

# СОДЕРЖАНИЕ

1. [ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%9E%D0%A1%20%D0%91%D0%94.05%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_TOC_250003)
2. [РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ 4](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%9E%D0%A1%20%D0%91%D0%94.05%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_TOC_250002)
3. [ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 6](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%9E%D0%A1%20%D0%91%D0%94.05%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_TOC_250001)
4. [КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 13](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%5CDownloads%5C%D0%A4%D0%9E%D0%A1%20%D0%91%D0%94.05%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_TOC_250000)
5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО

ДИСЦИПЛИНЕ 15

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины физическая культура.

ФОС включают контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основании:

-основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение;

-учебного плана по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

- рабочей программы дисциплины физическая культура

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

* 1. **Перечень умений, знаний, общих и профессиональных компетенций**

В результате освоения учебной дисциплины студентами обеспечивается достижение следующих результатов:

* + - личностных:

−− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

−− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

−− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

−− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

−− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

−− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

−− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

−− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

−− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

−− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

−− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

* + - метапредметных:

−− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

−− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

−− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

−− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

−− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

−− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* + - предметных:

−− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

−− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

−− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

−− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

−− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# Форма аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

# ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате текущего и промежуточного контроля по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Формы и методы контроля** |
| **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| **Форма контроля** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | **Форма контроля** | **Достигнутые результаты при освоения дисциплины** |
| **Введение.** | реферат | личностные | *Дифференцирован ный зачет* | * личностных:

−− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностномусамоопределению;−− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательнойактивности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;−− потребность к |
| **Тема 1.****Легкая атлетика.** | Выполнение практических упражнений | личностные метапредметные предметные |
| **Тема 2 Гимнастика.** | Выполнение практических упражнений | личностные метапредметные предметные |
| **Тема 3 Спортивные игры:** | Выполнение практических упражнений | личностные метапредметные предметные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Волейбол.**
2. **Баскетбол. 3.Ручной мяч.**
 |  |  |  | самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;−− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;−− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;−− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;−− способность к построениюиндивидуальной образовательной траектории |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;−− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;−− формирование навыков сотрудничества сосверстниками, умение продуктивнообщаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;−− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,занятиях спортивно- оздоровительной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельностью;−− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;− готовность к служению Отечеству, его защите;* метапредметных:

−− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;−− готовность учебного сотрудничества спреподавателями исверстниками сиспользованием специальных средств и методов двигательной активности;−− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и практических занятий, в области анатомии,физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;−− готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умениеориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;−− формирование навыков участия в различных видах соревновательнойдеятельности, моделирующих профессиональную подготовку;−− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требованийэргономики, техники безопасности, гигиены, норм |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | информационной безопасности;* предметных:

−− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;−− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственнойдеятельностью;−− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;−− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режимеучебной и производственной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;−− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательнойдеятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне» (ГТО). |

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| * личностных:

−− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;−− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательнойактивности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;−− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;−− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;−− формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;−− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;−− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;−− способность использования системы значимых социальных и межличностныхотношений, ценностно-смысловых установок, | **«Отлично»*** продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала
* уметь сделать выводы по излагаемому материалу

**«Хорошо»*** продемонстрировать достаточно полное усвоение знаний материала
* уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

**«Удовлетворительно»*** продемострировать общее знания изучаемого материала
* уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса

**«Неудовлетворительно****»*** незнание значительной части программного материала
* неумение делать выводы по материалу
 | 1. Стартовая диагностика подготовки студентов по школьному курсу физической культуры и выявление мотивации
2. Текущий контроль за работой студента на протяжении всего обучения
3. Оценка полученных знаний на

дифференцированном зачете |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;−− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивнообщаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;−− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;−− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;− готовность к служению Отечеству, его защите;* метапредметных:

−− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;−− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;−− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методическихи практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;−− готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;−− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;−− умение использовать средства информационных и коммуникационных |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;* предметных:

−− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;−− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;−− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;−− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;−− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |  |

# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Семестр обучения:** 1

**Компетенция**:

ОК.1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

Результаты обучения:

Знает: основные принципы физической культуры и их влияние на здоровье и благополучие человека.

Умеет*:* анализировать влияние физической активности на физическое и психическое здоровье.

Владеет: навыками планирования и организации занятий физической культурой и спортом.

|  |
| --- |
| 1. Какой из этих видов спорта относится к командным?а. Легкая атлетика б. Футбол в. Плавание |
| 2. Какой из этих элементов является основным в гимнастике?а. Прыжок б. Упражнения на снарядах в. Бег |
| 3. Какой из следующих видов спорта требует использования мяча?а. Лыжи б. Волейбол в. Плавание |
| 4. Какой из этих видов физической активности считается аэробным?а. Бег б. Поднятие тяжестей в. Йога |
| 5. Какое из этих упражнений развивает силу?а. Бег на длинные дистанции б. Приседания с весом в. Растяжка  |
| 6. Что такое разминка?а. Основная часть тренировки б. Подготовка организма к нагрузке в. Завершение тренировки  |
| 7. Какой из этих видов спорта является зимним?а. Баскетбол б. Летний биатлон в. Горные лыжи  |
| 8. Какой из этих элементов не является спортивным снарядом?а. Гантели б. Стул в. Штанга  |
| 9. Какой из этих видов спорта требует высокой гибкости?а. Футбол б. Художественная гимнастика в. Плавание  |
| 10. Что такое "физическая культура"?а. Искусство рисования б. Система физической активности и здоровья в. Наука о музыке  |
| 11. Какой из этих видов спорта является олимпийским?а. Картинг б. Теннис в. Скейтбординг |
| 12. Что такое кардионагрузка?а. Упражнения для гибкости б. Упражнения, повышающие сердечный ритм в. Упражнения для силы |
| 13. Какой из этих факторов важен для достижения спортивных результатов?а. Лень б. Регулярные тренировки в. Неправильное питание |
| 14. Какой из этих видов спорта можно практиковать в воде?а. Футбол б. Плавание в. Легкая атлетика |
| 15. Какое из следующих утверждений верно?а. Физическая активность не влияет на здоровье б. Регулярные тренировки укрепляют здоровье в. Физическая культура не важна в жизни человека |

**Компетенция**:

ОК.2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Результаты обучения:

Знает: основные принципы физической культуры и их влияние на здоровье и физическое развитие.

Умеет*:* разрабатывать индивидуальные и групповые тренировочные программы с учетом целей и уровня подготовки.

Владеет: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента в процессе занятий физической культурой.

|  |
| --- |
| 1. Какой из следующих компонентов физической подготовки включает в себя выносливость?а. Сила б. Аэробная выносливость в. Гибкость  |
| 2. Что такое "разминка" перед тренировкой?а. Упражнения на силу б. Комплекс легких упражнений для подготовки тела в. Завершение тренировки  |
| 3. Какое из следующих упражнений помогает развивать выносливость?а. Приседания с отягощением б. Упражнения на гибкость в. Бег на длинные дистанции |
| 4. Какой из следующих предметов используется в фитнесе для тренировки мышц?а. Мяч для игры в футбол б. Гантели в. Коврик для йоги |
| 5. Что такое "тренировочный план"?а. Список продуктов для питания б. Расписание тренировок и нагрузок в. Список друзей для общения  |
| 6. Какой из этих видов спорта включает в себя элементы акробатики?а. Футбол б. Художественная гимнастика в. Плавание  |
| 7. Какое утверждение верно относительно разминки?а. Разминка не нужна перед тренировкой б. Разминка помогает предотвратить травмы в. Разминка занимает много времени  |
| 8. Какой из этих видов спорта является индивидуальным?а. Хоккей б. Баскетбол в. Теннис  |
| 9. Что такое "силовые тренировки"?а. Упражнения для гибкости б. Упражнения с отягощениями для развития мышц в. Аэробные упражнения  |
| 10. Какое из следующих утверждений верно о физической активности?а. Она вредна для здоровья б. Она способствует улучшению самочувствия и настроения в. Она не влияет на качество жизни |
| 11. Какой из этих видов спорта можно практиковать на открытом воздухе?а. Футбол в зале б. Баскетбол в помещении в. Велоспорт |
| 12. Что такое "гибкость" в физической культуре?а. Способность поднимать тяжести б. Способность выполнять движения с большой амплитудой в. Способность быстро бегать  |
| 13. Какой из этих видов спорта требует высокой скорости реакции?а. Плавание на длинные дистанции б. Бокс в. Лыжные гонки |
| 14. Что такое "физическая реабилитация"?а. Процесс улучшения навыков рисования б. Процесс восстановления после травм или заболеваний через физические упражнения в. Процесс изучения новых видов спорта |
| 15. Какое из следующих утверждений верно о здоровье?а. Оно не зависит от физической активности б. Физическая активность улучшает общее состояние здоровья в. Здоровье не важно для счастья |

**Компетенция**:

ОК. 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Результаты обучения:

Знает: основные принципы физической подготовки и их влияние на здоровье и физическое развитие.

Умеет:анализировать физические нагрузки и адаптировать тренировочные программы в зависимости от индивидуальных особенностей и целей.

Владеет: навыками критического анализа спортивной информации и данных о состоянии здоровья.

|  |
| --- |
| 1. Какой из следующих видов спорта считается олимпийским?а. Картинг б. Легкая атлетика в. Скейтбординг  |
| 2. Что такое "спортивная тренировка"?а. Процесс отдыха и расслабления б. Целенаправленная деятельность для улучшения физических качеств и навыков в. Процесс изучения теории спорта |
| 3. Какое из следующих упражнений помогает развивать выносливость?а. Приседания с отягощением б. Упражнения на гибкость в. Бег на длинные дистанции |
| 4. Что такое "кроссфит"?а. Спортивная игра с мячом б. Система высокоинтенсивных тренировок, включающих разные виды упражнений в. Танцевальный стиль |
| 5. Какой из следующих факторов наиболее важен для достижения спортивного успеха?а. Случайностьб. Тренировка и упорствов. Отсутствие конкуренции |
| 6 Какое из следующих утверждений верно о питании спортсменов?а. Они могут есть все подрядб. Питание должно быть сбалансированнымв. Питание не влияет на результаты |
| 7 Какой из этих видов спорта не требует специального оборудования?a. Теннисб. Баскетболв. Бег |
| 8 Что такое "физическая активность"?a. Любая форма движения, которая требует энергииб. Только занятия спортомв. Лежание на диване |
| 9 Какой из этих видов спорта считается контактным?a. Легкая атлетикаб. Плаваниев. Рэгби |
| 10 Какое из следующих утверждений верно о растяжке?a. Растяжка не важна перед тренировкойб. Растяжка помогает улучшить гибкостьв. Растяжка может вызвать травмы |
| 11 Что такое "спортивная медицина"?a. Наука о здоровье и питанииб. Наука о лечении спортивных травм и заболеванийв. Наука о психологии спортсменов |
| 12 Какой из следующих видов спорта связан с водной средой?a. Футболб. Лыжив. Плавание |
| 13 Что такое "тренировочная нагрузка"?a. Количество времени, проведенное на отдыхеб. Уровень физической активности во время тренировкив. Количество пищи, потребляемое спортсменом |
| 14 Какое из следующих утверждений верно о спорте?a. Спорт вреден для здоровьяб. Спорт способствует развитию личностив. Спорт не имеет значения в жизни человека |
| 15 Что такое "командный дух" в спорте?a. Индивидуальные достижения каждого игрокаб. Сплоченность и взаимопомощь в командев. Отсутствие конкуренции внутри команды |