тренажерах	В	Для развития координационных способностей рекомендуются
4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание	Г	Для развития гибкости рекомендуются

Ответ: А-3, Б-4, В-1, Г-2

Вопрос 4: Подберите слова в пары, соответствующие устойчивые выражения

1	вольный	А	удар
2	восстановительный	Б	прыжок
3	двойное	В	ведение
4	классический	Г	катание
5	нападающий	Д	шаг
6	олимпийский	Е	ход
7	парное	Ж	стиль
8	скользящий	З	период
9	тройной	И	цикл

Ответ: 1–Ж, 2-З, 3-В, 4-Е, 5-А, 6- И, 7-Г, 8-Д, 9-Б

Вопрос 5: Установите соответствие между названием систем спортивно-оздоровительных упражнений и их описанием

Название системы			Описание системы
1	аквааэробика	А	Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп
2.	аэробика	Б	Разновидность гимнастики оздоровительной направленности. Основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно без пауз и остановок для объяснения упражнений
3	каланетика	В	Система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения
4	ритмическая гимнастика	Г	Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем

5.	шейпинг	Д	Система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма
----	---------	---	--

Ответ: 1-В, 2-Г, 3- А, 4-Б, 5-Д

Вопрос 6: Установите соответствие между названием двигательных действий с видами спорта, в которых они используются

1	Блокшот, слэм-данк, заслон	А	Легкая атлетика
2	Кроль, брасс, баттерфляй	Б	Фигурное катание
3	Смэш, бэкхенд, форхенд, нетбол	В	Плавание
4	Твизл, аксель, лутц, риттбергер	Г	Спортивная гимнастика
5	Фосбери-флоп, согнув ноги, ножницы, перешагивание	Д	Баскетбол
6	Фляк, рондат, соскок	Е	Теннис

Ответ: 1-Д, 2-В, 3-Е, 4-Б, 5-А, 6-Г

2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Вопрос 1: Определите последовательность при закаливании водой:

- А) купание, моржевание, обливание, обтирание;
- Б) обтирание, обливание, купание, моржевание;
- В) моржевание, обтирание, обливание, купание;
- Г) обливание, обтирание, купание, моржевание

Ответ: Б.

Вопрос 2: Во время выполнения утренней гигиенической гимнастики рекомендуется выполнять упражнения в следующей последовательности:

1. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
2. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
3. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
4. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
5. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
6. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
7. упражнения, увеличивающие гибкость

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4

В) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1

Г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3,

Ответ: Г.

Вопрос 3: Установите правильную последовательность в выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

1. упражнения на развития гибкости;
2. упражнения на формирование поз тела и походки;
3. упражнения на развитие мышц брюшного пресса;
4. упражнения на развитие мышечно-суставной чувствительности

А) 1, 3, 2, 4

Б) 2, 4, 1, 3

В) 3, 4, 2, 1

Г) 4, 2, 3, 1

Ответ: Б.

Вопрос 4: Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения;
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения

А) 1, 2, 3

Б) 2, 1, 3

В) 3, 1, 2

Ответ: В

Вопрос 5: Установите правильную последовательность испытаний (тестов) комплекса ГТО, направленных на определение развития физических качеств (способностей) для оценки:

1. силы;
1. координационных способностей;
2. гибкости;
3. выносливости

А) 1, 2, 4, 3;

Б) 1, 2, 3, 4;

В) 3, 2, 1, 4;

Г) 2, 1, 3, 4

Ответ: Г

Вопрос 6: В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия:

1. дыхательные упражнения;
2. дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
3. легкий продолжительный бег;
4. повторный бег на короткие дистанции;

- 5. прыжковые упражнения;
- 6. ходьба
- А) 4, 2, 5, 3, 6, 1;
- Б) 1, 5, 2, 3, 4, 6;
- В) -1, 3, 2, 4, 5, 6
- Г) – 6, 4, 5, 2, 3, 1

Ответ: А

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/задача

Вопрос 1: Напишите не менее 3 объективных показателей, которые необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

Ответ: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких.

Вопрос 2: Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Обоснуйте свой выбор.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1. чередование нагрузки и отдыха;
- 2. выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3. изменение интенсивности выполнения упражнений;
- 4. не соблюдение техники безопасности;
- 5. увеличение, уменьшение количества упражнений.

Ответ: 1, 3, 5.

При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется сочетанием объема и интенсивности: чередование нагрузки и отдыха; изменение интенсивности выполнения упражнений; увеличение или уменьшение количества упражнений способствует увеличению или уменьшению нагрузки.

Вопрос 3: Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни относится: (Обоснуйте свой выбор)

- 1. ежедневная двигательная активность;
- 2. закаливание;
- 3. наличие вредных привычек;
- 4. соблюдение режима труда и отдыха;
- 5. гиподинамия;
- 6. рациональное питание.

Ответ: 1, 2, 4, 6.

Ежедневная двигательная активность способствует профилактике двигательного дефицита, укреплению и развитию всех функций организма.

Закаливание - основное средство укрепления и оздоровления организма, профилактика простудных заболеваний.

Режим труда и отдыха позволяет сохранять здоровье, поддерживать

высокий уровень работоспособности и обеспечивать должную физическую и нервно-психическую нагрузку.

Рациональное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для нормального функционирования организма.

Вопрос 4: Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: (Обоснуйте свой выбор)

1. повышаются адаптационные возможности организма;
2. наступает физическое переутомление;
3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
4. повышается возбудимость нервных процессов;
5. улучшается функция внешнего дыхания.

Ответ: 1, 5

Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что повышаются жизненные силы, закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья.

Увеличивается жизненная емкость легких(ЖЕЛ). Дыхательные упражнения улучшают функции внешнего дыхания, совершенствуют дыхательный аппарат и поддерживают высокий уровень его работоспособности.

Вопрос 5: Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: (Обоснуйте свой выбор)

1. гиподинамия;
2. рациональное питание;
3. стрессы ;
4. проживание в крупных мегаполисах;
5. систематические физические нагрузки.

Ответ: 1, 3, 4

Гиподинамия — недостаточная подвижность при значительном ограничении физической активности.

Постоянные стрессы в современном обществе вызывают: подавленность, снижение производительности труда, утрата способности к адаптации к окружающему миру, психологическая напряженность.

Проживание человека в мегаполисах во многом сказывается на здоровье человека фактор первый —большая концентрация людей в одном месте, человек испытывает серьезный стресс он находится в режиме непрерывного выживания он постоянно едет или на работу или с работы. Еще один стрессообразующий фактор-шум главным образом имеющий техногенный характер (шум автомобилей и общественного транспорта, строительной техники, громкой музыки). Фактор второй -экология. Третий фактор — малоподвижность. Четвертый фактор —быстрое и активное распространение инфекций.

Вопрос 6: Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.
Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

(Обоснуйте свой выбор)

1. покраснение кожных покровов;
2. повышение частоты сердечных сокращений;
3. повышение частоты дыхания;
4. «синюшность» носогубного треугольника;
5. нарушение координации движений.

Ответ: 1, 4, 5

При физической нагрузке выделяется много тепла. Чтобы не допустить перегрева организм расширяет сосуды и таким образом происходит покраснение кожи.

Синюшность в области носогубного треугольника может быть следствием слишком интенсивной и продолжительной физической нагрузки или повышенного кровяного давления.

Нарушение координации движений – это затруднения при ходьбе, потеря баланса, тремор, проблемы с речью происходят при чрезмерной нагрузке и утомлении.

4 Задания закрытого типа с кратким ответом /вставить термин, словосочетание, дополнить предложение.

Вопрос 1: Выберите один правильный ответ. Физическая культура – это:

1. использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
2. часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способности человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
3. использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
4. образовательное занятие.

Ответ: 2

Определение соответствует Федеральному Закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Вопрос 2: Выберите один правильный ответ, обоснуйте свой выбор:

Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

1. антропометрических показателей

2. пульсометрии;
3. динамометрии;
4. спирометрии.

Ответ: 2

Пульсометрия – это измерение напряженности нагрузки с помощью регистрации пульса (ЧСС): до начала физической нагрузки, во время и по окончании тренировки. В зависимости от показателей ЧСС можно судить о характере тренировочной нагрузки.

Вопрос 3: Выберите один правильный ответ. Обоснуйте свой выбор: Какой тест оценивает общую выносливость:

1. проба Ромберга;
2. теппинг-тест;
3. тест Люшара;
4. тест Купера;
5. проба Штаге.

Ответ: 4

Тест Кеннота Купера - это выполнение упражнения в беге на 6 или 12 минут, определяющий уровень общей выносливости.

Вопрос 4: Выберите один правильный ответ. Суточная потребность взрослого человека в воде составляет: (Обоснуйте свой выбор)

1. 10-20 грамм на 1 килограмм веса;
2. 30-40 грамм на 1 килограмм веса;
3. 40-50 грамм на 1 килограмм веса;
4. 40-60 грамм на 1 килограмм веса;
5. 60-80 грамм на 1 килограмм веса.

Ответ: 2

Нормативный показатель потребления воды в сутки составляет 30—40 грамм на один кг веса человека. ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрав России

Вопрос 5: Выберите один правильный ответ. Показателями работоспособности сердца являются: Обоснуйте свой выбор:

1. снижение уровня пороговой нагрузки;
2. состав крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
3. частота сердечных сокращений, кровяное давление, минутный объем крови;
4. наполнение сосудов кровью;
5. нервное соединение.

Ответ: 3

У здоровых людей ЧСС составляет 60-80 ударов в минуту. ЧСС менее 60 ударов наблюдается у спортсменов – спортивная брадикардия, а более 90 ударов в минуту- тахикардия. Кровяное давление систолическое равняется 100-120 мм рт.ст., а диастолическое 50-80 мм рт.ст. Минутный объем

кровообращения это количество крови, выбрасываемое желудочками сердца в 1 минуту.

Вопрос 6: Выберите один правильный ответ. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: Обоснуйте свой выбор:

1. занятие художественной самодеятельностью, научной деятельностью, общественной работой, участие в соревнованиях;
2. воспитание в семье, систему образовательных учреждений, государственных комитетов общественных организаций;
3. рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, рациональное питание;
4. отсутствие вредных привычек.
5. объективное состояние и субъективное чувство физического, духовного и социального благополучия человека;

Ответ: 3

ЗОЖ включает в себя комплекс составляющих, каждый из которых направлен на оздоровление, укрепление организма.

Режим труда и отдыха –необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что способствует укреплению здоровья. Сон - обязательная и наиболее полноценная форма отдыха

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом ежедневная норма двигательной активности составляет 25-39 тысяч локомоций (движений).

Личная гигиена. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Закаливание. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо заниматься закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, пагубно влияют на здоровье подрастающего поколения.

Рациональное питание. Первый закон –все калории потребленной пищи должны быть израсходованы. Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020г.№8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»

5. Задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) правильного ответа из предложенных, с последующим объяснением своего выбора. (Объем ответа не должен превышать 30 слов, включая служебные слова)

Вопрос 1: Выберите один правильный ответ и объясните свой выбор.

Цели внедрения ВФСК ГТО в массы:

1. нормативная основа физического воспитания;
2. развитие массового спорта;
3. оздоровление населения;
4. профилактика вредных привычек;
5. укрепление здоровья нации, подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

Ответ: 5

Стране нужны здоровые, физически сильные и выносливые граждане, готовые к труду и защите Родине.

Вопрос 2: Выберите один правильный ответ и объясните свой выбор. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

1. - 3-5 мин. выполняемые в анаэробном режиме
2. - 7-12 мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
3. - 15-30 мин. выполняемые в аэробном режиме
4. - 45-60 мин.
5. - 30-45 мин.

Ответ: 3

При беге существует зависимость: меньшая продолжительность соответствует большему уровню потребления кислорода: 3 -7 минут – 80-85 % МПК; 10-20 минут - 75-80 % МПК; более 90 минут – 50 % МПК. Аэробные функции организма (вработываемость сердечно- сосудистой и дыхательной систем) включаются в работу после трех минут на пульсе 130-150 ударов в минуту.

Вопрос 3: Выберите один правильный ответ и объясните свой выбор. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

1. 1-2 занятия;
2. 2 занятия;
3. 3 занятия;
4. 3-4 занятия;
5. 5 занятий

Ответ: 3

Оптимально - трехразовые занятия, через день.

Пяти и более – в оздоровительных целях неэффективны, так как полное восстановление организма длится около 48 часов. Двухразовые занятия также

менее эффективны - они поддерживают достигнутый уровень тренированности организма.

Вопрос 4: Выберите один или несколько правильных вариантов ответов и объясните свой выбор. Для оценки состояния дыхательной системы используются:

1. антропометрические показатели;
2. пульсометрия;
3. динамометрия;
4. проба Штанге;
5. проба Генчи.

Ответ: 4, 5

Пробы Штанге и Генчи – это диагностические тесты для оценки функционального состояния дыхательной системы, позволяющие выявить скрытые нарушения и оценить возможности организма.

Вопрос 5: Выберите один вариант правильного ответа и объясните свой выбор. Наиболее благоприятный период для развития выносливости наблюдается в возрасте:

1. от 7 до 9 лет;
2. от 10 до 14 лет;
3. от 14 до 20 лет;
4. от 20 до 25 лет;
5. от 25-30 лет.

Ответ: 3

Возраст от 14 до 20 лет – период физиологического (полового) созревания человека его аэробных и анаэробных возможностей, лежащих в основе развития качества – выносливость.

Вопрос 6: Выберите один вариант правильного ответа и объясните свой выбор. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объёме _____ в неделю.

1. 6-8 часов;
2. 8-10 часов;
3. 10-14 часов;
4. 21-28 часов;
5. 30-32 часов.

Ответ: 3

10-14 часов в неделю минимальный объем двигательной активности студента, необходимый для обеспечения нормального функционирования организма и психофизического состояния. 1.5 – 3 часа в неделю занятий физкультурой в вузе для этого явно недостаточно.