

**Автономная некоммерческая образовательная организация**

**высшего образования**

**«Воронежский экономико-правовой институт»**

**(АНОО ВО «ВЭПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Жильников

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.Б.07 Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психология

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж

2018

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



Протокол заседания от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. №

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:



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

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

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



Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

Разработчики:



Доцент В.С. Шелестов

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

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

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

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

- для очной формы обучения:

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

- для заочной формы обучения:

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

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

- для очной формы обучения – 1 семестру;

- для заочной формы обучения – 1 курсу.

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

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенции (части компетенций) | Критерии оценивания | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания |
| 1 | Физкультура в общественной и профессиональной подготовке | ОК-8 | Знать роль физкультуры и спорта в развитии общества, социальные функции физкультуры и спорта, физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья  Уметь определять значимость физкультуры и спорта в развитии общества  Владеть средствами сохранения и укрепления здоровья | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 2 | Основы здорового образа жизни | ОК-8 | Знать понятие «здоровье» и его критерии, условия окружающей среды, систему знаний о здоровье  Уметь определять основные требования к организации здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни  Владеть физическим самовоспитанием и самосовершенствованием в здоровом образе жизни | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 3 | Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками | ОК-8 | Знать методику оценки работоспособности.  гимнастику для глаз,  основу методики самомассажа.  Уметь определять работоспособность организма  Владеть средствами физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 4 | Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния | ОК-8 | Знать методы организации и проведения туристических походов, методы регулирования психоэмоционального состояния  Уметь определять состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом  Владеть методами для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности, методикой организации и проведения туристических походов | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 5 | Организация здорового образа жизни | ОК-8 | Знать понятие «здоровый образ жизни», факторы здорового образа жизни, отношения к здоровью  Уметь характеризовать показатели здорового образа жизни  Владеть приемами по организации рационального питания, определению нормальной массы тела и др. | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 6 | Фитнес | ОК-8 | Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу  Уметь применять упражнения при занятии фитнесом  Владеть упражнениями по занятию фитнесом | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 7 | Строевые приемы и команды | ОК-8 | Знать основные строевые приемы и команды  Уметь применять строевые приемы и команды  Владеть навыками применения строевых приемов и команд | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 8 | Настольный теннис | ОК-8 | Знать технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису, правила игры в настольный теннис  Уметь применять правила при игре в настольный теннис  Владеть навыками игры в настольный теннис | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| 9 | Шахматы | ОК-8 | Знать начало шахматной партии, правила ведения шахматной партии, короткие и длинные шахматные партии  Уметь начинать, вести шахматную партию  Владеть навыками ведения короткой и длинной шахматной партии | устный опрос, реферат | «Зачтено»,  «Не зачтено» |
| ИТОГО | | | Форма контроля | Оценочные средства промежуточной аттестации | Шкала оценивания |
| Зачет | устный ответ | «Зачтено»,  «Не зачтено» |

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

1. Критерии оценивания устного ответа:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения реферата:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания ответа на зачете:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

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

Типовые вопросы для устного опроса

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

Перечень тем рефератов

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.
5. Понятие о выносливости.
6. Критерии и способы оценки выносливости.
7. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
8. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
9. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
10. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
11. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
12. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
13. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
15. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
17. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
18. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
19. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
20. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
21. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
22. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
23. Комплексы упражнений для беременных женщин.
24. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
25. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
28. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.
29. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.
30. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.
31. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.
32. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.
33. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.
34. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.
35. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.
36. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.
37. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.
38. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Типовые вопросы к зачету

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня обучающийся.
23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.
34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.
37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни обучающихся.
38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
40. Нормы двигательной активности человека.
41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.
45. Тренированность и перетренированность спортсменов.
46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общие критерии оценивания

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

Вариант 1

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

Ключ ответов

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

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

Ответ:

1. Прием энергетических коктейлей;

2. Походы в ночной клуб;

3. Правильное питание и режим дня;

4. Физические нагрузки и вредные привычки.

Задание № 2

Что является одним из основных физических качеств?

Ответ:

1. внимание;

2. работоспособность;

3. сила;

4. здоровье.

Задание № 3

С чего начинается игра в баскетболе?

Ответ:

1. со времени, указанного в расписании игр;

2. с начала разминки;

3. с приветствия команд;

4. спорным броском в центральном круге.

Задание № 4

С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

Ответ:

1. 9 м;

2. 10 м;

3. 11 м;

4. 12 м.

Задание № 5

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

Ответ:

1. Овощи, фрукты и мясные продукты;

2. Каши и молочные продукты;

3. Копченую колбасу;

4. Сладости.

Задание № 6

Что такое кросс?

Ответ:

1. бег с ускорением;

2. бег по искусственной дорожке стадиона;

3. бег по пересеченной местности;

4. разбег перед прыжком.

Задание № 7

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

Ответ:

1. 1890;

2. 1894;

3. 1892;

4. 1896.

Задание № 8

Что является талисманом Олимпийских игр?

Ответ:

1. изображение Олимпийского флага;

2. изображение пяти сплетенных колец;

3. изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;

4. изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

Задание № 9

Здоровый образ жизни – это?

Ответ:

1. Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни;

2. Культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности;

3. Способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек;

4. Жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями.

Задание № 10

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Ответ:

1. Сердечная мышца;

2. Ромбовидная мышца;

3. Икроножная мышца;

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

Ключ ответов

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

Задание № 1

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

Ответ:

1. 4 часа

2. 2 часа

3. 1 час

4. 10 минут

Задание № 2

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

Ответы:

1. сила;

2. выносливость;

3. быстрота;

4. ловкость.

Задание № 3

Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

Ответ:

1. 5;

2. 6;

3. 7;

4. 4.

Задание № 4

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Ответ:

1. не менее 30 минут;

2. более 5 часов;

3. не более 10 минут;

4. не более 30 минут.

Задание № 5

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

Ответ:

1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;

2. Поднимание ног и таза лежа на спине;

3. Прыжки;

4. Подтягивание в висе на перекладине.

Задание № 6

В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

Ответ:

1. 1908 году;

2. 1911 году;

3. 1912 году;

4. 1916 году.

Задание № 7

Перечислите главные физические качества

Ответ:

1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;

2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;

3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;

4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Задание № 8

Физическая культура как специфический вид социальной 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 ХХ столетия;

3. В 40-е годы ХХ столетия;

4. в 50-е годы ХХ 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.