



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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
А.Ю. Жильников  
«16» декабря 2019 г.



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

**Б1.Б.25 Физическая культура и спорт**  
(наименование дисциплины (модуля))

**40.03.01 Юриспруденция**  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) **Гражданско-правовая**  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника **Бакалавр**  
(наименование квалификации)

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

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж  
2019

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

Протокол от «29» \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2019 г. № 4

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:

1. И.о. руководителя УФССП России по Воронежской области – Главного судебного пристава Воронежской области \_\_\_\_\_ Р.Н. Паринов

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

2. Заведующий адвокатской консультацией № 2 Ленинского района г. Воронежа \_\_\_\_\_ Ю.Ф. Закурдаев

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

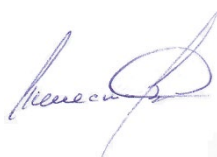
Заведующий кафедрой



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.25 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.
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8		
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты								ОК-8

- для очно-заочной 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.	9 сем.	Сем. А
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	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 очно-заочной формы обучения – 1 семестру

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

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код	Планируемые результаты обучения (показатели)
-----	--

компетенции	
ОК-8	Знать: основные средства и методы физического самосовершенствования. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.

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	Знать: основные средства и методы физического самосовершенствования.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Основы здорового образа жизни	ОК-8	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками	ОК-8	Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	ОК-8	Знать: основные средства и методы физического самосовершенствования. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Организация здорового образа жизни	ОК-8	Знать: основные средства и методы физического самосовершенствования. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Фитнес	ОК-8	Знать: основные средства	нормативы	«Зачтено»,

			и методы физического самосовершенствования. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.		«Не зачтено»
7	Строевые приемы и команды	ОК-8	Знать: основные средства и методы физического самосовершенствования. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
8	Настольный теннис	ОК-8	Знать: основные средства и методы физического самосовершенствования. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: опытом реализации программы совершенствования физических качеств.	нормативы	«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:

- знает основные средства и методы физического самосовершенствования;
- умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;

- владеет опытом реализации программы совершенствования физических качеств.

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 нормативов:

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера <sup>4</sup> (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортоstaticеская проба <sup>6</sup> (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

4. Критерии оценивания ответа на зачете:

Зачтено:

- знает основные средства и методы физического самосовершенствования;

- умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;

- владеет опытом реализации программы совершенствования физических качеств.

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 задания для сдачи нормативов

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»
17. Поднимание туловища,
18. Отжимание,
19. Приседание за 1 мин,

20. Поднятие ног за 1 мин,
21. Упражнения по коррекции и нарушений осанки,
22. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.
23. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

#### 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. Пульсовый 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



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:

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?

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

### Задание № 3

С чего начинается игра в баскетболе?

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»?

1. 9 м;
2. 10 м;
3. 11 м;
4. 12 м.

## Задание № 5

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

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

## Задание № 6

Что такое кросс?

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?

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

## Задание № 8

Что является талисманом Олимпийских игр?

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?

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?

1. Сердечная мышца;
2. Ромбовидная мышца;
3. Икроножная мышца;
4. Трапецевидная мышца.

#### Задание № 11

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

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

#### Задание № 12

Каковы задачи мышечной релаксации?

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?

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»

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

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

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:

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?

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:

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:

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

Задание № 21

Как двигательная активность влияет на организм?

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?

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

Задание № 23

Какова польза от занятий циклическими видами?

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?

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?

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

Задание № 26

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

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»?

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?

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?

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

#### Задание № 30

В чем проявляется утомление?

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

#### Задание № 31

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

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)?

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?

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

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

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

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:

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

Задание № 38

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

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

Задание № 39

Московская Олимпиада была проведена:

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

Задание № 40

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

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

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	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?

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?

1. сила;
2. выносливость;
3. быстрота;
4. ловкость.

### Задание № 3

Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

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

### Задание № 4

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

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):

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?

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

#### Задание № 7

Перечислите главные физические качества

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:

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

#### Задание № 9



Физическая культура – это:

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?

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?

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

#### Задание № 12

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

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

#### Задание № 13

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

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):

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?

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?

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

Задание № 17

Какую пищу называют «органической», «живой»?

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

## Задание № 18

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

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

## Задание № 19

Дайте определение физической культуры:

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:

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

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

## Задание № 22

Что рекомендуют во время занятий?

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?

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

Задание № 24

Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

1. УЕФА;
2. ФИФА;
3. ФИБА;
4. ФИЛА.

Задание № 25

Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

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?

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

Задание № 27

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

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»?

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:

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:

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?

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?

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?

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

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

#### Задание № 35

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

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 закалывающих процедур?

Закалывать организм следует:

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?

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

Задание № 38

Первые Олимпийские игры были проведены:

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:

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

Задание № 40

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

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