

Приложение 3

к рабочей программе дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ
С ОТВЕТАМИ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Номер задания	Правильный ответ	Содержание задания	Компетенция
1	А, В, Г,	<p>К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся (несколько вариантов ответов)</p> <ul style="list-style-type: none"> а) правила личной гигиены б) психотерапия в) соблюдение рационального распорядка дня г) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта д) занятия физическими упражнениями е) хобби 	ОК 08
2	Б	<p>Двигательные физические способности это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) способности двигаться и принимать нагрузки б) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности в) умение выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки г) физические качества, присущие человеку 	ОК 08
3	Б	<p>Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) обеспечивают усиленную работу мышц б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения 	ОК 08
4	Д, Б, Г, В. А, Е	<p>Выберете правильную последовательность водных процедур при закаливании организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) растирание снегом б) обливание 	ОК 08

Номер задания	Правильный ответ	Содержание задания	Компетенция
		в) купание в открытом водоеме г) душ д) влажное обтирание е) моржевание	
5	1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А	Соотнесите термины с их определениями 1) двигательная реабилитация 2) физическая подготовка 3) физическое развитие 4) физические упражнения а) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и других причин в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности	ОК 08
6	Физическое образование	Напишите пропущенное словосочетание _____ — это приобщение человека к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.	ОК 08
7	Здоровый образ жизни	Напишите пропущенное словосочетание _____ — это типичные формы и способы повседневной деятельности человека, укрепляющие и совершенствующий адаптационные	ОК 08

Номер задания	Правильный ответ	Содержание задания	Компетенция
		(приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.	
8	Профессиональная трудоспособность	Напишите пропущенное словосочетание _____ - способность долгое время и в полном объеме выполнять ту или иную работу, характеризующую соотношением отдачи труда специалиста и потраченных им усилий.	ОК 08
9	Физическая культура	Напишите пропущенное словосочетание _____ - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры.	ОК 08
10	Специальная	Напишите пропущенное слово К какой физической подготовке относятся следующие упражнения: развитие силы, развитие гибкости, развитие прыгучести, развитие быстроты, развитие выносливости. Это _____ физическая подготовка	ОК 08
11	Самовоспитание	Напишите пропущенное слово _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребностью отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.	ОК 08
12	Самонаблюдение	Напишите пропущенное слово _____ - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.	ОК 08
13	Дневник здоровья	Напишите пропущенное словосочетание _____ - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия,	ОК 08

Номер задания	Правильный ответ	Содержание задания	Компетенция
		антропометрических показателей, различных показателей функционального состояния человека, резерв его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья.	
14	Гимнастика	Напишите пропущенное слово Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это _____	ОК 08
15	Быстрота (скорость)	Напишите пропущенное слово _____ — это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью	ОК 08
16	Ловкость	Напишите пропущенное слово _____ - сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности изменять направление движения без ущерба равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирование тела	ОК 08