Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.11.2026 11:58:40
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4043156a3692d52b7e

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)
Донской аграрный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Врио проректора по УР и ЦТ
_____Ширяев С.Г.
«24» марта 2026 г.
м.п.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность *35.02.05 Агрономия*
на базе 11 классов (среднее общее образование)

Форма обучения Очная, заочная

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный аграрный университет»

Разработчик:
Габибов А.Б. _____ зав. кафедры | канд.с.-х. наук | доцент
ФИО (подпись) (должность) (ученая степень) (ученое звание)

Рассмотрено и рекомендовано:
На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от **24.03.2026г. №7**

И.о. директора Донского аграрного колледжа _____ Чернышкова О.С.
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2026 г.

1.Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины 35.02.05 Агрономия.

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочныесредства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. (ОК 8);	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

В качестве контрольно-оценочных материалов текущего контроля используются:

3.1. Периодический устный опрос

Тема 1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1.Основные понятия и их краткая характеристика.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина.
4.1.Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4.2.Распределение студентов по учебным отделениям.

Тема 2.1 Социально-биологические основы физической культуры

1. Основные понятия.
2.Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствования.
3.1. Возрастные изменения длины тела (рост).
3.2. Естественное становление основных физических качеств.
3.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Суточные ритмы физиологических процессов

Тема 3.1 .Здоровый образ жизни

1. Основные понятия.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4.Наследственность и ее влияние на здоровье. 5.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
5.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
6.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7.Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условия здорового образа жизни.

Тема 4.1 Спортивные игры (волейбол)

1. Основы техники игры в волейбол:
- передвижение игрока; стойка готовности.
2. Обучение технике игры в нападении:
- передачи мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой, назад) и с перемещением, в прыжке;
- передачи мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой) и с перемещением;
- передачи мяча двумя руками сверху/снизу с изменением направления;
- передачи мяча двумя руками сверху/снизу через сетку на месте и с передвижением, с изменением направления;
- подачи нижняя/верхняя прямая на точность;
- нападающий удар с передачи.
3. Обучение технике игры в защите:

- прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.
- прием мяча с подачи;
- блокирование (одиночное, двойное);
- прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину;
- прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на грудь и живот.
4.Тактика игры.
5.Тактика нападения и методика обучения.
6.Тактика защиты и методика обучения.
7.Основные средства и методы обучения волейболу.
8.Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности).
9.Правила игры в волейболе.
10. Правила и системы проведения соревнований.
11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Тема 5.1 Спортивные игры (баскетбол)

1.Основы техники игры в баскетбол.
2.Обучение технике игры в нападении:
- техника передвижения (стойка, ходьба, бег, рывок, прыжки, вышагивание, повороты);
- техника владения мячом (ловля и передача мяча, способ держания мяча двумя руками, техника выполнения передачи двумя руками мяча, ведения, броска, добивания мяча).
3.Обучение технике игры в защите.
- техника передвижения (стойка, движения игрока);
- техника овладения мячом и противодействия (выбивание мяча из рук противника; выбивание мяча при ведении; вырывание, перехват мяча)
4. Тактика игры.
5. Тактика нападения и методика обучения:
- методика обучения тактике игры;
- методика обучения тактике индивидуальных действий (действия игрока без мяча/с мячом);
- методика обучения тактике групповых действий (взаимодействие двух/трех игроков);
- - методика обучения тактике командных действий (стремительное нападение, позиционное нападение).
6. Тактика защиты и методика обучения:
- методика обучения тактике защиты;
- индивидуальные тактические действия в защите (действия против игрока без мяча/с мячом);
- методика обучения групповым взаимодействиям в защите (взаимодействие двух/трех игроков);
- методика обучения командным действиям (концентрированная, рассредоточенная защита).
7. Основные средства и методы обучения баскетболу.
8. Физическая подготовка в баскетболе (развитие скоростных, скоростно-силовых, специальных качеств, развитие общей выносливости, прыгучести, мощности ударных движений, игровой ловкости).
9. Правила игры в баскетболе.
10.Правила и системы проведения соревнований.
11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Тема 6.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.

1. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.
2. Средства физической культуры для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
3. Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса.

Тема 7.1 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания.
2 Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Средства и методы развития физических качеств.
5. Средства и методы развития силы.
6. Средства и методы развития быстроты движений.
7. Средства и методы развития выносливости.
8. Средства и методы развития гибкости.
9. Средства и методы развития ловкости

Тема 8.1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности

1. Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья.
2. Формы и организация самостоятельных занятий.
2.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий.
3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов.
4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Основные принципы оздоровительной тренировки.
6. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья.
7. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.
8. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки.
9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
11. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
12. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Тема 9.1 Легкая атлетика

1. Основы техники легкой атлетики:
- передвижение игрока; стойка готовности.
2. Обучение технике в легкой атлетике:
3.Основные средства и методы обучения легкой атлетики.
4.Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности).
5.Правила в легкой атлетике.
6. Правила и системы проведения соревнований.
7. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Тема 10.1 Гимнастика

1. Основы техники гимнастики:
2. Обучение техники гимнастики:
3.Основные средства и методы обучения гимнастики.
4.Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности).
5.Правила гимнастики.
6. Правила и системы проведения соревнований.
7. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Тема 11.1 Спортивные игры (футбол)

1.Основы техники игры в футбол:
- техника перемещений;
- техника ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и методика обучения;
- техника ведения мяча и методика обучения;
- техника удара по мячу серединой лба и методика обучения;
- техника удара по мячу и остановки внутренней стороной стопы и методика обучения;
- техника остановки опускающегося мяча подошвой и методика обучения;
- техника остановки летящего мяча грудью, бедром, внутренней стороной стопы и методика обучения;
- техника отбора мяча выбиванием, наложением подошвы на мяч, с применением толчка плечом в плечо» и методика обучения;
- техника игры вратаря;
- обучение сочетанию технических приемов: остановки мяча, ведения, обводки, удара;

2. Тактика игр:
- тактика взаимодействия двух нападающих против двух защитников - комбинация «передача мяча». Диагональная страховка;
- тактика взаимодействия двух нападающих против двух защитников – комбинации «стенка» и «скрещивание». «Переключение».

3. Основные средства и методы обучения футболу.
4. Физическая подготовка в футболе.
5. Правила игры в футболе.
6.Правила и системы проведения соревнований.
7. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Тема 12.1 Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений

1. Характеристика основных групп видов спорта.
2. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.

Тема 13.1Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1.Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 14.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Методические основы производственной физической культуры.
Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Критерии оценки устных ответов

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов
Ответы на вопросы даны в полном объеме, высказывания связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры.	Отлично
Вопрос раскрыт не в полном объеме, высказывания в основном связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы сигнализируют о наличии проблемы в понимании темы.	Хорошо
Ответы на вопросы в значительной степени зависят от помощи со стороны преподавателя. Высказывания несвязные и нелогичные. Научная лексика не использована, примеры не приведены.	Удовлетворительно
Ответы на вопросы отсутствуют.	Неудовлетворительно

3.2. Оценка выполненных практических и лабораторных работ, контроль самостоятельной работы

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (выполнение заданий);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, контрольные задания);
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

Для достижения комплексная оценка качества учебной работы обучающихся внедрена балльно-рейтинговой системы оценки учебных достижений обучающихся.

Балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся направлена на решение следующих задач:

- повышение мотивации обучающихся к освоению образовательных программ путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;
- повышение уровня организации образовательного процесса в университете.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета, дифференцированного зачета, защиты реферата, если она является самостоятельным видом учебной работы студента, а не формой проверки знаний по дисциплине.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

1. Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

2. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

3. Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

4. Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

5. При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.

6. При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

7. Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

8. Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

9. Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Оценка за семестр

Семестровая оценка определяется по балльно-рейтинговой системе полученных в течение семестра.

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Учебным планом по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	В сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	Устный опрос	Ведущий преподаватель
Формирование оценки («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

Варианты заданий
Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Организационно - правовой статус учебной дисциплины
2. «Физическая культура» в вузе.
3. Показатели деятельности дыхательной системы.
4. Физическая культура-часть человеческой культуры.
5. При грубых методических и санитарно-гигиенических правил, какие могут возникнуть болезненные состояния?
6. Профилактика вредных привычек.
7. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
8. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка?
9. Дневник самоконтроля. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
11. Показатели тренированности в покое.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.методические основы.
13. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Средства физической культуры.
14. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, и каковы их особенности?
15. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
16. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности. Самооценка собственного здоровья.
18. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
19. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований
20. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
21. Производственная физическая культура в рабочее время.
22. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
23. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культуры и спортом, его содержание и периодичность.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
26. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
27. Кровь. Ее состав и функции.
28. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
29. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
30. Физическая культура и спорт в свободное время.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика.
32. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
33. Что является основой совершенствования физических качеств?
34. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, и какие первые признаки?

35. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
36. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
37. Факторы проявляющие гравитационный шок.
38. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
39. Характеристика и критерии эффективности использования здорового образа жизни.
40. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?
41. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
42. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность? Переутомление, признаки.
43. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.признаки.
44. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
45. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
46. Физкультурная минутка. Микро пауза
47. Какие основные правила / принципы/ проведения занятий?
48. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
49. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
50. Виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, гиревой спорт, армрестлинг, вольная борьба. Правила соревнований по видам спорта. Технические требования к спортсооружениям. Судейство.

Критерии оценивания

Ответы на теоретические вопросы оцениваются следующим образом:

Правильный, полный ответ, содержит развернутое объяснение заданного вопроса с какими-либо дополнениями – 5 баллов;

Правильный, не полный ответ, содержит кратный ответ на заданный вопрос– 4 балла;

Не точный, не полный ответ– 3 балла;

Неверный ответ/отсутствие ответа – 2 балла.

Итоговая оценка определяется по балльно-рейтинговой системе за весь семестр.

5. Задания открытого и закрытого типа для проверки остаточных знаний

ОК-8 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задания закрытого типа:

1. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся

1) правила личной гигиены
2) психотерапия
3) соблюдение рационального распорядка дня
4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
5) занятия физическими упражнениями
6) хобби

Правильный ответ: 1, 3, 4, 5

2. Двигательные физические способности это:
1) способности двигаться и принимать нагрузки
2) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности
3) умение выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
4) физические качества, присущие человеку
Правильный ответ: 2

4. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
1) обеспечивают усиленную работу мышц
2) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью
3) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения
4) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения
Правильный ответ: 2

4. Выберете правильную последовательность водных процедур при закаливании организма:
1) растирание снегом
2) обливание
3) купание в открытом водоеме
4) душ
5) влажное обтирание
6) моржевание
Правильный ответ: 5, 2, 4, 3, 1, 6

5. 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
Правильный ответ: 1 – б, 2 – г, 3 – в, 4 – а

Задания открытого типа:

1._____ - 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.
Правильный ответ: физическое образование

2. _____ — это типичные формы и способы повседневной деятельности человека, укрепляющие и совершенствующий адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.
Правильный ответ: здоровый образ жизни

3. _____ - способность долгое время и в полном объеме выполнять ту или иную работу, характеризуемую соотношением отдачи труда специалиста и потраченных им усилий.
Правильный ответ: профессиональная трудоспособность

4. _____ - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его
общей и профессиональной культуры.
Правильный ответ: физическая культура

5. К какой физической подготовке относится следующие упражнения: развитие силы, развитие гибкости, развитие прыгучести, развитие быстроты, развитие выносливость. Это _____ физическая подготовка
Правильный ответ: специальная

6. _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.
Правильный ответ: самовоспитание

7. _____ - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.
Правильный ответ: самонаблюдение

8. _____ - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия, антропометрических показателей, различных показателей функционального состояния человека, резерв его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья.
Правильный ответ: дневник здоровья

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это _____
Правильный ответ: гимнастика

10. _____ - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью
Правильный ответ: быстрота (скорость)

11. _____ - 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
Правильный ответ: ловкость

12. _____ - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия
Правильный ответ: координационные способности

13. _____ - это одно из пяти основных физических качеств человека, характеризующееся степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой
Правильный ответ: гибкость

14. _____, являясь одним из основных физических качеств человека, определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных сокращений (напряжений)
Правильный ответ: сила

15. _____ — занятия отдельными видами спорта или физическими упражнениями в разнообразных соревновательных формах с целью активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.
Правильный ответ: массовый спорт