



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

2018 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Б1.Б.07 Физическая культура и спорт**  
(наименование дисциплины (модуля))

**37.03.01 Психология**

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Социальная психология  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж  
2018

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор КОУ Воронежской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
Игнатова М.В.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №102»

Фактор А.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.Б.07 Физическая культура и спорт является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики и ГИА образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Психология здоровья			ОК-8					
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8		
Производственная практика (педагогическая практика)								ОК-8
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты								ОК-8

- для заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по курсам изучения				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Психология здоровья			ОК-8		
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-8	ОК-8	ОК-8		
Производственная практика (педагогическая практика)					ОК-8
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты					ОК-8

Этап дисциплины (модуля) Б1.Б.07 Физическая культура и спорт в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1 семестру;
- для заочной формы обучения – 1 курсу.

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОК-8	<p>Знать: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p>Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.</p> <p>Владеть: навыками разработки комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни, сдоровьесбережения.</p>

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	ОК-8	<p>Знать роль физкультуры и спорта в развитии общества, социальные функции физкультуры и спорта, физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Уметь определять значимость физкультуры и спорта в развитии общества</p> <p>Владеть средствами сохранения и укрепления здоровья</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Основы здорового образа жизни	ОК-8	<p>Знать понятие «здоровье» и его критерии, условия окружающей среды, систему знаний о здоровье</p> <p>Уметь определять основные требования к организации здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни</p> <p>Владеть физическим самовоспитанием и самосовершенствованием в здоровом образе жизни</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	ОК-8	<p>Знать методику оценки работоспособности. гимнастику для глаз, основу методики самомассажа.</p> <p>Уметь определять работоспособность</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			организма Владеть средствами физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности		
4	Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	ОК-8	Знать методы организации и проведения туристических походов, методы регулирования психоэмоционального состояния Уметь определять состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом Владеть методами для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности, методикой организации и проведения туристических походов	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Организация здорового образа жизни	ОК-8	Знать понятие «здоровый образ жизни», факторы здорового образа жизни, отношения к здоровью Уметь характеризовать показатели здорового образа жизни Владеть приемами по организации рационального питания, определению нормальной массы тела и др.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Фитнес	ОК-8	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять упражнения при занятии фитнесом Владеть упражнениями по занятию фитнесом	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
7	Строевые приемы и команды	ОК-8	Знать основные строевые приемы и команды Уметь применять строевые приемы и команды Владеть навыками применения строевых приемов и команд	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
8	Настольный теннис	ОК-8	Знать технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису, правила игры в настольный теннис	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			Уметь применять правила при игре в настольный теннис Владеть навыками игры в настольный теннис		
9	Шахматы	ОК-8	Знать начало шахматной партии, правила ведения шахматной партии, короткие и длинные шахматные партии Уметь начинать, вести шахматную партию Владеть навыками ведения короткой и длинной шахматной партии	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

### Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

#### 1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – обучающийся дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

#### 2. Критерии оценивания выполнения реферата:

- зачтено – тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников), выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

#### 3. Критерии оценивания ответа на зачете:

- зачтено – даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы; в ответах в основном выделялось главное, показано умение анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые

**для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Типовые вопросы для устного опроса

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья
4. Понятие «здоровье» и его критерии.
5. Условия окружающей среды.
6. Система знаний о здоровье.
7. Методика оценки работоспособности.
8. Гимнастика для глаз.
9. Основа методики самомассажа.
10. Оценка коррекции телосложения.
11. Развитие физических качеств.
12. Контроль за состоянием здоровья.
13. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
14. Факторы образа жизни
15. Отношение к здоровью
16. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
17. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
18. Влияние питания на здоровье
19. Гигиенические и этические нормы
20. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
21. Приемы самомассажа и релаксации
22. Строевая стойка
23. Основная стойка.
24. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
25. Правила игры в настольный теннис.

Перечень тем рефератов

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

5. Понятие о выносливости.
6. Критерии и способы оценки выносливости.
7. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
8. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
9. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
10. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
11. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
12. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
13. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
15. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
17. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
18. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
19. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
20. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
21. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
22. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
23. Комплексы упражнений для беременных женщин.
24. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
25. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и



психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

28. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.

29. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

30. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.

31. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

32. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.

33. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.

34. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.

35. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

36. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

37. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

38. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

#### Типовые вопросы к зачету

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.

8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня обучающийся.
23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.
34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.

36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.

37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни обучающихся.

38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

40. Нормы двигательной активности человека.

41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.

43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.

44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.

45. Тренированность и перетренированность спортсменов.

46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего в данном семестре занятия по соответствующей дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале: «зачтено», «не зачтено».

В целях поощрения обучающихся за систематическую активную работу на учебных занятиях и на основании успешного прохождения текущего контроля и внутрисеместровой аттестации допускается выставление зачетной оценки без процедуры сдачи зачета.

Зачеты принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Зачет проводится в устной форме. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время зачета с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на зачет, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на зачет без уважительной причины приравнивается к оценке «не зачтено».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием зачета у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на зачете, он имеет право подать апелляцию.

## **5. Материалы для компьютерного тестирования обучающихся в рамках проведения контроля наличия у обучающихся сформированных результатов обучения по дисциплине**

### Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)

4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)
---	--------------	-------------------------

### Вариант 1

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ОК-8	11	ОК-8	21	ОК-8	31	ОК-8
2	ОК-8	12	ОК-8	22	ОК-8	32	ОК-8
3	ОК-8	13	ОК-8	23	ОК-8	33	ОК-8
4	ОК-8	14	ОК-8	24	ОК-8	34	ОК-8
5	ОК-8	15	ОК-8	25	ОК-8	35	ОК-8
6	ОК-8	16	ОК-8	26	ОК-8	36	ОК-8
7	ОК-8	17	ОК-8	27	ОК-8	37	ОК-8
8	ОК-8	18	ОК-8	28	ОК-8	38	ОК-8
9	ОК-8	19	ОК-8	29	ОК-8	39	ОК-8
10	ОК-8	20	ОК-8	30	ОК-8	40	ОК-8

#### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	3	11	2,3	21	1	31	3,4
2	3	12	3,4	22	2	32	3,4
3	4	13	2,3	23	3,4	33	3,4
4	3	14	3,4	24	2	34	3,4
5	1,2	15	1,2	25	3	35	3,4
6	3	16	1,2	26	3,4	36	4
7	2	17	3,4	27	1	37	1,2
8	3	18	1,2	28	4	38	3,4
9	2	19	1	29	4	39	4
10	1	20	2	30	3,4	40	3

#### Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

Ответ:

1. Прием энергетических коктейлей;
2. Походы в ночной клуб;
3. Правильное питание и режим дня;
4. Физические нагрузки и вредные привычки.

#### Задание № 2

Что является одним из основных физических качеств?

Ответ:

1. внимание;
2. работоспособность;
3. сила;
4. здоровье.

### Задание № 3

С чего начинается игра в баскетболе?

Ответ:

1. со времени, указанного в расписании игр;
2. с начала разминки;
3. с приветствия команд;
4. спорным броском в центральном круге.

### Задание № 4

С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

Ответ:

1. 9 м;
2. 10 м;
3. 11 м;
4. 12 м.

### Задание № 5

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

Ответ:

1. Овощи, фрукты и мясные продукты;
2. Каши и молочные продукты;
3. Копченую колбасу;
4. Сладости.

### Задание № 6

Что такое кросс?

Ответ:

1. бег с ускорением;
2. бег по искусственной дорожке стадиона;
3. бег по пересеченной местности;

4. разбег перед прыжком.

#### Задание № 7

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

Ответ:

1. 1890;
2. 1894;
3. 1892;
4. 1896.

#### Задание № 8

Что является талисманом Олимпийских игр?

Ответ:

1. изображение Олимпийского флага;
2. изображение пяти сплетенных колец;
3. изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;
4. изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

#### Задание № 9

Здоровый образ жизни – это?

Ответ:

1. Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни;
2. Культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности;
3. Способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек;
4. Жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями.

#### Задание № 10

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Ответ:

1. Сердечная мышца;
2. Ромбовидная мышца;

3. Икроножная мышца;
4. Трапецевидная мышца.

Задание № 11

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Ответ:

1. Бокс;
2. Ходьба;
3. Плавание;
4. Тяжелая атлетика.

Задание № 12

Каковы задачи мышечной релаксации?

Ответ:

1. Увеличение длины мышечных волокон;
2. Увеличение толщины мышечных волокон;
3. Выведение продуктов распада из работавших мышц;
4. Снятие напряжения.

Задание № 13

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Ответ:

1. Снижает активность физического состояния;
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
3. Повышает работоспособность;
4. Ухудшает настроение.

Задание № 14

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ответ:

1. Ни о чем не думать;
2. Повторять упражнение всего 2 раза;
3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы;
4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

Задание № 15



Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

Ответ:

1. Прыжки;
2. Приседания;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Подтягивание в висе.

#### Задание № 16

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

Ответ:

1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо;
2. Чаще менять положение ног;
3. Сидеть, закинув ногу за ногу;
4. Сидеть долго в одном положении.

#### Задание № 17

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Ответ:

1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
4. Воздушные ванны, обтирание, обливание.

#### Задание № 18

При каких условиях вес человека будет стабильным?

Ответ:

1. При получении количества энергии равной расходуемой;
2. При ежедневных активных занятиях спортом;
3. При получении недостаточного количества калорий;
4. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать.

#### Задание № 19

Первые Олимпийские игры современности были проведены:

Ответ:

1. 1896 в Греции;
2. 1734 в Риме;

3. 1928 в Москве;
4. 1900 в Китае.

Задание № 20

Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Ответ:

1. жиры;
2. углеводы;
3. белки;
4. все вместе.

Задание № 21

Как двигательная активность влияет на организм?

Ответ:

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
2. Позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
3. Понижает выносливость и работоспособность;
4. Уменьшает количество лет.

Задание № 22

Основное средство физического воспитания?

Ответ:

1. учебные занятия;
2. физические упражнения;
3. средства обучения;
4. средства закаливания.

Задание № 23

Какова польза от занятий циклическими видами?

Ответ:

1. Повышают силовые способности;
2. Увеличивают количество жировой ткани;
3. Улучшают потребление организмом кислорода;
4. Увеличивают эффективность работы сердца.

Задание № 24

Что такое двигательное умение?

Ответ:

1. уровень владения знаниями о движениях;
2. уровень владения двигательным действием;
3. уровень владения тактической подготовкой;
4. уровень владения системой движений.

Задание № 25

Что в легкой атлетике делают с ядром?

Ответ:

1. метают;
2. бросают;
3. толкают;
4. запускают.

Задание № 26

Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

Ответ:

1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;
3. Отжимания;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

Задание № 27

Что означает термин «Олимпиада»?

Ответ:

1. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
2. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
3. синоним Олимпийских игр;
4. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Задание № 28

Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

Ответ:

1. двигательных, гигиенических и просветительских задач;
2. закаливающих, психологических и философских задач;
3. задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
4. оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задание № 29

Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?

Ответ:

1. Интегративно-познавательный;
2. Ценностно-деятельностный;
3. Деятельностно-организующий;
4. Ценностно-ориентационный.

Задание № 30

В чем проявляется утомление?

Ответ:

1. Ощущается прилив сил
2. Улучшается память
3. Уменьшается сила и выносливость мышц
4. Улучшается координация

Задание № 31

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Ответ:

1. Повышают силовые способности
2. Увеличивают количество жировой ткани
3. Улучшают потребление организмом кислорода
4. Увеличивают эффективность работы сердца

Задание № 32

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Ответ:

1. Развитие силы;

2. Развитие выносливости;
3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.

#### Задание № 33

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Ответ:

1. Задерживать дыхание;
2. Не обращать внимания на дыхание;
3. Ритмично;
4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

#### Задание № 34

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Ответ:

1. Упражнения для развития гибкости;
2. Упражнения для развития качества силы;
3. Упражнения для мышц ног;
4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).

#### Задание № 35

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

Ответ:

1. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
2. стараться не двигаться в течение нескольких часов;
3. сидеть неподвижно не более 20 минут;
4. держать спину и шею ровно.

#### Задание № 36

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

Ответ:

1. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
2. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
3. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды

4. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

### Задание № 37

Назовите виды воздушных ванн:

Ответ:

1. Горячие;
2. Индифферентные;
3. Лежачие;
4. Летние.

### Задание № 38

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Ответ:

1. Свекла;
2. Бананы;
3. Греча;
4. Макароны.

### Задание № 39

Московская Олимпиада была проведена:

Ответ:

1. 1956 г.;
2. 1938 г.;
3. 1972 г.;
4. 1980 г.

### Задание № 40

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

Ответ:

1. физическое воспитание;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка;
4. физическая нагрузка.

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№	Код	№	Код	№	Код	№	Код
---	-----	---	-----	---	-----	---	-----

вопрос а	компетенци и	вопрос а	компетенци и	вопрос а	компетенци и	вопрос а	компетенци и
1	ОК-8	11	ОК-8	21	ОК-8	31	ОК-8
2	ОК-8	12	ОК-8	22	ОК-8	32	ОК-8
3	ОК-8	13	ОК-8	23	ОК-8	33	ОК-8
4	ОК-8	14	ОК-8	24	ОК-8	34	ОК-8
5	ОК-8	15	ОК-8	25	ОК-8	35	ОК-8
6	ОК-8	16	ОК-8	26	ОК-8	36	ОК-8
7	ОК-8	17	ОК-8	27	ОК-8	37	ОК-8
8	ОК-8	18	ОК-8	28	ОК-8	38	ОК-8
9	ОК-8	19	ОК-8	29	ОК-8	39	ОК-8
10	ОК-8	20	ОК-8	30	ОК-8	40	ОК-8

### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	2	11	3,4	21	4	31	1,2
2	2	12	1,2,3	22	3,4	32	1,2
3	1	13	4	23	1,2	33	3,4
4	1	14	1,2	24	2	34	3,4
5	1,2	15	3,4	25	3	35	1,2
6	2	16	3,4	26	3	36	3,4
7	2	17	3,4	27	4	37	3,4
8	2	18	1,2	28	4	38	2
9	3	19	3	29	1	39	3
10	1,2	20	2	30	3,4	40	2

### Задание № 1

Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Ответ:

1. 4 часа
2. 2 часа
3. 1 час
4. 10 минут

### Задание № 2

Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Ответы:

1. сила;
2. выносливость;

3. быстрота;
4. ловкость.

### Задание № 3

Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

Ответ:

1. 5;
2. 6;
3. 7;
4. 4.

### Задание № 4

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Ответ:

1. не менее 30 минут;
2. более 5 часов;
3. не более 10 минут;
4. не более 30 минут.

### Задание № 5

Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

Ответ:

1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
2. Поднимание ног и таза лежа на спине;
3. Прыжки;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

### Задание № 6

В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

Ответ:

1. 1908 году;
2. 1911 году;
3. 1912 году;
4. 1916 году.



## Задание № 7

Перечислите главные физические качества

Ответ:

1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

## Задание № 8

Физическая культура как специфический вид социальной деятельности по своей природе:

Ответ:

1. Однонаправлена;
2. Полифункциональна;
3. Монокультурна;
4. Директивна.

## Задание № 9

Физическая культура – это:

Ответ:

1. Учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физических упражнений в рамках соревновательной деятельности;
2. Специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта;
3. Совокупность общественных идей (целей, форм, мероприятий), существенных для физического совершенствования человека;
4. Совокупность социально приобретенных навыков поддержания хорошей физической формы.

## Задание № 10

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

Ответ:

1. Кувырок;

2. Толкание ядра;
3. Ходьба на лыжах;
4. Езда на велосипеде.

#### Задание № 11

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Ответ:

1. Техника передвижения;
2. Скорость передвижения;
3. Время пребывания на дистанции;
4. Подбор правильной обуви.

#### Задание № 12

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

Ответ:

1. Основная;
2. Подготовительная;
3. Заключительная;
4. Дополнительная.

#### Задание № 13

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Ответ:

1. Сколько захочется;
2. 2-4 раза;
3. Более 20-30 раз;
4. Не менее 8-12 раз.

#### Задание № 14

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

Ответ:

1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
2. Поднимание ног и таза лежа на спине;
3. Прыжки;

4. Подтягивание в висе на перекладине.

#### Задание № 15

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Ответ:

1. Средством развития физических качеств;
2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
3. Средством повышения работоспособности;
4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.

#### Задание № 16

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

Ответ:

1. День недели;
2. Время суток;
3. Температура воздуха;
4. Влажность.

#### Задание № 17

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Ответ:

1. Мясо;
2. Морепродукты;
3. Овощи;
4. Орехи.

#### Задание № 18

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

Ответ:

1. Орехи;
2. Масло сливочное;
3. Картофель;
4. Яйца.

## Задание № 19

Дайте определение физической культуры:

Ответ:

1. Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
2. Физическая культура – средство отдыха;
3. Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
4. Физическая культура – средство физической подготовки.

## Задание № 20

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

Ответ:

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

## Задание № 21

Что является древнейшей формой организации физической культуры

Ответ:

1. бега;
2. единоборство;
3. соревнования на колесницах;
4. игры.

## Задание № 22

Что рекомендуют во время занятий?

Ответ:

1. Долго отдыхать после каждого упражнения;
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками;
3. Больше активно двигаться;
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

## Задание № 23

Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

Ответ:

1. Курение;
2. Прием алкоголя и наркотиков;
3. Прогулки за городом;
4. Занятия танцами.

#### Задание № 24

Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Ответ:

1. УЕФА;
2. ФИФА;
3. ФИБА;
4. ФИЛА.

#### Задание № 25

Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

Ответ:

1. планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны;
2. в 1976 году в Сочи;
3. в 1980 году в Москве;
4. пока еще не проводились.

#### Задание № 26

Как называется временное снижение работоспособности?

Ответ:

1. усталость;
2. напряжение;
3. утомление;
4. передозировка.

#### Задание № 27

Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

Ответ:

1. соревнований между странами;

2. соревнований по зимним или летним видам спорта;
3. зимних и летних Игр Олимпиады;
4. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

#### Задание № 28

Каково соотношение понятий «спорт» и «физическая культура»?

Ответ:

1. Это синонимы, используемые для обозначения одного вида деятельности;
2. Физическая культура – это направление спортивной деятельности;
3. Физическая культура – это часть общей культуры личности, а спорт – явление социальное;
4. Спорт является доминирующей формой проявления физической культуры.

#### Задание № 29

Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

Ответ:

1. В конце 20-х годов XX столетия;
2. В 30-е годы XX столетия;
3. В 40-е годы XX столетия;
4. в 50-е годы XX столетия.

#### Задание № 30

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Ответ:

1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта
2. Монотонность занятий ходьбой
3. Можно заниматься в любом возрасте
4. Легко дозировать нагрузку по самочувствию

#### Задание № 31

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

Ответ:

1. 120-140 шагов в минуту;
2. Свыше 140;

3. Не более 80 шагов в минуту;
4. 80-100 шагов в минуту.

#### Задание № 32

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

Ответ:

1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
2. Произвольное расслабление отдельных мышц;
3. Удары по напряженной мышце;
4. Статическое напряжение.

#### Задание № 33

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Ответ:

1. Упражнения для спины и брюшного пресса
2. Упражнения на гибкость
3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

#### Задание № 34

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Ответ:

1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;
3. Отжимания;
4. Подтягивание в виси на перекладине.

#### Задание № 35

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

Ответ:

1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
3. Ничего не делать;
4. Подвинуть ближе монитор компьютера.

## Задание № 36

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

Ответ:

1. в зависимости от режима дня;
2. от 2 до 5 раз в год;
3. без длительных перерывов;
4. круглогодично.

## Задание № 37

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Ответ:

1. Овощи;
2. Фрукты;
3. Жареные и жирные блюда;
4. Сосиски.

## Задание № 38

Первые Олимпийские игры были проведены:

Ответ:

1. 1034 г. в США;
2. 776 г. до н.э. в Греции;
3. 896 г. до н.э. в Риме;
4. 1428 г. в Праге.

## Задание № 39

Недостаток двигательной активности людей называется:

Ответ:

1. Гипертонией;
2. Гипердинамией;
3. Гиподинамией;
4. Гипотонией.

## Задание № 40

Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:



Ответ:

1. 4-6 ч.;
2. 5-7 ч.;
3. 16 ч.;
4. 10-12 ч.