

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2025 07:53:10  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfcf836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

|                             |                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| Код, направление подготовки | 09.03.02 Информационные системы и технологии    |
| Направленность (профиль)    | Безопасность информационных систем и технологий |
| Форма обучения              | Очная                                           |
| Кафедра разработчик         | Кафедра физической культуры                     |
| Выпускающая кафедра         | Кафедра информатики и вычислительной техники    |

Промежуточная аттестация проходит в виде зачета, для подведения итогов которого применяется СТО-2.12.15 «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов при освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту» (БРСОК). Одним из компонентов БРСОК является проверка уровня освоения теоретических знаний.

#### Типовые вопросы по проверке уровня теоретической подготовленности

1. Понимание спорта в узком и широком смысле отличается тем, что ....?
2. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является ....?
3. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?
4. К циклическим видам спорта относят ...?
5. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
6. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
7. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
8. Виды спорта, результат соревнований в которых зависит от согласованности и синхронности действий спортсменов?
9. Основные вехи истории возникновения и современное состояние развития выбранного вида спорта (плавание, дзюдо, легкая атлетика, северная ходьба).
10. Обозначьте ключевые особенности технических действий, осуществляемых спортсменами в процессе индивидуальных действий в выбранном виде спорта?
11. Что понимается под термином «интегральная подготовка» спортсмена?
12. Назовите основные формы организации обучения и тренировки в выбранном виде спорта?
13. Назовите основные части занятия, правила нормирования нагрузки?
14. Какие правила техники безопасности, основы личной гигиены необходимо соблюдать при организации и проведении занятий по индивидуальным видам спорта?
15. Обозначьте основные положения правил в выбранном виде спорта?
16. Физическая нагрузка во время занятий в выбранном виде спорта, объем и интенсивность, как они определяются?
17. Контроль и самоконтроль во время проведения организованных и самостоятельных занятий в выбранном виде спорта?
18. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
19. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
20. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?