

ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ

Кафедра физического воспитания

Рег. № ЮГПп.03-0690818
« 26 » 10 2022 г.

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

Протокол от « 10 » октября 2022 г. № 2

и.о. заведующего кафедрой

 Т.П. Шмакова
(подпись)



ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.0.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ, 1 из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

40.03.01 Юриспруденция

Гражданско-правовой

Новосибирск 2022

9/03

Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел ¹	УК - 7	– Вопросы для устного опроса - Темы рефератов
	Практический раздел ²		
•	Лёгкая атлетика/Лыжная подготовка	УК - 7	Тесты, контрольные нормативы
•	ОФП (общая физическая подготовка)/дартс	УК - 7	Тесты, контрольные нормативы
•	Коньки/скандинавская ходьба	УК - 7	Тесты, контрольные нормативы
•	Спортивные игры: волейбол/футбол/ баскетбол	УК - 7	Тесты, контрольные нормативы
•	Самбо/настольный теннис	УК - 7	Тесты, контрольные нормативы
•	Оздоровительная гимнастика/пауэрлифтинг / атлетическая гимнастика	УК - 7	Тесты, контрольные нормативы

1 для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и студентов, имеющих пропуски более 50%

2 для студентов основного и спортивного отделения

МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценки	Уровень сформированности компетенций
Оценка по пятибалльной системе	
«Отлично»	«Высокий уровень»
«Хорошо»	«Повышенный уровень»
«Удовлетворительно»	«Пороговый уровень»
«Неудовлетворительно»	«Не достаточный»
Оценка по системе «зачет – незачет»	
«Зачтено»	«Достаточный»
«Не зачтено»	«Не достаточный»

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2022, введено приказом от 28.09.2011 №371-О (<http://nsau.edu.ru/file/403>: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2022, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (<http://nsau.edu.ru/file/104821>: режим доступа свободный).

ВВЕДЕНИЕ

Разработанный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине Б.1.0.06 Физическая культура и спорт: элективные дисциплины, 1 из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис» представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (КИМ), предназначенных для измерения уровня достижения студентом необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. В ФОС входят оценочные средства текущего контроля успеваемости и оценочные средства промежуточной аттестации студентов, соответствующие требованиям рабочей программы реализуемой учебной дисциплины на каждом этапе обучения.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Текущая аттестация

Студенты, занимающиеся по дисциплине в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Итоговая аттестация

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по трем разделам учебной деятельности.

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ¹. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ². Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

Текущий контроль. Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период)

Характеристика направленности тестов	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность	муж.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. бег 100 м (сек)	жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3. Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж.	15	12	9	7	5
поднимание туловища	жен.	60	50	40	30	20

(лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз						
4. Тест на общую выносливость:						
бег 3000 м (мин)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
бег 2000 м (мин)	жен	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз	20	16	10	6	4
5. Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	60	50	40	30	20
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<u>Мужчины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 3000 м (мин)	12,0	12,3	13,1	13,5	14,0
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Критерии оценки

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

1. Оценка по теоретическому разделу (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, выполнения тестовых заданий, контрольно-реферативных работ.

Вопросы для подготовки к зачету по теоретическому разделу

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
3. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
5. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
9. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
29. Гигиенические основы закаливания.
30. Личная гигиена студента и ее составляющие.
31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

34. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

35. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

36. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

37. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

38. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

39. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

40. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

41. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

42. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

2. Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
«ЗАЧТЕНО»			

Оценка «**Зачтено**» ставится при получении студентом не менее 2 баллов.

Оценка «**Не зачтено**» ставится при получении студентом менее 2 баллов

Оценочные средства промежуточной аттестации для студентов специального отделения

Критерием успешности освоения материала в специальном отделении является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения на оценку «зачтено» тестов общей физической подготовки для специальных групп или выполнения заданий по теоретическому разделу для студентов, освобожденных от практических занятий.

1. Теоретический раздел для студентов, освобожденных от практических занятий.

Оценка по теоретическому разделу (для студентов специального отделения) определяется на основании выполнения реферативных работ (электронных презентаций).

Примерная тематика рефератов (презентаций) для студентов специального медицинского отделения

1. Социально-биологические основы физической культуры.

2. Диагноз и характеристика особенностей занятий физической культурой при заболевании студента:

- ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
- ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- ЛФК при заболеваниях нервной системы.
- ЛФК при черепно-мозговой травме.
- ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
- ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
- ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- ЛФК после перенесенных травм.
- ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
- ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
- ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
- ЛФК при нарушениях осанки.
- ЛФК в разные trimestры беременности.

3. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

4. Основы методики самомассажа.

5. Нетрадиционные оздоровительные методики.

6. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики

7. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

10. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

11. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

12. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

13. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.

14. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

15. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.

16. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

17. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

18. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

19. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.

20. Развитие физических качеств в онтогенезе.

21. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
26. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Расход энергии при различных видах двигательной активности.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно. Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт Times New Roman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

Критерии оценки реферата

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления.
2		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Краткие методические указания по составлению электронной презентации

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);
- цель, задачи;
- значение и актуальность проблемы;
- сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;
- заключение: краткие выводы по теме;
- рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-материалов, с указанием даты скачивания и автора материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

Критерии оценки презентации

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании.

2		Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
---	--	---

2. Контрольно-зачетные тесты для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов специального отделения

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	в соответствии с рабочей программой
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	
7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	
8.	Приседания из и.п. стоя руки вдоль туловища в положение присед, руки вперед	Зачёт	
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	
12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	

Составитель


(подпись)

Т.А. Подковырова

« 10 сентября 2022 г.

**ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ**

Задания для оценки сформированности компетенции «УК-7»:

1. Размер волейбольной площадки:

- а) 6х9м
- б) 9х12м
- в) 9х18м
- г) 12х24м

Ответ: в

2. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- а) 10 минут
- б) 15 минут
- в) 20 минут
- г) 25 минут

Ответ: а

3. Оптимальными способами отдыха после студенческого труда являются:

- а) сон;
- б) пассивный отдых;
- в) просмотр кинофильмов;
- г) активный отдых;
- д) прогулки и игры на свежем воздухе.

Ответ: г, д

4. Состав волейбольной команды:

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков
- д) 8 игроков

Ответ: в

5. В баскетболе игрок после ведения может сделать с мячом:

- а) один шаг
- б) два шага
- в) три шага
- г) ни одного шага

Ответ: б

6. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) баскетбол, волейбол, футбол
- в) гимнастика, регби, фигурное катание
- г) лыжные гонки, плавание, гребля
- д) бег, велоспорт, спортивная ходьба

Ответ: г, д

7. Самым быстрым способом плавания является:

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на спине

Ответ: а

8. Определите короткие дистанции в лёгкой атлетике:

- а) 3000 метров д) 100 метров
- б) 800 метров е) 400 метров
- в) 200 метров ж) 500 метров
- г) 1000 метров

Ответ: в, д, е

9. Физическая активность человека зависит от:

- а. генетической предрасположенности;
- б. окружающих условий;
- в. желания;
- г. осознанности;
- д. мотивации;
- е. физического состояния.

Ответ: б, г, е

10. Назовите легкоатлетический снаряд весом меньше килограмма и длиной свыше метра.

- а) молот
- б) копье
- в) диск
- г) ядро
- д) граната

Ответ: б

11. Расставьте в правильном порядке этапы закаливания:

ныряние, воздушные ванны, обливание, купание, обтирание.

Ответ: 2, 5, 3, 1, 4.

12. Состав команды на площадке для игры в баскетбол составляет:

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков

Ответ: б

13. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний;
- д) подвижных игр

Ответ: а, д

14. Причинами нарушения осанки являются:

- а. малоподвижный образ жизни;
- б. слабость мышц спины;
- в. привычка носить сумку на одном плече;
- г. долгое пребывание в положении сидя за столом;

е. сон на слишком мягкой постели.

Ответ: в, е

15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- е) нормализует работу ЖКТ и ССС.

Ответ: а

Вопросы

1. Опишите последовательность действий при оказании первой помощи при обмороках.

Ответ: уложить пострадавшего в горизонтальное положение, поднять ноги (согнуть в коленях), дать понюхать нашатырь, интенсивно растереть ладони и стопы, после возвращения сознания напоить тёплым, сладким чаем;

2. Раскройте значение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Ответ: позволяет отследить и предупредить состояние переутомления.

3. Опишите последовательность действий при оказании первой помощи при ушибах.

Ответ: наложить тугую повязку, приложить холод. При наличии ссадин и ран, промыть и обработать антисептиком.

4. Перечислите средства восстановления при утомлении.

Ответ: сон, отдых, смена вида деятельности.

5. Опишите оптимальный режим тренировки студента.

Ответ: 3-4 раза в неделю (через день) по 1,5-2 часа.

6. Перечислите основные составляющие пищи человека.

Ответ: белки, жиры, углеводы;

7. Опишите оптимальный режим труда и отдыха при физической и умственной работе.

Ответ: Смена режима умственной работы на физическую и наоборот (50 мин через 10 мин отдыха).

8. Перечислите 7 названий специальной спортивной обуви.

Ответ: кроссовки, кеды, борцовки, шиповки, бутсы, коньки, чешки и др.;

9. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (напишите название).

Ответ: закаливание;

10. Что объединяет перечисленных спортсменов:

Карелин А., Кабаева А., Исинбаева Е., Хоркина С., Власов Р., Мастеркова С.

Ответ: Олимпийские чемпионы;

11. Напишите девиз олимпийских игр современности.

Ответ: «быстрее, выше, сильнее»;

12. «Королева спорта» это...

Ответ: лёгкая атлетика;

13. Назовите основные средства физической культуры

Ответ: физические упражнения;

14. Опишите влияние витаминов на организм человека.

Ответ: выступают катализаторами биохимических реакций в организме;

15. Перечислите 5 минералов, необходимых человеческому организму.

Ответ: калий, кальций, фосфор, железо, магний и др.