



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

« 19 » декабря 20 22 г.



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

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) _____

Финансы и кредит

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника _____

Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения _____

Очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2022

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

Протокол заседания от « 15 » _____ декабря _____ 20 22 г. № _____ 4 _____

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

1. Начальник дополнительного офиса «Воронежский» ПАО КБ «Уральский Банк реконструкции и развития» Плещков А.А. _____ 15.12.2022
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



2. Генеральный директор ООО «Дорожник» Абрамян А.Г. _____ 15.12.2022
(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, доклад, тестирование	«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, доклад, тестирование	«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, доклад, тестирование	«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, доклад, тестирование	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Ответ на билет	«Зачтено», «Не зачтено»

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

1. Критерий оценивания устного ответа:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

2. Критерии оценивания доклада:

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Критерии оценивания тестирования:

Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов.

Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов.

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 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 устного 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»:

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.

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	24	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	25	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	26	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	27	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	28	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	29	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	30	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	31	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	32	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	33	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	34	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	35	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	36	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	37	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	38	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	39	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	40	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	41	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	42	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	43	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
21	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	44	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
22	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	45	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
23	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2			

Ключ ответов

Тема 1. № вопроса	Верный ответ	Тема 2. № вопроса	Верный ответ	Тема 3. № вопроса	Верный ответ	Тема 4. № вопроса	Верный ответ
1	3	6	Б	11	Г	16	Г
2	1-В, 2-Г, 3- Б, 4-А	7	1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б	12	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б	17	1-Б, 2- В, 3-Г, 4-А
3	В, Г, А, Б	8	В, Б, Г, А	13	Г, В, Б, А	18	Г, А, В, Б
4	А, Г	9	Б, В	14	В, Г	19	В, Г
5	Г	10	В	15	А	20	Б

Ключ ответов

Тема 5. № вопроса	Верный ответ	Тема 6. № вопроса	Верный ответ	Тема 7. № вопроса	Верный ответ	Тема 8. № вопроса	Верный ответ	Тема 9. № вопро са	Верный ответ
21	Б	26	А	31	Б	36	А	41	Г
22	1-В, 2- Г, 3-А, 4-Б	27	1-Б, 2-А, 3- Г, 4-В	32	1-Г, 2-В, 3- Б, 4-А	37	1-Г, 2- В, 3-Б, 4-А	42	1- Г, 2- В, 3- Б, 4-А
23	Г, В, Б, А	28	В, Б, А, Г	33	В, Г, Б, А	38	Г, В, Б, А	43	Г, В, Б, А
24	А, Г	29	А, Б	34	А, Б	39	А, Б	44	В, Г
25	Б	30	В	35	В	40	В	45	А

Тема 1. Основы общей физической подготовки

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

- А) Прием энергетических коктейлей;
- Б) Походы в ночной клуб;
- В) Правильное питание и режим дня;

Г) Физические нагрузки и вредные привычки;

Задание № 2

Установите соответствие основных понятий в сфере физической культуры к их характеристикам.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Физическая подготовка	А	это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
2	Спорт	Б	уровень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.
3	Физическая подготовленность	В	процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека.
4	Физическое воспитание	Г	часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

Задание № 3

Установите последовательность пропущенных слов в предложении:

Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) — сфера деятельности, направленная на и укрепление здоровья, развитие способностей человека в процессе двигательной активности.

- А) Психофизических;
- Б) Осознанной;
- В) Социальной;
- Г) Сохранение;

Задание № 4

Выберите несколько правильных ответов.

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- А) стойкость;
- Б) гибкость;
- Г) бодрость;
- Ж) сила.

Задание № 5

С чего начинается игра в баскетболе?

- А) со времени, указанного в расписании игр;
- Б) с начала разминки;
- В) с приветствия команд;
- Г) спорным броском в центральном круге.

Задание № 6

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- А) 1890;
- Б) 1894;
- В) 1892;
- Г) 1896.

Задание № 7

Установите соответствие основных типов питательных веществ, необходимых организму с их характеристиками.

Столбец 1		Столбец 2	
1	Витамины	А	органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
2	Углеводы	Б	имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.
3	Цитрусовые	В	источник витамина С
4	Цинк	Г	это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Задание № 8

Укажите последовательность слов с предложении.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный..... , рациональный режим труда и отдыха, искоренение привычек, оптимальный режим, личную гигиену, закаливание, питание и т. п.

- А) Рациональное;
- Б) Вредных;
- В) Труд;
- Г) Двигательный.

Задание № 9

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- А) Бокс;
- Б) Ходьба;
- В) Плавание;
- Г) Тяжелая атлетика.

Задание № 10

Что такое кросс?

- А) бег с ускорением;
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- В) бег по пересеченной местности;
- Г) разбег перед прыжком.

Тема 2. Фитнесс

Задание № 11

Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?

- А) Интегративно-познавательный;
- Б) Ценностно-деятельностный;
- В) Деятельностно-организующий;
- Г) Ценностно-ориентационный.

Задание № 12

Установите соответствия видов физической культуры с их характеристиками.

Столбец 1		Столбец 2	
1	Физическое воспитание	А	вид физической культуры,

			направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.
2	Профессионально-прикладная физическая культура	Б	вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.
3	Двигательная реабилитация	В	педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья и т.д.
4	Физическая рекреация	Г	вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

Задание № 13

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) дать понюхать нашатырь;
- Б) обтереть лицо холодной водой;
- В) обеспечить приток свежего воздуха;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение.

Задание № 14

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- А) Задерживать дыхание;
- Б) Не обращать внимания на дыхание;
- В) Ритмично;
- Г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

Задание № 15

Что означает термин «Олимпиада»?

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 В) синоним Олимпийских игр;
 Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Задание № 16

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется;
 Б) 2-4 раза;
 В) Более 20-30 раз;
 Г) Не менее 8-12 раз.

Задание № 17

Укажите соответствие между понятиями и их определениями.

1	Переутомление	А	субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.
2	Рекреация	Б	накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
3	Самочувствие	В	комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.
4	Усталость	Г	отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях.

Задание № 18

Укажите последовательность правильных ответов в предложениях:

Аутогенная тренировка – один из доступных способов регулирования состояния. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком мышц. Строится аутотренинг на основе последовательного чувства тяжести и тепла в области солнечного сплетения, чувства тепла в области, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу.

- А) Расслаблении
 Б) Сердца
 В) Самовнушения

Г) Психического

Задание № 19

Что рекомендуют во время занятий?

- А) Долго отдыхать после каждого упражнения;
- Б) Пополнять растроченные калории едой и напитками;
- В) Больше активно двигаться;
- Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

Задание № 20

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

Задание № 21

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

- А) 4 часа;
- Б) 2 часа;
- В) 1 час;
- Г) 10 минут.

Задание № 22

Укажите соответствие факторов, разрушающих здоровье с последствиями их воздействия на организм.

1	Курение	А	Ухудшается способность концентрации внимания, нарушаются процессы восприятия, переработки информации, качество мышления значительно ухудшается. Печень постепенно атрофируется, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца.
2	Наркотические вещества	Б	тревожность, депрессия, невроты, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница.
3	Алкоголь	В	уменьшение содержания кислорода в

			крови, развивается хроническая гипоксия тканей, в том числе головного мозга, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма, нарушается моторика желудочно-кишечного тракта и секреция желудочного сока, Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Эластичность и упругость кожи исчезают.
4	Стресс	Г	изнуряющая головная боль, нарушение ритма и глубины дыхания – одышка, которая сопровождается мучительным, надсадным кашлем, сосуды теряют эластичность, изменяется их диаметр, ухудшения памяти, невозможность сосредоточиться.

Тема 3. Настольный теннис

Задание № 23

Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека:

- А) деятельность учреждений здравоохранения;
- Б) наследственности;
- В) состояние окружающей среды;
- Г) условия и образ жизни.

Задание № 24

Какую пищу называют «органической», «живой»?

- А) Овощи;
- Б) Морепродукты;
- В) Мясо;
- Г) Орехи.

Задание № 25

Перечислите главные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Задание № 26

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- А) Орехи;
- Б) Макароны;
- В) Картофель;
- Г) Яйца.

Задание № 27

Соотнесите возраст с направленностью занятий аэробикой.

1	6–10 лет	А	Возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – йогаробики, активной йоги и т.д.
2	40–60 лет	Б	Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.
3	10–12 лет	В	Используются все виды аэробики
4	18–40 лет	Г	Базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.

Задание № 28

Укажите последовательность действия при растяжении связок:

- А) если есть возможность, приложите к месту травмы холод;
- Б) зафиксируйте повреждённую область тугой повязкой;
- В) сразу снимите обувь, иначе нога быстро опухнет, и избавиться от неё будет проблематично;
- Г) обязательно обратитесь к врачу для своевременной помощи и исключения более серьёзных травм.

Задание № 29

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

- А) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
- Б) Поднимание ног и таза лежа на спине;
- В) Прыжки;
- Г) Подтягивание в висе на перекладине.

Задание № 30

Как называется временное снижение работоспособности?

- А) усталость;
- Б) напряжение;
- В) утомление;
- Г) передозировка.

Задание № 31

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

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

Задание № 32

Укажите соответствие между группами строевых упражнений и произношениями команд.

1	Строевые приемы на месте	А	Движение по спирали. «По спирали-марш!»
2	Перестроения на месте	Б	Строевой шаг. «Строевым шагом - марш!»
3	Способы передвижения	В	Перестроение из шеренги «уступами».
4	Перемена направления движения.	Г	«Напра - во!», «Кру-гом!»

Задание № 33

Укажите правильную последовательность ответов в предложениях.

С помощью строевых упражнений формируется правильная, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство и темпа, а также формируются навыки действий.

- А) Совместных;
- Б) Ритма;
- В) Осанка;
- Г) Строевых.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Задание № 34

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- А) Кувырок;
- Б) Толкание ядра;
- В) Ходьба на лыжах;
- Г) Езда на велосипеде.

Задание № 35

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией;
- Б) Гипердинамией;
- В) Гиподинамией;
- Г) Гипотонией.

Задание № 36

Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- А) можно;
- Б) нельзя;
- В) можно во время подачи;
- Г) можно, только один раз.

Задание № 37

Укажите соответствие между понятиями настольного тенниса и их характеристиками.

1	Ракетка	А	накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи,
2	Топс-удар	Б	Удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой
3	Свеча	В	быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией
4	Скидка	Г	спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Задание № 38

Установите правильную последовательность ответов в тексте.

Поверхность стола называется игровой, имеет длину ... см. Игровая поверхность допускается матовая, однородно окрашенная в темный, с белой "боковой линией" шириной 2 см вдоль каждой кромки. Игровая поверхность имеет ширину ... см. Стол должен находиться на ровной поверхности, на высоте ... см от пола, не трудно заметить, что это именно половина ширины. Сетку размещают на шнурке, вдоль кронштейнов крепления. Высота сетки в настольном теннисе — ... см.

- А) 15,25;
- Б) 76;
- В) 152,5;
- Г) 274;

Задание № 39

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- Б) Произвольное расслабление отдельных мышц;
- В) Удары по напряженной мышце;
- Г) Статическое напряжение.

Задание № 40

В каком году был проведен первый Чемпионат Мира по настольному теннису?

- А) 1828;
- Б) 1900;
- В) 1927;
- Г) 1948.

Задание № 41

Какая из шахматных фигур самая ценная?

- А) Ферзь;
- Б) Слон;
- В) Ладья;
- Г) Король.

Задание № 42

Установите соответствие шахматных фигур.

1	Легкие фигуры	А	так же, как и король, не относится ни к лёгким, ни к тяжёлым фигурам.
2	Тяжелые фигуры	Б	из-за своей особой роли в партии не

			относится ни к лёгким, ни к тяжёлым фигурам. Самая ценная фигура.
3	Король	В	ладья и ферзь.
4	Пешка	Г	конь и слон

Задание № 43

Установите правильную последовательность ответов в предложениях.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на-клеточной доске для ... соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из языка: шах и мат, что значит буквально: "... умер", а адекватно — передает смысл игры: "Смерть королю!".

- А) шах;
- Б) Персидского;
- В) Двух;
- Г) 64.

Задание № 44

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

- А) Средством развития физических качеств;
- Б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
- В) Средством повышения работоспособности;
- Г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.

Задание № 45

Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

- А) В конце 20-х годов XX столетия;
- Б) В 30-е годы XX столетия;
- В) В 40-е годы XX столетия;
- Г) в 50-е годы XX столетия.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1	11	УК-7	ИУК-7.1

		ИУК-7.2			ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	12	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
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	14	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
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	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-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	18	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
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	<p>Наклоны головы вперед-назад Наклоны головы вправо-влево ... Повороты головы вправо-влево ... Разведение рук в стороны ... Подъем рук через бока ... Вращения в локтях ... Разминка коленей ... Ходьба с подъемом коле.</p>
2	<p>Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться. Выполнить 6 повторений. Широкая стойка, руки к плечам. 1—4. Круговые движения руками вперед. 5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений. Широкая стойка, руки на поясе. 1. Наклон влево. 2. Наклон вправо. 3. Наклон вперед, руки в стороны. 4. И. п. Выполнить 6 повторений. 1. Присед, руки на бедра. 2—3. Прыжки на месте в приседе. Выполнить 6 повторений. 1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями. 2. Наклон назад прогнувшись.</p>
3	<p>«Ладонки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.</p>
4	<p>Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стоп, с высоким подниманием колен, с сильным сгибанием ног назад (около двух минут)</p>

5	Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
6	разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.
7	<p>Поглаживание Не спешить и стараться все движения проводить по массажным линиям, то есть по направлению движения лимфы.</p> <p>Растирание Главное — во время этих движений (поступательных или круговых) не отрывать руки от кожи. И поглаживания, и растирания сами по себе доставляют удовольствие и приносят пользу. Однако они являются подготовкой к следующему этапу массажа.</p> <p>Разминание Разминание — это захват кожи вместе с подкожно-жировой клетчаткой и мышцей. Цель разминаний — именно добраться до мышц. Также неплохо изучить, где у вас на теле находятся важные точки, регулирующие работу организма. Зная их, действовать будет проще. На одни зоны стоит надавливать сильнее, а другие — беречь от сильного давления.</p> <p>Вибрация Это дополнительная стимуляция.</p>
8	<p>Нужно чередовать обычное дыхание с задержками. 10 секунд дышите в обычном режиме. Выдохните и задержите дыхание на пять секунд. Снова дышите 10 секунд, как обычно. Затем опять выдохните и задержите дыхание на пять секунд. В таком ритме продолжайте примерно пять минут. Дышать нужно через нос.</p>
9	<p>Подъемы коленей Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>"Велосипед" на спине Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>"Ножницы" руками Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удерживать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд. Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>

10	<p>1. Наклоны головы набок Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круги руками 2. Наклоны с руками за головой 3. Подъём рук 4. Глубокий наклон в сторону 5. Скручивание 6. Приседание на носочках 7. Вращение плечами 8. Разворот рук 9. Наклоны головы 10. «Мельница» 11. Наклоны корпуса
12	<p>Скручивания на пресс Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.</p> <p>Гиперэкстензия Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра. Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем.</p> <p>Приседания со штангой на спине Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперёд. Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу.</p> <p>Тяга блока к груди Сядьте на скамью, стопы прижмите к полу. Возьмитесь за ручку прямым (акцент на спину) или обратным (акцент на бицепс) хватом. Менять их можно каждую неделю. Сведите лопатки, опустите плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните ручку до касания груди. Корпус не отклоняется назад, плечи опущены, лопатки сведены.</p> <p>Подъёмы таза со штангой Подготовьте штангу, сядьте рядом со скамьёй и положите гриф на ноги. Обопритесь спиной на лавку, колени согните, стопы поставьте на пол. Поддерживая штангу руками, положите её на таз. Оторвите его от пола, вес распределите между точкой опоры на лавке и стопами на полу.</p> <p>Жим лёжа Лягте на лавку для жима, прижмите стопы к полу. Прямым хватом шире плеч возьмитесь за штангу. Снимите её со стоек, опустите до касания груди и выжмите обратно.</p> <p>Разведение гантелей стоя</p>

	<p>Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав.</p>
13	<p>1. Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две , три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.</p> <p>2. Построение в колонну. Подается команда : "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".</p> <p>Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.</p> <p>3. Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".</p>
14	<p>1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.</p> <p>2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.</p> <p>3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,</p> <p>4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.</p> <p>5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.</p> <p>6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.</p> <p>7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.</p> <p>8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.</p>
15	<p>1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p>2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.</p> <p>3. Прекращение движения. Команда: "Класс. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : "Обычным шагом- марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.</p> <p>5. Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"</p>

	Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!". 7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу
16	Судья должен поднять руку вверх, тем самым остановив игру
17	Если два или более участника группы набрали одинаковое количество очков, их места относительно друг друга должны определяться исключительно по результатам игр между ними на основании последовательного сравнения: - количества набранных очков; - отношения количества выигранных матчей к количеству проигранных (для командных соревнований); - отношения количества выигранных встреч к количеству проигранных; - отношение количества выигранных партий к количеству проигранных; - отношение количества выигранных очков к количеству проигранных Поскольку все 3 участника набрали равное количество очков, проиграв и выиграв при этом ровно по 1 встрече, занятые ими места в группе можно выявить только лишь сравнив отношение выигранных партий к количеству проигранных. Правильный ответ - 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов.
18	Судья должен показать игроку жёлтую карточку.
19	Один из вариантов из партии Боголюбов-Алехин (1934г.) По сути все белые пешки слабы. Черные могут играть Сd6, надвинуть пешку a, вывести короля в центр и затем наступать пешкой h. Затем король вступает в игру по ситуации на том или ином фланге. Это и решит исход партии. Белые вряд ли могут справиться со всеми вытекающими проблемами.
20	Партия Кениг-Смыслов (1946г.) Правильный план начинается с 41...g5! Смыслов: Важный пешечный прорыв. Белые не успевают вернуться конем на g2, так как пешка f2 оказывается под ударом. У белых выбор из двух зол. 42.hg fg – у черных проходная. Если не брать, — черные бьют сами и пешка h4 становится крайне слабой. Выигрыш черных лишь вопрос времени.

Тема 1. Основы общей физической подготовки

Задание № 1

Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 2

Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 3

Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Задание № 4

Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний позвоночника.

Задание № 5

Дайте характеристику упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Тема 2. Фитнесс

Задание № 6

Дайте характеристику упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Задание № 7

Опишите требования к проведению самомассажа.

Задание № 8

Представьте технику успокаивающего дыхания.

Задание № 9

Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 10

Представьте упражнений для расслабления спины и шеи.

Тема 3. Настольный теннис

Задание № 11

Представьте упражнения из фитнеса на каждый день.

Задание № 12

Опишите детальную программу тренировок в тренажёрном зале.

Задание № 13

Проведите описание построений.

Задание № 14

Представьте строевые приемы на месте.

Задание № 15

Раскройте способы передвижения.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Задание № 16

Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

Задание № 17

В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

№	Участники	1	2	3	Очки	Соотношение
1	Власов		3:1 _{/2}	0:3 _{/1}	3	0,75
2	Петров	1:3 _{/1}		3:2 _{/2}	3	0,8
3	Михайлов	3:0 _{/2}	2:3 _{/1}		3	1,667

Задание № 18

Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

Задание № 19

Используя данные рисунка, ответьте на вопрос - какой план реализации лишней пешки вы бы рекомендовали черным?



Задание № 20

Используя данные рисунка, представьте ответ на следующие положения:

- в чем выгоды позиции черных?
- наметьте план реализации перевеса.



2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

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, каланетик).

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).

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

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)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	24	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	25	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	26	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	27	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	28	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	29	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	30	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	31	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	32	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	33	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	34	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	35	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	36	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	37	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	38	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	39	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	40	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	41	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	42	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	43	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
21	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	44	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
22	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	45	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
23	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2			

Ключ ответов

Тема 1. № вопроса	Верный ответ	Тема 2. № вопроса	Верный ответ	Тема 3. № вопроса	Верный ответ	Тема 4. № вопроса	Верный ответ
1	3	6	Б	11	Г	16	Г
2	1-В, 2-Г, 3- Б, 4-А	7	1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б	12	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б	17	1-Б, 2- В, 3-Г, 4-А
3	В, Г, А, Б	8	В, Б, Г, А	13	Г, В, Б, А	18	Г, А, В, Б
4	А, Г	9	Б, В	14	В, Г	19	В, Г
5	Г	10	В	15	А	20	Б

Ключ ответов

Тема 5. № вопроса	Верный ответ	Тема 6. № вопроса	Верный ответ	Тема 7. № вопроса	Верный ответ	Тема 8. № вопроса	Верны й ответ	Тема 9. № вопр оса	Верный ответ
21	Б	26	А	31	Б	36	А	41	Г
22	1-В, 2- Г, 3-А, 4-Б	27	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	32	1-Г, 2-В, 3- Б, 4-А	37	1-Г, 2- В, 3-Б, 4-А	42	1- Г, 2- В, 3- Б, 4- А
23	Г, В, Б, А	28	В, Б, А, Г	33	В, Г, Б, А	38	Г, В, Б, А	43	Г, В, Б, А
24	А, Г	29	А, Б	34	А, Б	39	А, Б	44	В, Г
25	Б	30	В	35	В	40	В	45	А

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

- А) Прием энергетических коктейлей
- Б) Походы в ночной клуб
- В) Правильное питание и режим дня
- Г) Физические нагрузки и вредные привычки

Задание № 2

Установите соответствие основных понятий в сфере физической культуры к их характеристикам.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Физическая подготовка	А	это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
2	Спорт	Б	уровень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.
3	Физическая подготовленность	В	процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека.
4	Физическое воспитание	Г	часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

Задание № 3

Установите последовательность пропущенных слов в предложении:

Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) — сфера деятельности, направленная на и укрепление здоровья, развитие способностей человека в процессе двигательной активности.

- А) Психофизических;
- Б) Осознанной;
- В) Социальной;
- Г) Сохранение.

Задание № 4

Выберите несколько правильных ответов.

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- А) стойкость;
- Б) гибкость;
- Г) бодрость;
- Ж) сила.

Задание № 5

С чего начинается игра в баскетболе?

- А) со времени, указанного в расписании игр;
- Б) с начала разминки;
- В) с приветствия команд;
- Г) спорным броском в центральном круге.

Задание № 6

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- А) 1890;
- Б) 1894;
- В) 1892;
- Г) 1896.

Задание № 7

Установите соответствие основных типов питательных веществ, необходимых организму с их характеристиками.

Столбец 1		Столбец 2	
1	Витамины	А	органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
2	Углеводы	Б	имеет антивирусное и

			антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.
3	Цитрусовые	В	источник витамина С
4	Цинк	Г	это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Задание № 8

Укажите последовательность слов с предложении.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный..... , рациональный режим труда и отдыха, искоренение привычек, оптимальный режим, личную гигиену, закаливание, питание и т. п.

- А) Рациональное;
- Б) Вредных;
- В) Труд;
- Г) Двигательный.

Задание № 9

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- А) Бокс;
- Б) Ходьба;
- В) Плавание;
- Г) Тяжелая атлетика.

Задание № 10

Что такое кросс?

- А) бег с ускорением;
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- В) бег по пересеченной местности;
- Г) разбег перед прыжком.

Задание № 11

Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?

- А) Интегративно-познавательный;
- Б) Ценностно-деятельностный;
- В) Деятельностно-организующий;

Г) Ценностно-ориентационный.

Задание № 12

Установите соответствия видов физической культуры с их характеристиками.

Столбец 1		Столбец 2	
1	Физическое воспитание	А	вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.
2	Профессионально-прикладная физическая культура	Б	вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.
3	Двигательная реабилитация	В	педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья и т.д.
4	Физическая рекреация	Г	вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

Задание № 13

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) дать понюхать нашатырь;
- Б) обтереть лицо холодной водой;
- В) обеспечить приток свежего воздуха;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение.

Задание № 14

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- А) Задерживать дыхание;
- Б) Не обращать внимания на дыхание;

- В) Ритмично;
Г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

Задание № 15

Что означает термин «Олимпиада»?

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
В) синоним Олимпийских игр;
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Задание № 16

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется;
Б) 2-4 раза;
В) Более 20-30 раз;
Г) Не менее 8-12 раз.

Задание № 17

Укажите соответствие между понятиями и их определениями.

1	Переутомление	А	субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.
2	Рекреация	Б	накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
3	Самочувствие	В	комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.
4	Усталость	Г	отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях.

Задание № 18

Укажите последовательность правильных ответов в предложениях:

Аутогенная тренировка – один из доступных способов регулирования состояния. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном,

волевым длительном и глубоком мышц. Строится аутотренинг на основе последовательного чувства тяжести и тепла в области солнечного сплетения, чувства тепла в области, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу.

- А) Расслаблении;
- Б) Сердца;
- В) Самовнушения;
- Г) Психического;

Задание № 19

Что рекомендуют во время занятий?

- А) Долго отдыхать после каждого упражнения;
- Б) Пополнять растроченные калории едой и напитками;
- В) Больше активно двигаться;
- Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

Задание № 20

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

Задание № 21

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

- А) 4 часа;
- Б) 2 часа;
- В) 1 час;
- Г) 10 минут.

Задание № 22

Укажите соответствие факторов, разрушающих здоровье с последствиями их воздействия на организм.

1	Курение	А	Ухудшается способность концентрации внимания, нарушаются процессы восприятия, переработки информации, качество мышления значительно ухудшается. Печень постепенно атрофируется, сосуды печени сдавливаются, кровь в них
---	---------	---	---

			застаивается, давление повышается в 3-4 раза. постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца.
2	Наркотические вещества	Б	тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница.
3	Алкоголь	В	уменьшение содержания кислорода в крови, развивается хроническая гипоксия тканей, в том числе головного мозга, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма, нарушается моторика желудочно-кишечного тракта и секреция желудочного сока, Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Эластичность и упругость кожи исчезают.
4	Стресс	Г	изнуряющая головная боль, нарушение ритма и глубины дыхания – одышка, которая сопровождается мучительным, надсадным кашлем, сосуды теряют эластичность, изменяется их диаметр, ухудшения памяти, невозможность сосредоточиться.

Задание № 23

Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека:

- А) деятельность учреждений здравоохранения;
- Б) наследственности;
- В) состояние окружающей среды;
- Г) условия и образ жизни.

Задание № 24

Какую пищу называют «органической», «живой»?

- А) Овощи;
- Б) Морепродукты;
- В) Мясо;
- Г) Орехи.

Задание № 25

Перечислите главные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Задание № 26

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- А) Орехи;
- Б) Макароны;
- В) Картофель;
- Г) Яйца.

Задание № 27

Соотнесите возраст с направленностью занятий аэробикой.

1	6–10 лет	А	Возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – йогаробики, активной йоги и т.д.
2	40–60 лет	Б	Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.
3	10–12 лет	В	Используются все виды аэробики
4	18–40 лет	Г	Базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.

Задание № 28

Укажите последовательность действия при растяжении связок:

- А) если есть возможность, приложите к месту травмы холод;
- Б) зафиксируйте повреждённую область тугой повязкой;
- В) сразу снимите обувь, иначе нога быстро опухнет, и избавиться от неё будет проблематично;
- Г) обязательно обратитесь к врачу для своевременной помощи и исключения более серьёзных травм.

Задание № 29

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

- А) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
- Б) Поднимание ног и таза лежа на спине;
- В) Прыжки;
- Г) Подтягивание в висе на перекладине.

Задание № 30

Как называется временное снижение работоспособности?

- А) усталость;
- Б) напряжение;
- В) утомление;
- Г) передозировка.

Задание № 31

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

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

Задание № 32

Укажите соответствие между группами строевых упражнений и произношениями команд.

1	Строевые приемы на месте	А	Движение по спирали."По спирали-марш!"
2	Перестроения на месте	Б	Строевой шаг."Строевым шагом - марш!"
3	Способы передвижения	В	Перестроение из шеренги "уступами".
4	Перемена направления движения.	Г	"Напра- во!", "Кру- гом!"

Задание № 33

Укажите правильную последовательность ответов в предложениях.

С помощью строевых упражнений формируется правильная, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство и темпа, а также формируются навыки действий.

- А) Совместных;
- Б) Ритма;
- В) Осанка;
- Г) Строевых.

Задание № 34

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- А) Кувырок;
- Б) Толкание ядра;
- В) Ходьба на лыжах;
- Г) Езда на велосипеде.

Задание № 35

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией;
- Б) Гипердинамией;
- В) Гиподинамией;
- Г) Гипотонией.

Задание № 36

Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- А) можно;
- Б) нельзя;
- В) можно во время подачи;
- Г) можно, только один раз.

Задание № 37

Укажите соответствие между понятиями настольного тенниса и их характеристиками.

1	Ракетка	А	накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи,
2	Топс-удар	Б	Удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой
3	Свеча	В	быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией
4	Скидка	Г	спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Задание № 38

Установите правильную последовательность ответов в тексте.

Поверхность стола называется игровой, имеет длину ... см. Игровая поверхность допускается матовая, однородно окрашенная в темный, с белой "боковой линией" шириной 2 см вдоль каждой кромки. Игровая поверхность имеет ширину ... см. Стол должен находиться на ровной поверхности, на высоте ... см от пола, не трудно заметить, что это именно половина ширины. Сетку размещают на шнурке, вдоль кронштейнов крепления. Высота сетки в настольном теннисе — ... см.

- А) 15,25;
- Б) 76;
- В) 152,5;
- Г) 274.

Задание № 39

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- Б) Произвольное расслабление отдельных мышц;
- В) Удары по напряженной мышце;
- Г) Статическое напряжение.

Задание № 40

В каком году был проведен первый Чемпионат Мира по настольному теннису?

- А) 1828;
- Б) 1900;
- В) 1927;
- Г) 1948.

Задание № 41

Какая из шахматных фигур самая ценная?

- А) Ферзь;
- Б) Слон;
- В) Ладья;
- Г) Король.

Задание № 42

Установите соответствие шахматных фигур.

1	Легкие фигуры	А	так же, как и король, не относится ни к лёгким, ни к тяжёлым фигурам.
2	Тяжелые фигуры	Б	из-за своей особой роли в партии не

			относится ни к лёгким, ни к тяжёлым фигурам. Самая ценная фигура.
3	Король	В	ладья и ферзь.
4	Пешка	Г	конь и слон

Задание № 43

Установите правильную последовательность ответов в предложениях.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на-клеточной доске для ... соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из языка: шах и мат, что значит буквально: "... умер", а адекватно — передает смысл игры: "Смерть королю!".

- А) шах;
- Б) Персидского;
- В) Двух;
- Г) 64.

Задание № 44

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

- А) Средством развития физических качеств;
- Б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
- В) Средством повышения работоспособности;
- Г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.

Задание № 45

Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

- А) В конце 20-х годов XX столетия;
- Б) В 30-е годы XX столетия;
- В) В 40-е годы XX столетия;
- Г) в 50-е годы XX столетия.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

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)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	11	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
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	13	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
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	15	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
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	17	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
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	19	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

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	<p>Наклоны головы вперед-назад Наклоны головы вправо-влево ... Повороты головы вправо-влево ... Разведение рук в стороны ... Подъем рук через бока ... Вращения в локтях ... Разминка коленей ... Ходьба с подъемом коле.</p>
2	<p>Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться. Выполнить 6 повторений.</p>

	<p>Широкая стойка, руки к плечам. 1—4. Круговые движения руками вперед. 5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки на поясе. 1. Наклон влево. 2. Наклон вправо. 3. Наклон вперед, руки в стороны. 4. И. п. Выполнить 6 повторений.</p> <p>1. Присед, руки на бедра. 2—3. Прыжки на месте в приседе. Выполнить 6 повторений.</p> <p>1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями. 2. Наклон назад прогнувшись.</p>
3	«Ладочки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.
4	Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стоп, с высоким подниманием колен, с сильным сгибанием ног назад (около двух минут)
5	Равновесие — колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
6	разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.
7	<p>Поглаживание Не спешить и стараться все движения проводить по массажным линиям, то есть по направлению движения лимфы.</p> <p>Растирание Главное — во время этих движений (поступательных или круговых) не отрывать руки от кожи. И поглаживания, и растирания сами по себе доставляют удовольствие и приносят пользу. Однако они являются подготовкой к следующему этапу массажа.</p> <p>Разминание Разминание — это захват кожи вместе с подкожно-жировой клетчаткой и мышцей. Цель разминаний — именно добраться до мышц. Также неплохо изучить, где у вас на теле находятся важные точки, регулирующие работу организма. Зная их, действовать будет проще. На одни зоны стоит надавливать сильнее, а другие — беречь от сильного давления.</p> <p>Вибрация Это дополнительная стимуляция.</p>
8	<p>Нужно чередовать обычное дыхание с задержками. 10 секунд дышите в обычном режиме. Выдохните и задержите дыхание на пять секунд. Снова дышите 10 секунд, как обычно. Затем опять выдохните и задержите дыхание на пять секунд. В таком ритме продолжайте примерно пять минут. Дышать нужно через нос.</p>
9	<p>Подъемы коленей Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания</p>

	<p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>"Велосипед" на спине</p> <p>Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>"Ножницы" руками</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удержать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка</p> <p>Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд.</p> <p>Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>
10	<p>1. Наклоны головы набок</p> <p>Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круги руками 2. Наклоны с руками за головой 3. Подъём рук 4. Глубокий наклон в сторону 5. Скручивание 6. Приседание на носочках 7. Вращение плечами 8. Разворот рук 9. Наклоны головы 10. «Мельница» 11. Наклоны корпуса
12	<p>Скручивания на пресс</p> <p>Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра.</p> <p>Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем.</p> <p>Приседания со штангой на спине</p> <p>Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперёд.</p> <p>Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте</p>

	<p>присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу.</p> <p>Тяга блока к груди</p> <p>Сядьте на скамью, стопы прижмите к полу. Возьмитесь за ручку прямым (акцент на спину) или обратным (акцент на бицепс) хватом. Менять их можно каждую неделю. Сведите лопатки, опустите плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните ручку до касания груди. Корпус не отклоняется назад, плечи опущены, лопатки сведены.</p> <p>Подъёмы таза со штангой</p> <p>Подготовьте штангу, сядьте рядом со скамьёй и положите гриф на ноги. Обопритесь спиной на лавку, колени согните, стопы поставьте на пол. Поддерживая штангу руками, положите её на таз. Оторвите его от пола, вес распределите между точкой опоры на лавке и стопами на полу.</p> <p>Жим лёжа</p> <p>Лягте на лавку для жима, прижмите стопы к полу. Прямым хватом шире плеч возьмитесь за штангу. Снимите её со стоек, опустите до касания груди и выжмите обратно.</p> <p>Разведение гантелей стоя</p> <p>Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав.</p>
13	<p>1. Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две, три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.</p> <p>2. Построение в колонну. Подается команда : "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".</p> <p>Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.</p> <p>3. Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".</p>
14	<p>1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.</p> <p>2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.</p> <p>3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,</p> <p>4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.</p> <p>5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.</p> <p>6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.</p> <p>7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.</p> <p>8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.</p>
15	<p>1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как</p>

	<p>при выполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p>2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.</p> <p>3. Прекращение движения. Команда: "Класс. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : "Обычным шагом-марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.</p> <p>5. Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"</p> <p>Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!".</p> <p>7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу</p>
16	Судья должен поднять руку вверх, тем самым остановив игру
17	<p>Если два или более участника группы набрали одинаковое количество очков, их места относительно друг друга должны определяться исключительно по результатам игр между ними на основании последовательного сравнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количества набранных очков; - отношения количества выигранных матчей к количеству проигранных (для командных соревнований); - отношения количества выигранных встреч к количеству проигранных; - отношение количества выигранных партий к количеству проигранных; - отношение количества выигранных очков к количеству проигранных <p>Поскольку все 3 участника набрали равное количество очков, проиграв и выиграв при этом ровно по 1 встрече, занятые ими места в группе можно выявить только лишь сравнив отношение выигранных партий к количеству проигранных.</p> <p>Правильный ответ - 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов.</p>
18	Судья должен показать игроку жёлтую карточку.
19	<p>Один из вариантов из партии Боголюбов-Алехин (1934г.)</p> <p>По сути все белые пешки слабы. Черные могут играть Сd6, надвинуть пешку a, вывести короля в центр и затем наступать пешкой h. Затем король вступает в игру по ситуации на том или ином фланге. Это и решит исход партии. Белые вряд ли могут справиться со всеми вытекающими проблемами.</p>
20	<p>Партия Кениг-Смыслов (1946г.)</p> <p>Правильный план начинается с 41...g5!</p> <p>Смыслов: Важный пешечный прорыв. Белые не успевают вернуться конем на g2, так как пешка f2 оказывается под ударом. У белых выбор из двух зол. 42.hg fg – у черных проходная. Если не брать, — черные бьют сами и пешка h4 становится крайне слабой. Выигрыш черных лишь вопрос времени.</p>

Задание №1

Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 2

Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 3

Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Задание № 4

Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний позвоночника.

Задание № 5

Дайте характеристику упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Задание № 6

Дайте характеристику упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Задание № 7

Опишите требования к проведению самомассажа.

Задание № 8

Представьте технику успокаивающего дыхания.

Задание № 9

Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 10

Представьте упражнения для расслабления спины и шеи.

Задание № 11

Представьте упражнения из фитнеса на каждый день.

Задание № 12

Опишите детальную программу тренировок в тренажёрном зале.

Задание № 13

Проведите описание построений.

Задание № 14

Представьте строевые приемы на месте.

Задание № 15

Раскройте способы передвижения.

Задание № 16

Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

Задание № 17

В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

№	Участники	1	2	3	Очки	Соотношение
1	Власов		3:1 _{/2}	0:3 _{/1}	3	0,75
2	Петров	1:3 _{/1}		3:2 _{/2}	3	0,8
3	Михайлов	3:0 _{/2}	2:3 _{/1}		3	1,667

Задание № 18

Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

Задание № 19

Используя данные рисунка, ответьте на вопрос - какой план реализации лишней пешки вы бы рекомендовали черным?



Задание № 20

Используя данные рисунка, представьте ответ на следующие положения:

- в чем выгоды позиции черных?
- наметьте план реализации перевеса.



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

Результаты зачета оцениваются по системе «зачтено»/ «не зачтено» и заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку. В зачетную книжку заносятся только «зачтено». Подписанный преподавателем экземпляр ведомости сдаётся не позднее следующего дня в деканат.

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

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