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

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 26.09.2023 11:59:48 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«___» _____ 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
(наименование дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2023

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

Протокол от «01» сентября 2023 г. № 1

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

директор Ткачев Р.Н. ООО "Ангелы Айти"
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

директор Кравцов Е.В. ООО "Сфера Айти"
(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 ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
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.
Безопасность жизнедеятельности		УК-7						
Физическая культура и спорт	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		
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы								УК-7

Этап дисциплины (модуля) ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6,8 семестру.

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-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.	знать: - влияние физических упражнений на функциональные возможности организма; уметь: - поддерживать физическую форму с помощью профессиональных упражнений; владеть: - навыками эффективного осуществления физических мероприятий с целью поддержания профессиональной деятельности.
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	знать: - технологию реализации физической подготовки; уметь: - применять знания по профессиональной физической подготовке; владеть: - навыком поддержания должного уровня физической подготовки.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать понятие общей физической подготовки, спортивной подготовки, структуру отдельного тренировочного занятия, виды контроля при занятиях физической культурой и спортом Уметь определять спортивную подготовку, физические нагрузки и их дозирование Владеть навыками организации и структуры отдельного тренировочного занятия, методами самоконтроля, функциональным состоянием организма	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Тема 2. Фитнес	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			упражнения при занятии фитнесом Владеть упражнениями по занятию фитнесом		
3	Тема 3. Настольный теннис	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису, правила игры в настольный теннис Уметь применять правила при игре в настольный теннис Владеть навыками игры в настольный теннис	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Уметь выполнять упражнения для воспитания выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Владеть методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

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

1. Критерии оценивания устного ответа:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения реферата:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания тестов:

- зачтено – выполнено 50% тестовых заданий;

- не зачтено – не выполнено 50% тестовых заданий.

4. Критерии оценивания ответа на зачете:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

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

3.1. «Вопросы для проведения опроса»:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация гимнастики.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
8. Методика развития выносливости.
9. Методика развития гибкости.
10. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

16. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

17. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

18. Самоконтроль состояния здоровья обучающегося, его цели и задачи.

19. Современные популярные виды спорта.

20. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

3.2. «Примерный перечень тем докладов и сообщений»:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.

2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.

3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.

4. Олимпийские виды спорта.

5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Воронежа. Роль Олимпийского движения для современного общества.

6. Характеристика вида спорта (на выбор).

7. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.

8. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

9. Польза и вред оздоровительных движений.

10. Закаливание – средство укрепления здоровья.

11. Показания и противопоказания к закаливанию.

12. Двигательные качества человека и методы их развития.

13. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками. Работоспособность обучающегося.

14. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

15. Способы воздействия физической нагрузкой на различные показатели человеческого организма.

16. Требования к экипировке для занятий физической культурой и спортом, для занятий конкретным видом спорта.

3.3. «Вопросы для проведения зачета»:

1. Основные понятия и термины общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка как средство и способ развития телесности и духовности человека.
3. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
4. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
5. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
6. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
8. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
9. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
10. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
11. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).
12. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).
13. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность обучающихся, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
14. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
15. Воздействие вредных привычек на организм человека

(характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

16. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

17. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка обучающихся, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).

18. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

19. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

20. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

21. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

22. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, калanетик).

23. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство). 28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

24. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

25. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).

26. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

27. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

28. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).

29. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

30. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные

направления, основные формы и их характеристика).

31. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Вариант 1

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	21	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	31	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	22	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	32	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	23	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	33	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	24	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	34	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	25	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	35	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	26	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	36	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)	27	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	37	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)

8	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	28	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	38	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
9	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	29	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	39	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	20	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	30	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	40	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Ключ ответов

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

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

Ответ:

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

Задание № 2

Что является одним из основных физических качеств?

Ответ:

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

Задание № 3

С чего начинается игра в баскетболе?

Ответ:

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

Задание № 4

С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

Ответ:

1. 9 м;
2. 10 м;
3. 11 м;
4. 12 м.

Задание № 5

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

Ответ:

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

Задание № 6

Что такое кросс?

Ответ:

1. бег с ускорением;
2. бег по искусственной дорожке стадиона;
3. бег по пересеченной местности;
4. разбег перед прыжком.

Задание № 7

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

Ответ:

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

Задание № 8

Что является талисманом Олимпийских игр?

Ответ:

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

Задание № 9

Здоровый образ жизни – это?

Ответ:

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

Задание № 10

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Ответ:

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

Задание № 11

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Ответ:

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

Задание № 12

Каковы задачи мышечной релаксации?

Ответ:

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

Задание № 13

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Ответ:

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

Задание № 14

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики

Ответ:

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

Задание № 15

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

Ответ:

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

Задание № 16

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

Ответ:

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

Задание № 17

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Ответ:

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

Задание № 18

При каких условиях вес человека будет стабильным?

Ответ:

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

Задание № 19

Первые Олимпийские игры современности были проведены:

Ответ:

1. 1896 в Греции;
2. 1734 в Риме;
3. 1928 в Москве;
4. 1900 в Китае.

Задание № 20

Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Ответ:

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

Задание № 21

Как двигательная активность влияет на организм?

Ответ:

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

4. Уменьшает количество лет.

Задание № 22
Основное средство физического воспитания?

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

Задание № 23
Какова польза от занятий циклическими видами?

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

Задание № 24
Что такое двигательное умение?

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

Задание № 25
Что в легкой атлетике делают с ядром?

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

Задание № 26
Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

Ответ:
1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;

3. Отжимания;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

Задание № 27
Что означает термин «Олимпиада»?

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

Задание № 28
Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

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

Задание № 29
Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?

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

Задание № 30
В чем проявляется утомление?

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

Задание № 31

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Ответ:

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

Задание № 32

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Ответ:

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

Задание № 33

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Ответ:

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

Задание № 34

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Ответ:

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

Задание № 35

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

Ответ:

1. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;

2. стараться не двигаться в течение нескольких часов;
3. сидеть неподвижно не более 20 минут;
4. держать спину и шею ровно.

Задание № 36

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

Ответ:

1. +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
2. +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
3. +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
4. +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

Задание № 37

Назовите виды воздушных ванн:

Ответ:

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

Задание № 38

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Ответ:

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

Задание № 39

Московская Олимпиада была проведена:

Ответ:

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

Задание № 40

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

Ответ:

1. физическое воспитание;

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

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	21	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	31	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	22	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	32	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	23	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	33	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	24	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	34	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	25	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	35	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	26	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	36	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)	27	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	37	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	28	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	38	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
9	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	29	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	39	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	20	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	30	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	40	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	2	11	3,4	21	4	31	1,2
2	2	12	1,2,3	22	3,4	32	1,2
3	1	13	4	23	1,2	33	3,4
4	1	14	1,2	24	2	34	3,4
5	1,2	15	3,4	25	3	35	1,2
6	2	16	3,4	26	3	36	3,4

7	2	17	3,4	27	4	37	3,4
8	2	18	1,2	28	4	38	2
9	3	19	3	29	1	39	3
10	1,2	20	2	30	3,4	40	2

Задание № 1

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

Ответ:

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

Задание № 2

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

Ответы:

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

Задание № 3

Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

Ответ:

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

Задание № 4

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Ответ:

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

Задание № 5

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

Ответ:

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

Задание № 6

В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

Ответ:

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

Задание № 7

Перечислите главные физические качества

Ответ:

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

Задание № 8

Физическая культура как специфический вид социальной детельности по своей природе:

Ответ:

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

Задание № 9

Физическая культура – это:

Ответ:

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

Задание № 10

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

Ответ:

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

Задание № 11

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

Ответ:

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

Задание № 12

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

Ответ:

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

Задание № 13

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Ответ:

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

Задание № 14

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

Ответ:

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

Задание № 15

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Ответ:

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

Задание № 16

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

Ответ:

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

Задание № 17

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Ответ:

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

Задание № 18

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

Ответ:

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

Задание № 19

Дайте определение физической культуры:

Ответ:

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

Задание № 20

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

Ответ:

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

Задание № 21

Что является древнейшей формой организации физической культуры

Ответ:

1. бега;
2. единоборство;

3. соревнования на колесницах;
4. игры.

Задание № 22
Что рекомендуют во время занятий?

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

Задание № 23
Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

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

Задание № 24
Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Ответ:
1. УЕФА;
2. ФИФА;
3. ФИБА;
4. ФИЛА.

Задание № 25
Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

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

Задание № 26
Как называется временное снижение работоспособности?

Ответ:
1. усталость;

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

Задание № 27

Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из…

Ответ:

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

Задание № 28

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

Ответ:

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

Задание № 29

Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

Ответ:

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

Задание № 30

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Ответ:

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

Задание № 31

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

Ответ:

1. 120-140 шагов в минуту;
2. Свыше 140;
3. Не более 80 шагов в минуту;
4. 80-100 шагов в минуту.

Задание № 32

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

Ответ:

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

Задание № 33

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Ответ:

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

Задание № 34

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Ответ:

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

Задание № 35

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

Ответ:

1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
3. Ничего не делать;

4. Подвинуть ближе монитор компьютера.

Задание № 36

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

Ответ:

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

Задание № 37

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Ответ:

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

Задание № 38

Первые Олимпийские игры были проведены:

Ответ:

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

Задание № 39

Недостаток двигательной активности людей называется:

Ответ:

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

Задание № 40

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

Ответ:

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