



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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
А.Ю. Жильников  
«20 / 18 г.



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

Б1.О.20 Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Программирование, разработка, внедрение и эксплуатация информационных систем  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная  
(очная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

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

Протокол от «13» декабря 2018 г. № 5

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. Директор ООО "Компания "Техносервис-В" Коробов Ч.В.  
(должность, инициалы, фамилия, подпись, дата, печать)
2. Ведущий инженер-программист ООО "Амела Ас Ти" Чернышова Н.И.  
(должность, инициалы, фамилия, 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.О.20 Физическая культура и спорт является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-3	способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-6	способен управлять своим временем, выстраивать реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Философия	УК-3							
Психология и педагогика		УК-6						
Безопасность жизнедеятельности		УК-6; УК-7						
Проектный практикум						УК-3; УК-6	УК-3; УК-6	
Экономическая теория	УК-3							
Менеджмент	УК-3							
Численные методы	УК-3							
Эконометрика	УК-3							
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Здоровый образ жизни и здоровьесбережение	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Учебная практика (ознакомительная практика)		УК-3						
Производственная практика (преддипломная практика)								УК-6
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы								УК-3; УК-6; УК-7
Гражданское население в противодействии распространению идеологии терроризма							УК-3	
Подготовка публичной защиты ВКР								УК-6

- для заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по курсам изучения				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Философия	УК-3				
Психология и педагогика	УК-6				
Безопасность жизнедеятельности	УК-6; УК-7				
Проектный практикум			УК-3; УК-6	УК-3; УК-6	
Экономическая теория	УК-3				
Менеджмент	УК-3				
Численные методы	УК-3				
Эконометрика	УК-3				
Учебная практика (ознакомительная практика)		УК-3			
Производственная практика (преддипломная практика)					УК-6
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					УК-3; УК-6; УК-7
Гражданское население в противодействии распространению идеологии терроризма				УК-3	
Подготовка публичной защиты ВКР					УК-6

Этап дисциплины (модуля) Б1.О.20 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	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК-3.1. Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия физического воспитания;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы анализа эффективности физической нагрузки;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком применения технологий физического воспитания в команде.</li> </ul>
	ИУК-3.2.	<p>знать:</p>

	Определяет и реализует свою роль в команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы планирования физических упражнений;</li> <li style="padding-left: 20px;">уметь:</li> <li>- разрабатывать упражнения на эффективное взаимодействие в команде;</li> <li style="padding-left: 20px;">владеть:</li> <li style="padding-left: 40px;">-навыками построения социально – психологического микроклимата в команде.</li> </ul>
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Эффективно организует использование своего времени для решения поставленных целей	<ul style="list-style-type: none"> <li style="padding-left: 20px;">знать:</li> <li>- способы и методы самоорганизации во время выполнения физических нагрузок;</li> <li style="padding-left: 20px;">уметь:</li> <li>- осуществлять выполнение физических упражнений самостоятельно;</li> <li style="padding-left: 20px;">владеть:</li> <li>- навыком эффективного управления собственными ресурсами.</li> </ul>
	ИУК-6.2. Планирует и осуществляет направления саморазвития с учетом принципов образования в течение всей жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li style="padding-left: 20px;">знать:</li> <li>- необходимость самостоятельного познания тематики изучаемого вопроса;</li> <li style="padding-left: 20px;">уметь:</li> <li>- самостоятельно определять основные направления научного исследования;</li> <li style="padding-left: 20px;">владеть:</li> <li>- навыком поиска и систематизации необходимой информации.</li> </ul>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.	<ul style="list-style-type: none"> <li style="padding-left: 20px;">знать:</li> <li>- основы физического воспитания и интереса к спорту;</li> <li style="padding-left: 20px;">уметь:</li> <li>- выстраивать график регулярных занятий;</li> <li style="padding-left: 20px;">владеть:</li> <li>- навыком развития координации при осуществлении физических нагрузок.</li> </ul>
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li style="padding-left: 20px;">знать:</li> <li>- о необходимости ведения здорового образа жизни;</li> <li style="padding-left: 20px;">уметь:</li> <li>- выбирать правильные тактики выполнения упражнений;</li> <li style="padding-left: 20px;">владеть:</li> <li>- технологией выбора здоровьесберегающих упражнений.</li> </ul>

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)  УК-6	Знать: -факторы развития личности и деятельности, объективные связи	Опрос	«Зачтено» «Не зачтено»

		(ИУК-6.1, ИУК-6.2)  УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	<p>обучения, воспитания и развития личности, современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности;</p> <p>- роль физкультуры и спорта в развитии общества.</p> <p>Уметь:</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>Владеть:</p> <p>- навыками самообразования, - навыками планирования собственной деятельности, навыками развития индивидуальных способностей, опытом эффективного целеполагания, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;</p> <p>- социальными функциями физкультуры и спорта.</p>		
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)  УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)  УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	<p>Знать:</p> <p>- факторы развития личности и деятельности, объективные связи обучения, воспитания и развития личности, современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности;</p> <p>- понятие «здоровье» и</p>	Опрос	«Зачтено» «Не зачтено»

			<p>его критерии.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять проблемы своего самообразования, ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования, развивать навыки самообразования, стремиться к универсализму деятельности, теоретически анализировать результаты деятельности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самообразования, - навыками планирования собственной деятельности, навыками развития индивидуальных способностей, опытом эффективного целеполагания, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;</li> <li>- системой знаний о здоровье.</li> </ul>		
3	<p>Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.</p>	<p>УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)</p> <p>УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)</p> <p>УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы развития личности и деятельности, объективные связи обучения, воспитания и развития личности, современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности;</li> <li>- основы методики самомассажа.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять проблемы своего самообразования, ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования, развивать навыки</li> </ul>	Опрос	<p>«Зачтено» «Не зачтено»</p>

			<p>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>	<p>УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)</p> <p>УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)</p> <p>УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)</p>	<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 упражнениями; проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-</p>	Опрос	<p>«Зачтено» «Не зачтено»</p>



			<p>корректирующей направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить оценку коррекции телосложения.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами контроля за состоянием здоровья.</li> </ul>		
5	Тема 5. Организация здорового образа жизни.	<p>УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)</p> <p>УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)</p> <p>УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul> <p>- факторы образа жизни.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений,</li> </ul>	Опрос	«Зачтено» «Не зачтено»

			<p>направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.</p>		
6	Тема 6. Фитнес.	<p>УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)</p> <p>УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)</p> <p>УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- о влиянии питания на здоровье.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности</li> </ul>	Опрос	«Зачтено» «Не зачтено»

			физических упражнений; - гигиеническими нормами.		
7	Тема 7. Строевые приемы и команды.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)  УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)  УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	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 самостоятельные 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 упражнений; - техникой выполнения строевых команд.	Опрос	«Зачтено» «Не зачтено»
8	Тема 8. Настольный теннис.	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)  УК-6 (ИУК-6.1,	Знать: - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; роль и значение занятий	Опрос	«Зачтено» «Не зачтено»

	<p>ИУК-6.2)</p> <p>УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)</p>	<p>физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности;</p> <p>- технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; приемами страховки во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</li> <li>- правилами игры в настольный теннис.</li> </ul>		
ИТОГО	Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания	
	Зачет	Письменный ответ на билет	«Зачтено» «Не зачтено»	

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

### 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 оценивания письменного ответа на билет на зачете:

- зачтено – выставляется обучающемуся, если: использует приемы анализа для обработки экономических данных в соответствии с поставленной задачей; знает особенности математического инструментария для решения экономических задач;

- 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.

## **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 сдаётся 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	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)
3	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)
9	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	20	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)

## 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	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)
3	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)
9	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	20	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)

**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	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)
3	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)
9	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	20	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)

**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	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)
3	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2)
9	УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2), УК-6 (ИУК-6.1, ИУК-6.2), УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)	20	УК-3 (ИУК-3.1, ИУК-3.2)

**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.