

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**"Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева"**

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик социальной педагогики и социальной работы

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 1
от 08.09.2016 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Протокол № 1
от 09.09.2016 г.
Директор ИСГТ

_____ Е.А. Викторук

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине «Адаптивная физкультура и спорт»
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа в системе социальных
служб (уровень бакалавриата)
заочная форма обучения

Составитель: Л.Г.Климацкая, д.м.н., профессор кафедры социальной
педагогике и социальной работы

Красноярск 2016

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Адаптивная физкультура и спорт» является установление соответствия учебных достижений обучающихся запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), рабочей программы дисциплины (РПД).

1.2. ФОС по дисциплине решает следующие **задачи**:

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных профессиональных (ПК-3, ПК-7) и общекультурных ОК-7 компетенций обучающихся.

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа в системе социальных служб (уровень бакалавриата);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа в системе социальных служб

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования (программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки кадров научно-педагогических кадров в аспирантуре) в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Основы медико-социальной экспертизы»

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Адаптивная физкультура и спорт»

ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию

ПК 3

Способность предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, соц. помощи и соц. обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные

потребности, путем мобилизации собственных сил, физических и социальных ресурсов.

ПК-7 способность к реализации межведомственного взаимодействия и координации деятельности специалистов, организаций социального обслуживания, общественных организаций и/или индивидуальных предпринимателей, осуществляющих социальное обслуживание и иные меры социальной защиты населения.

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				номер	Форма
ОК-7 способность к самоорганизации и и самообразованию ПК Способность предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельно	ориентировочный	Технологии социальной работы, Основы социальной медицины. Основы медико-социальной экспертизы	текущий контроль		письменная работа, тестирование
	когнитивный	Технологии социальной работы, Основы социальной медицины. Основы медико-социальной экспертизы	текущий контроль		проверка готовности: составления библиографического списка, обзора литературных источников, таблиц, схем написание и защита реферата (с презентацией), тестовых

сти гражданина и расширения его возможностей самостоятельно					заданий.
обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических и социальных ресурсов.	практиологический	Технологии социальной работы, Основы социальной медицины. Основы медико-социальной экспертизы	промежуточная аттестация		проверка учебно-исследовательского задания (проекта)
ПК-7 способность к реализации межведомственного взаимодействия и координации деятельности специалистов, организаций социального обслуживания, общественных организаций и/или индивидуальных предпринимателей, осуществляющих социальное обслуживание и иные меры социальной защиты населения.	рефлексивно-оценочный	Технологии социальной работы, Основы социальной медицины. Основы медико-социальной экспертизы	итоговая аттестация		Экзамен/зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная физкультура и спорт»

3.1 Фонды оценочных средств включают: тест, вопросы к зачету, темы рефератов.

3.2. Оценочные средства

3.2.1 Оценочное средство - вопросы к зачету

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к зачету

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности и компетенций	Продвинутый уровень сформированности и компетенций	Базовый уровень сформированности и компетенций
	(87-100 баллов) зачтено	(73-86 баллов) зачтено	(60-72 балла) зачтено
<p>ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне способен к самоорганизации и самообразованию</p>	<p>Обучающийся на среднем уровне способен</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительном уровне способен</p>
<p>ПК 3 способность предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности,</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне способен предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности,</p>	<p>Обучающийся на среднем уровне способен предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительном уровне способен предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные</p>

<p>путем мобилизации собственных сил, физических и социальных ресурсов.</p> <p>ПК-7 способность к реализации межведомственного взаимодействия и координации деятельности специалистов, организаций социального обслуживания, общественных организаций и/или индивидуальных предпринимателей, осуществляющих социальное обслуживание и иные меры социальной защиты населения.</p>	<p>путем мобилизации собственных сил, физических и социальных ресурсов</p> <p>Обучающийся на высоком уровне способен к реализации межведомственного взаимодействия и координации деятельности специалистов, организаций социального обслуживания, общественных организаций и/или индивидуальных предпринимателей, осуществляющих социальное обслуживание и иные меры социальной защиты населения.</p>	<p>мобилизации собственных сил, физических и социальных ресурсов</p> <p>Обучающийся на среднем уровне способен к реализации межведомственного взаимодействия и координации деятельности специалистов, организаций социального обслуживания, общественных организаций и/или индивидуальных предпринимателей, осуществляющих социальное обслуживание и иные меры социальной защиты населения.</p>	<p>потребности, путем мобилизации собственных сил, физических и социальных ресурсов</p> <p>Обучающийся на удовлетворительном уровне способен к реализации межведомственного взаимодействия и координации деятельности специалистов, организаций социального обслуживания, общественных организаций и/или индивидуальных предпринимателей, осуществляющих социальное обслуживание и иные меры социальной защиты населения.</p>
---	---	---	---

4. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменную работу, составление библиографического списка и обзор литературных источников, представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы, написание и защиту реферата (с презентацией), выполнение учебно-

исследовательского задания с предоставлением письменного отчета (проектная деятельность), выполнение тестовых заданий.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - письменной работе

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ на вопросы полный, обучающийся опирается на теоретические знания из других наук	2
Аргументирует свою точку зрения. Приводит доказательные примеры	2
Ответ сформулирован самостоятельно, на основе анализа и обобщения практического опыта	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - обзору литературных источников, составлению библиографического списка

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	1
Соответствие источников исследуемой проблеме, теме, адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина анализа источников	2
Максимальный балл	5

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	1
Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	2
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и	2

их признаками	
Максимальный балл	5

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - написание реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обоснованность целей и задач реферата	1
Полнота и глубина представленного предметного содержания, раскрывающего проблему и тему	2
Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме	1
Оформление реферата	1
Максимальный балл	5

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 - подготовка презентации к реферату

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Использование цвета, изображений, шрифтов	1
Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций и других видео материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное содержание реферата	2
Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы	2
Максимальный балл	5

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 - учебное исследовательское задание (проект)

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение в своей студенческой группе социологического исследования на заданную тему	1
Обработка и анализ исследования	2
Подготовка сообщения о результатах проведенного	2

исследования	
Максимальный балл	5

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 8 - выполнение тестовых заданий

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов	
вклад в промежуточный рейтинг (по разделам № 1, № 2, № 3)	вклад в итоговый рейтинг	
60 - 75 % правильных ответов	8	15
76- 90 % правильных ответов	9	20
91-100 % правильных ответов	10	25
Максимальный балл	10	25

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература методические указания, рекомендации, и другие материалы, использованные для разработки ФОС)

Стандарт рабочей программы дисциплины в КГПУ им.В.П.Астафьева
Утв.Ученым Советом университета 30 сентября 2015, протокол №9.

6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. Примерные вопросы к зачету по дисциплине «Адаптивная физкультура и спорт».

1. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.
2. Цель, задачи, принципы адаптивной двигательной рекреации
3. Типология видов рекреационной деятельности.
4. Организация рекреационной деятельности в России и за рубежом.
5. Организационно-методические основы занятий адаптивной двигательной рекреацией
6. Медико-биологические основы адаптивной двигательной рекреации
7. Психологические аспекты адаптивной двигательной рекреации
8. Понятие о здоровом образе жизни. Валеология — наука о здоровом образе жизни.
9. Компоненты здоровья. Физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
10. Понятия нормы и патологии; категории здоровья. Здоровье человека и проблемы долголетия.

11. Характеристика эндогенных и экзогенных факторов, влияющих на здоровье человека. Роль биоритмов в жизнедеятельности человека и в сохранении его здоровья.
12. Вредные привычки; курение; алкоголизм; наркомания.
13. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.
14. Оздоровительные системы: общие принципы, классификация и краткая характеристика.
15. Народные обрядовые праздники, национальные виды спорта как форма организации досуговой деятельности.
16. Значение физической культуры и спорта в системе оздоровительной и адаптационной деятельности инвалидов. Параолимпийские игры.
17. Современные физкультурно-оздоровительные технологии для людей с ограниченными возможностями. Виды гимнастики, направленные на развитие гибкости лиц с отклонениями в состоянии здоровья
18. Креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные практики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Циклические виды спорта в рамках адаптивной двигательной рекреации.
19. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными
20. Водные виды адаптивной двигательной рекреации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
21. Экстремальные виды адаптивной двигательной рекреации.
Адаптивный рекреационный спорт
22. Спортивные, коррекционно-развивающие и ролевые игры в рамках адаптивной двигательной рекреации.
23. Авторские физкультурно-оздоровительные системы и технологии, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями
24. Использование народных игр и фольклора в работе с детьми-инвалидами.
25. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения в специализированных учреждениях дополнительного образования и центрах здоровья.
26. Туризм как средство физкультурно-оздоровительной деятельности.
27. Массовые спортивные праздники как форма досуговой деятельности. Возможности и виды звукового оформления спортивно-массовых показательных выступлений.
28. Содержание и организация спортивно-художественного представления.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

7.1. Типовые вопросы и задания к письменной работе (Примеры)

- 1). Докажите, что проблема исследований в дисциплине «Адаптивная физкультура и спорт» является междисциплинарной.
- 2) Выпишите из словарей определения «Адаптивная физкультура и спорт». Какие аспекты они отражают?

Выполните письменную работу по индивидуальной теме выбранной преподавателем для каждого студента из перечня.

Темы письменной работы №1

1. Организация досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения.
2. Цель, задачи и порядок проведения досуговой и оздоровительной деятельности для разных возрастных групп населения.
3. Реабилитационный потенциал и реабилитационный прогноз: понятие, оценка, реализация.
4. Нормативно-правовая база деятельности в адаптивной физкультуре и спорте для лиц с ограниченными возможностями.

Темы письменной работы №2:

1. Индивидуальная программа реабилитации инвалида через адаптивную физкультуру
2. Индивидуальная программа реабилитации ребенка-инвалида через адаптивную физкультуру
3. Особенности реабилитации инвалидов молодого возраста.
4. Проблемы реабилитации ребенка-инвалида и механизмы их решения.

7.2. Обзор литературных источников по проблеме исследования (по материалам исследований зарубежных и отечественных ученых).

Составьте обзор литературных источников по различным проблемам предложенным преподавателем.

7.3. Преобразование (трансформация) изучаемого текстового материала в виде логических схем и таблиц.

Прочитайте конспекты лекций, изучите соответствующую тему по учебнику (научной статье, монографии) и представьте основное содержание в виде схемы или таблицы, интеллект-карты, например:

Предмет, цели и задачи

Связь дисциплины с другими науками

7.4. Написание реферата, оформление реферата, подготовка сообщения по теме реферата (с презентацией)

Темы рефератов

1. Цель, задачи, принципы адаптивной двигательной рекреации
2. Организационно-методические основы занятий адаптивной двигательной рекреацией
3. Медико-биологические основы адаптивной двигательной рекреации
4. Психологические аспекты адаптивной двигательной рекреации

5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии для людей с ограниченными возможностями. Виды гимнастики, направленные на развитие гибкости лиц с отклонениями в состоянии здоровья
6. Креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные практики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Циклические виды спорта в рамках адаптивной двигательной рекреации.
7. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными
8. Водные виды адаптивной двигательной рекреации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
9. Экстремальные виды адаптивной двигательной рекреации. Адаптивный рекреационный спорт
10. Спортивные, коррекционно-развивающие и ролевые игры в рамках адаптивной двигательной рекреации.
11. Авторские физкультурно-оздоровительные системы и технологии, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями

7.5 Учебное исследовательское задание.

1. Подготовка авторской творческой работы с последующей презентацией по схеме:

-Первая часть «Базовое содержание темы» – это подробное изложение выбранной студентом самостоятельно или вместе с преподавателем темы на основе источника (учебник, журнал, монография, нормативный акт, справочник, этический кодекс).

-Вторая часть – творческая креативная часть: формирование тематических и прямых вопросов. Студенты самостоятельно формулируют к уже набранному тексту пять тематических вопросов. Тематический вопрос не предполагает вопросительного знака в конце предложения. Это вопрос-тема, вопрос-проблема. Сформулировав тематический (проблемный) вопрос студенты дают на основе этого же набранного текста подробный ответ. Затем студенты формулируют прямые вопросы. Это вопросы с наличием вопросительного знака или предлагающие назвать имя, дату, дать определение понятия.

-Третья часть – креативная творческая часть: тестовые вопросы. Студенты самостоятельно задают к изученному и набранному тексту вопросы, и на каждый дают пять вариантов ответа, один из которых правильный. За основу берется материал данной темы в целом. Работа оформляется в письменном виде.

7.6. Тестовые задания

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- + г) все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- + г) все перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а)улучшают периферическое кровообращение
- б)ухудшение памяти
- в)улучшение проводимости нервных импульсов
- + г)улучшение функции мозжечка

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а)рациональное питание
- б)физическая активность
- в)психический комфорт
- + г)все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а)к повышению умственной работоспособности
- + б)к снижению умственной работоспособности
- в)к снижению травматизма
- г)к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

- + а)точность дозировки
- б)интерес
- в)влияние на сердечно-сосудистую систему
- г)влияние на ЦНС

10. Что такое гиподинамия?

- а)отказ от занятия спортом
- б)занятия в группах здоровья
- + в)малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г)отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

- + а)точность дозировки
- б)влияние на ЦНС
- в)интерес
- г)влияние на рост

12. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а)целенаправленные физические упражнения
- б)ношение корсета
- в)подбор специальной мебели

+ г) все перечисленное верно

13. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр
- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в) ЖЕЛ

+ г) все перечисленное верно

14. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- + в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

15. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- + г) все перечисленное верно

16. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- + а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) профессиональная деятельность

17. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- + б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

18. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке

правильности построения занятий физической культурой?

- + а) пульс, дыхание, АД
- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
- в) дыхание, пульс
- г) симптомы усталости

19. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут
- +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
- в) 20 минут
- г) 30 минут

20. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

21. Физическая культура и спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
- г) личная и общественная гигиена

22. Что является целью общеразвивающих упражнений?

- а) лечение различных заболеваний
- +б) овладение более сложными действиями
- в) разминка
- г) постановка рекорда

23. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

- а) от питания
- б) от средства восстановления
- в) от врачебного контроля
- +г) все перечисленное верно

24. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- +в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

25. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание

- в)профилактика
- +г)самообразование

26. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а)саморегуляция
- б)физическое развитие
- в)адаптация
- +г)психофизическая подготовка

27. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а)адаптация
- +б)саморегуляция
- в)биоритмы
- г)самосовершенствование

28.Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?

- а)уровень
- б)тренированность
- в)гипокинезия
- +г)биоритмы

29.Как называется пониженная двигательная функция?

- а)дееспособность
- б)саморегуляция
- +в)гиподинамия
- г)здоровье

30.Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

- а)самооценка
- б)установка
- +в)дееспособность
- г)все перечисленное верно

31.Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе

- это:
- а)установка
- б)самонаблюдение
- +в)тренированность

-г)гибкость

32.Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

-а)ловкость

-б)двигательные навыки

+в)специальная физическая подготовка

-г)самооценка

33.Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

-а)тренированность

-б)физические способности

-в)установка

+г)спортивная форма

34.Подготовка организма к предстоящей работе называется:

+а)разминка

-б)профилактика

-в)гибкость

-г)саморегуляция

35.Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

-а)конкурс красоты

-б)гимнастика

+в)спорт высших достижений

-г)парусная регата

36.Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

+а)реабилитация

-б)вработывание

-в)разминка

-г)профилактика

37.Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

+а)физическое воспитание

-б)саморегуляция

-в)тренированность

-г)самонаблюдение

38. Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

- а) адаптация
- +б) физическое воспитание
- в) организм человека
- г) двигательная активность

39. Как называется сниженная сократимость мышц?

- а) тренированность
- б) гибкость
- +в) гипокинезия
- г) расслабление

40. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:

- а) тонусом
- +б) физическими упражнениями
- в) акробатикой
- г) гипокинезией

41. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

- +а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

42. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- +а) профилактика
- б) аутотренинг
- в) самовоспитание
- г) гибкость

43. Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?

- а) спортивная форма
- б) установка
- в) дееспособность
- +г) общефизическая форма

44. Воспитание самого себя - это:

- а) гиподинамия
- б) тренировки
- в) самонаблюдение

+г)самовоспитание

45. Системы органов, которые выполняют общие функции называют:

-а)саморегулирующаяся система

+б)функциональная система

-в)гипокензия

-г)закрытая система

46. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

+а)стресс

-б)адаптация

-в)гипертензия

-г)брадикардия

47. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

+ а)закаливание

- б)тренировка

- в)бег

- г)медитация

48. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а)национальностью

+ б)характерными особенностями вида спорта

- в)мнением спортсмена

- г)зависит от погоды

49. Что является целью общефизической подготовки?

- а)достижение высокой работоспособности

- б)воспитание отдельных физических качеств

- в)воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта

+ г)все перечисленное верно

50. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а)гигиена

- б)физиология

- в)анатомия

+ г)экология

51. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

+ а)физическая культура

- б)физическое воспитание

- в)физическое совершенство

- г)культуризм

52. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

- а)средства личной гигиены
- б)занятия физической культурой
- в)релаксация
- + г)все перечисленное верно

53. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- а)дисциплина
- б)строгое выполнение установленных норм и правил
- в)проверка снаряжения и снарядов
- + г)все перечисленное верно

54. Факторами закаливания называют?

- а)воздух
- б)солнце
- в)вода
- + г)все перечисленное верно

55. Утомление - это:

- а)длительная работа
- + б)снижение работоспособности
- в)саморегуляция
- г)быстрое выполнение физической нагрузки