



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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

«14» января 20 18 г.

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

Б1.Б.25 Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Финансы и кредит

(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. № 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. Заместитель директора филиала «Воронежский» ПАО КБ «Уральский Банк реконструкции и развития» Ретунская Е.Г. 19.01.2018
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

2. Директор ООО КФ «Оланд» Кудрявцева А.А.
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

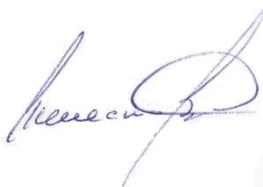
Заведующий кафедрой



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-7	способностью к самоорганизации и самообразованию
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.
История		ОК-7						
Иностранный язык	ОК-7	ОК-7						
Право		ОК-7						
Математический анализ	ОК-7	ОК-7						
Линейная алгебра	ОК-7	ОК-7						
Микроэкономика	ОК-7							
Макроэкономика		ОК-7						
Элективные дисциплины по физической культуре	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8	ОК-8		
Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности)				ОК-7				
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.								ОК-7, ОК-8
Подготовка публичной защиты ВКР								ОК-7
Права человека					ОК-7			

- 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
История	ОК-7				
Иностранный язык	ОК-7	ОК-7			
Право	ОК-7				
Математический анализ	ОК-7				
Линейная алгебра	ОК-7				
Микроэкономика	ОК-7				
Макроэкономика		ОК-7			
Элективные дисциплины по физической культуре		ОК-8			
Учебная практика (практика по			ОК-8		

получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности)					
Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.					ОК-7, ОК-8
Подготовка публичной защиты ВКР					ОК-7
Права человека			ОК-7		

Этап дисциплины (модуля) Б1.Б.25 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-7	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-8	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 Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами Владеть: навыками разработки комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни

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

№	Наименование	Компетенции	Критерии оценивания	Оценочные	Шкала оценивания
---	--------------	-------------	---------------------	-----------	------------------

п/п	раздела дисциплины (модуля)	(части компетенций)		средства текущего контроля успеваемости	
1	Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке.	ОК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -факторы развития личности и деятельности, объективные связи обучения, воспитания и развития личности, современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности; - роль физкультуры и спорта в развитии общества. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять проблемы своего самообразования, ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования, развивать навыки самообразования, стремиться к универсализму деятельности, теоретически анализировать результаты деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самообразования, - навыками планирования собственной деятельности, навыками развития индивидуальных способностей, опытом эффективного целеполагания, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - социальными функциями физкультуры и спорта. 	Реферат	«Зачтено» «Не зачтено»
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни.	ОК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы развития личности и деятельности, объективные связи 	Реферат	«Зачтено» «Не зачтено»

			<p>обучения, воспитания и развития личности, современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности;</p> <p>- понятие «здоровье» и его критерии.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять проблемы своего самообразования, ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования, развивать навыки самообразования, стремиться к универсализму деятельности, теоретически анализировать результаты деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самообразования, - навыками планирования собственной деятельности, навыками развития индивидуальных способностей, опытом эффективного целеполагания, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - системой знаний о здоровье. 		
3	<p>Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.</p>	ОК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы развития личности и деятельности, объективные связи обучения, воспитания и развития личности, современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности; - основы методики самомассажа. <p>Уметь:</p>	Реферат	<p>«Зачтено» «Не зачтено»</p>

			<p>- выявлять проблемы своего самообразования, ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования, развивать навыки самообразования, стремиться к универсализму деятельности, теоретически анализировать результаты деятельности;</p> <p>- проводить гимнастику для глаз.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками самообразования, - навыками планирования собственной деятельности, навыками развития индивидуальных способностей, опытом эффективного целеполагания, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;</p> <p>- методиками оценки работоспособности..</p>		
4	<p>Тема 4. Методика регулирования психоэмоционального состояния.</p>	ОК-8	<p>Знать:</p> <p>- 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.</p> <p>Уметь:</p> <p>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими</p>	Реферат	<p>«Зачтено» «Не зачтено»</p>

			<p>упражнениями; проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - проводить оценку коррекции телосложения. Владеть: - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - методами контроля за состоянием здоровья.</p>		
5	<p>Тема 5. Организация здорового образа жизни.</p>	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; - факторы образа жизни. Уметь: - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими</p>	Реферат	<p>«Зачтено» «Не зачтено»</p>

			<p>упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений. 		
6	Тема 6. Фитнес.	ОК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - о влиянии питания на здоровье. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом упражнений, направленных на 	Реферат, упражнения	«Зачтено» «Не зачтено»

			укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - гигиеническими нормами.		
7	Тема 7. Строевые приемы и команды.	ОК-8	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. Уметь: - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Владеть: - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических	Реферат	«Зачтено» «Не зачтено»

			упражнений; - техникой выполнения строевых команд.		
8	Тема 8. Настольный теннис.	ОК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - правилами игры в настольный теннис. 	Реферат, упражнения	«Зачтено» «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства	Шкала оценивания

		промежуточной аттестации	
	Зачет	Письменный ответ на билет	«Зачтено» «Не зачтено»

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

1. Критерии оценивания опроса:

- зачтено выставляется обучающемуся, если демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки; освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе; достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности; показывает всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их.

- не зачтено выставляется обучающемуся, если демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки; допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки; выставляется обучающемуся, ответ которого содержит существенные пробелы в знаниях основного содержания рабочей программы дисциплины

2. Критерии доклада:

- зачтено – представленный доклад соответствует тематике, экономически обоснован, выводы по изученной проблеме изложены логически, соблюдены требования, при разработке доклада были использованы современные информационные технологии.

- не зачтено – доклад обучающимся не представлена; материалы доклад не обоснованы или логически не связаны, использованы устаревшие источники информации.

3. Критерии сообщения:

- зачтено – представленный сообщение актуально, экономически обоснован, выводы по изученной представленная информация изложена логически, соблюдены требования, при разработке сообщения были использованы современные информационные технологии.

- не зачтено – сообщение обучающимся не представлена;

представленная информация не обоснованы или логически не связана, использованы устаревшая информация.

4. Критерии оценивания тестов:

- зачтено - выставляется обучающемуся, если демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки; освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе; достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности; 50-100% правильных ответов.

- не зачтено выставляется обучающемуся, если демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки; допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки; до 50% правильных ответов.

5. Критерии оценивания реферата:

«Отлично» – ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.

«Хорошо» – ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.

«Удовлетворительно» – ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение не систематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки.

«Неудовлетворительно» – ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

Представленный реферат не соответствует предъявляемым требованиям.

6. Критерии оценивания письменного ответа на билет:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- знает методики анализа и интерпретации финансовых данных,
- использует методы сборы, обработки и анализа данных в сфере корпоративных финансов,
- знает приемы организации и управления экономическими проектами в сфере корпоративных финансов,

-использует приемы и средства финансирования экономических проектов.

«Не зачтено» - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. «Вопросы для проведения 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. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
17. Правила игры в настольный теннис.

3.2. «Примерный перечень тем докладов и сообщений»:

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.

3.3. «Вопросы для проведения зачета»:

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 обучающегося.

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

Зачет является заключительным этапом процесса формирования компетенций обучающегося при изучении дисциплины и имеет целью проверку и оценку знаний обучающегося по теории и применению полученных знаний, умений и навыков при решении практических задач.

Зачет проводится по расписанию, сформированному учебно-методическим управлением, в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком.

Зачет принимается преподавателем, ведущим лекционные занятия.

Зачет проводится только при предъявлении обучающимся зачетной книжки и при условии выполнения всех контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Обучающимся на зачете представляется право выбрать один из билетов. Время подготовки к ответу составляет 30 минут. По истечении установленного времени обучающийся должен ответить на вопросы билета.

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку. В зачетную книжку заносятся только положительные оценки. Подписанный преподавателем экземпляр ведомости сдается не позднее следующего дня в деканат.

В случае неявки обучающегося на зачет в зачетно-экзаменационную ведомость делается отметка «неявка».

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по дисциплине, должны ликвидировать академическую задолженность в установленном локальными нормативными актами Института порядке.

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
1	ОК-7, ОК-8	11	ОК-7, ОК-8
2	ОК-7, ОК-8	12	ОК-7, ОК-8
3	ОК-7, ОК-8	13	ОК-7, ОК-8
4	ОК-7, ОК-8	14	ОК-7, ОК-8

5	ОК-7, ОК-8	15	ОК-7, ОК-8
6	ОК-7, ОК-8	16	ОК-7, ОК-8
7	ОК-7, ОК-8	17	ОК-7, ОК-8
8	ОК-7, ОК-8	18	ОК-7, ОК-8
9	ОК-7, ОК-8	19	ОК-7, ОК-8
10	ОК-7, ОК-8	20	ОК-7, ОК-8

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	3	11	2, 3
2	3	12	3, 4
3	4	13	2, 3
4	3	14	3, 4
5	1, 2	15	1, 2
6	3	16	1, 2
7	2	17	3, 4
8	3	18	1, 2
9	2	19	1
10	1	20	2

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.

Вариант 2

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ОК-7, ОК-8	11	ОК-7, ОК-8
2	ОК-7, ОК-8	12	ОК-7, ОК-8
3	ОК-7, ОК-8	13	ОК-7, ОК-8
4	ОК-7, ОК-8	14	ОК-7, ОК-8
5	ОК-7, ОК-8	15	ОК-7, ОК-8
6	ОК-7, ОК-8	16	ОК-7, ОК-8
7	ОК-7, ОК-8	17	ОК-7, ОК-8
8	ОК-7, ОК-8	18	ОК-7, ОК-8
9	ОК-7, ОК-8	19	ОК-7, ОК-8
10	ОК-7, ОК-8	20	ОК-7, ОК-8

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ

1	1	11	3, 4
2	2	12	3, 4
3	3, 4	13	3, 4
4	2	14	3, 4
5	3	15	3, 4
6	3, 4	16	4
7	1	17	1, 2
8	4	18	3, 4
9	4	19	4
10	3, 4	20	3

Задание № 1

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 № 2

Основное средство физического воспитания?

Ответ:

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

Задание № 3

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 № 4

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 № 5

Что в легкой атлетике делают с ядром?

Ответ:

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

Задание № 6

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 № 7

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 № 8

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 № 9

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 № 10

В чем проявляется утомление?

Ответ:

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

Задание № 11

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 № 12

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 № 13

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 № 14

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 № 15

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 № 16

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 № 17

Назовите виды воздушных ванн:

Ответ:

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

Задание № 18

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Ответ:

1. Свекла;
2. Бананы;

3. Греча;
4. Макароны.

Задание № 19

Московская Олимпиада была проведена:

Ответ:

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

Задание № 20

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

Ответ:

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

Вариант 3

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ОК-7, ОК-8	11	ОК-7, ОК-8
2	ОК-7, ОК-8	12	ОК-7, ОК-8
3	ОК-7, ОК-8	13	ОК-7, ОК-8
4	ОК-7, ОК-8	14	ОК-7, ОК-8
5	ОК-7, ОК-8	15	ОК-7, ОК-8
6	ОК-7, ОК-8	16	ОК-7, ОК-8
7	ОК-7, ОК-8	17	ОК-7, ОК-8
8	ОК-7, ОК-8	18	ОК-7, ОК-8
9	ОК-7, ОК-8	19	ОК-7, ОК-8
10	ОК-7, ОК-8	20	ОК-7, ОК-8

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	2	11	3, 4
2	2	12	1, 2, 3
3	1	13	4
4	1	14	1, 2
5	1, 2	15	3, 4

6	2	16	3, 4
7	2	17	3, 4
8	2	18	1, 2
9	3	19	3
10	1, 2	20	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.

Вариант 4

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	ОК-7, ОК-8	11	ОК-7, ОК-8
2	ОК-7, ОК-8	12	ОК-7, ОК-8
3	ОК-7, ОК-8	13	ОК-7, ОК-8
4	ОК-7, ОК-8	14	ОК-7, ОК-8
5	ОК-7, ОК-8	15	ОК-7, ОК-8
6	ОК-7, ОК-8	16	ОК-7, ОК-8
7	ОК-7, ОК-8	17	ОК-7, ОК-8
8	ОК-7, ОК-8	18	ОК-7, ОК-8
9	ОК-7, ОК-8	19	ОК-7, ОК-8
10	ОК-7, ОК-8	20	ОК-7, ОК-8

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	4	11	1, 2
2	3, 4	12	1, 2
3	1, 2	13	3, 4
4	2	14	3, 4
5	3	15	1, 2
6	3	16	3, 4
7	4	17	3, 4
8	4	18	2
9	1	19	3
10	3, 4	20	2

Задание № 1

Что является древнейшей формой организации физической культуры

Ответ:

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

Задание № 2

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 № 3

Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

Ответ:

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

Задание № 4

Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Ответ:

1. УЕФА;
2. ФИФА;
3. ФИБА;
4. ФИЛА.

Задание № 5

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 № 6

Как называется временное снижение работоспособности?

Ответ:

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

Задание № 7

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 № 8

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 № 9

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 № 10

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 № 11

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 № 12

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 № 13

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 № 14

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 висе на перекладине.

Задание № 15

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 № 16

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 № 17

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Ответ:

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

Задание № 18

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 № 19

Недостаток двигательной активности людей называется:

Ответ:

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

Задание № 20

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.