

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ:

Сведения об электронной подписи

Подписано: Фокина Валерия
Николаевна

Должность: ректор

Пользователь: vfokina

«20» января 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.С. Иванова

«20» января 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)
по дисциплине**

Наименование дисциплины Б1.О.20 «Физическая культура и спорт»
Образовательная программа направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность (профиль): «Педагогическое образование»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик:

Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2021

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;• сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;• социально-биологические основы физической культуры и спорта;• основы здорового образа жизни обучающихся;• особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;• общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;• применять на практике физическую подготовку обучающихся. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;• системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке);• методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

2. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

2.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0-100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизованных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	<i>Зачет</i>	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<p><i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета</i></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый</p>

				<p>материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p>Оценка «не зачтено»:</p> <p>- если содержание ответа не соответствует поставленному заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание.</p> <p>Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета</p>
		<p>2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)</p>	<p>Система стандартизированных заданий (тестов)</p>	<p><i>Описание шкалы электронного тестирования:</i></p> <p>- от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено;</p> <p>- 66 до 100% выполненного задания - зачтено.</p> <p>менее 30% менее 30%</p>

2.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Раздел 1

Задание

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	1

Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком _____ деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике – это физическая культура
двигательной

Задание

Порядковый номер задания	2.
Тип	4
Вес	1

Результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, монографиях, учебниках – это _____ часть физической культуры

предметная

Задание

Порядковый номер задания	3.
Тип	4
Вес	1

Базовая физическая культура – это фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему _____ и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности образования

Задание

Порядковый номер задания	4.
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт – это мощные _____ феномены	
_____	социальные
_____	политические
_____	идеологические
_____	экономические

Задание

Порядковый номер задания	5.
Тип	1
Вес	1

Основной предпосылкой развития личности является удовлетворение базисных потребностей человека	
_____	социально-биологических
_____	социальных
_____	биологических
_____	экономических

Задание

Порядковый номер задания	6.
Тип	1
Вес	1

Кому принадлежит фраза: «...движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, любое лечебное средство. Но все лечебные средства не могут заменить движение...»	
_____	Тиссо
_____	Бэкону
_____	Ломоносову
_____	Аристотелю

Задание

Порядковый номер задания	7.
Тип	2
Вес	1

Физическая культура:	
_____	результат человеческой деятельности
_____	средство физического совершенствования личности
_____	способ физического совершенствования личности
_____	метод физического совершенствования личности

Задание

Порядковый номер задания	8.
Тип	1
Вес	1

В основе физической культуры лежит _____	
_____	двигательная деятельность

	двигательная активность
	двигательное действие
	двигательная структура

Задание

Порядковый номер задания	9.
Тип	1
Вес	1

В первобытном обществе физическим упражнениям свойствен	
	прикладной характер
	военный характер
	спортивный характер
	танцевальный характер

Задание

Порядковый номер задания	10.
Тип	1
Вес	1

Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века	
	в Англии
	в Германии
	во Франции
	в Соединенных штатах Америки

Задание

Порядковый номер задания	11.
Тип	4
Вес	1

Спорт – это составная часть физической культуры, соревновательная _____, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью	
деятельность	

Задание

Порядковый номер задания	12.
Тип	4
Вес	1

Соревнования – это различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные _____, в которых осуществляется деятельность спортсмена	
мероприятия	

Задание

Порядковый номер задания	13.
Тип	4
Вес	1

Спортивная подготовка – это многосторонний _____ целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям	
процесс	

Задание

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	1

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, построенный на системе _____ и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов	
упражнений	

Задание

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	1

Количественный или качественный _____ показателей в спорте – это спортивный результат
уровень

Раздел 2**Задание**

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	1

Спорт – составная часть _____ культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью.
физической

Задание

Порядковый номер задания	2.
Тип	4
Вес	1

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид _____ деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая (например, легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт и др.).
соревновательной

Задание

Порядковый номер задания	3.
Тип	4
Вес	1

Спортивная дисциплина – это составная часть вида _____, культивируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием
соревновательной деятельности.
спорта

Задание

Порядковый номер задания	4.
Тип	4
Вес	1

Вид соревнований – вид _____ деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, весовых категориях и т.д.
соревновательной

Задание

Порядковый номер задания	5.
Тип	1
Вес	1

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению на всех континентах земного шара множества отдельных видов спорта, которых насчитывают сейчас более

	200
	500
	100
	700

Задание

Порядковый номер задания	6.
Тип	3
Вес	1

Укажите соответствие:	
Плавание, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, бокс, фехтование и др.	виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и волевых качеств
Мотоспорт, автоспорт и др.	виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена сводится к управлению средствами передвижения
Стрельба из винтовки, пистолета, лука	виды спорта, связанные с использованием спортивного оружия при жестко лимитированной двигательной активности спортсмена
Авиамодельный, автомобильный спорт	виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена
Шахматы, шашки	виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника

Задание

Порядковый номер задания	7.
Тип	4
Вес	1

Единая российская спортивная классификация – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему _____ результат или спортивное звание.

спортивный

Задание

Порядковый номер задания	8.
Тип	5
Вес	1

Перечислите спортивные разряды, входящие в структуру Единой российской спортивной классификации:
 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках)
 3-й, 2-й, 1-й разряды
 «Кандидат в мастера спорта»

Задание

Порядковый номер задания	9.
Тип	5
Вес	1

Перечислите спортивные звания, входящие в структуру Единой российской спортивной классификации:
 «Мастер спорта»
 «Мастер спорта международного класса» (к этому званию приравнивается звание «Гроссмейстер» в шахматах и шашках)
 «Заслуженный мастер спорта России»

Задание

Порядковый номер задания	10.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:
 А) Спортивные разряды необходимо подтверждать.
 В) Спортивные звания не присваиваются пожизненно.
 Подберите правильный ответ

<input type="checkbox"/>	А – да, В - нет
<input type="checkbox"/>	А – да, В - да
<input type="checkbox"/>	А – нет, В - нет
<input type="checkbox"/>	А – нет, В - да

Задание

Порядковый номер задания	11.
Тип	3
Вес	1

Укажите соответствие:	
Квалификационные	соревнования, цель которых – выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба
Открытые	соревнования со свободным допуском к участию в них всех желающих
Массовые	соревнования с большим количеством участников
Заочные	соревнования, которые проводятся в условиях, когда команды или спортсмены находятся в разных местах, городах, странах и т.д., т.е. не встречаются непосредственно. В шахматах и шашках ходы передаются по почте, телеграфу, радио, телетайпу

Задание

Порядковый номер задания	12.
Тип	4
Вес	1

Экоспорт – это вид спорта, предполагающий развитие универсальных двигательных качеств человека, позволяющих ему впервые в мировой практике спорта перемещаться в трех средах – по воде, земле и _____
воздуху

Задание

Порядковый номер задания	13.
Тип	4
Вес	1

Массовый спорт – это спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранение _____ и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха
здоровья

Задание

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	1

«Спорт для всех» - это массовое физкультурное движение во многих странах мира под эгидой ЮНЕСКО, имеющее в некоторых видах спортивную направленность и охватывающее различные _____
двигательной активности.
формы

Задание

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	1

Универсиада – это комплексные студенческие спортивные _____, за время своего проведения отличались масштабностью, постоянным увеличением количества стран-участников, возрастающей популярностью и значимостью в мире.
соревнования

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1. Охарактеризуйте основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни.

Вариант 2. Проанализируйте особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Вариант 3. Подготовьте ответ на тему «Общая физическая подготовка, ее цели и задачи».

Вариант 4. Проанализируйте взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Вариант 5. Проанализируйте особенностей воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Вариант 6. Подготовьте ответ на тему «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры».

Вариант 7. Подготовьте ответ на тему «Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве».

Вариант 8. Проанализируйте, в чем заключаются особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Вариант 9. Охарактеризуйте использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Вариант 10. Подготовьте ответ на тему «Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности».

Задание 1

Вы живете в полосе умеренного климата, но на некоторое время Вам предстоит работа в одном из районов Крайнего Севера. К каким изменениям обмена веществ и энергии следует подготовить свой организм и как можно изменить рацион питания, чтобы успешно приспособиться к пониженной температуре атмосферного воздуха?

Задание 2

В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес-клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес-клуба заметили, что Мария уже месяц не посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?

Задание 3

Центр социального обеспечения пригласил Вас провести 6-часовой очный марафон по обучению пользованию специализированными компьютерными программами. В центре соцобеспечения не дают звонков с занятий на перемены. По каким признакам Вы поймете, что участники марафона утомлены и пора сделать небольшой перерыв на 3–5 минут, а по каким – что необходим перерыв более длительный?

Задание 4

Полностью физически здоровый, тонкокостный, стройный, но никогда ранее не занимавшийся спортом, кроме уроков физкультуры в школе, студент-первокурсник Олег Т. самостоятельно занимается в тренажерном зале по принципу «как учили в школе»: при силовых тренировках Олег использует отягощения до 30% своего рекордного веса, и выполняет упражнения сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие он выполняет 3–6 подходов, отдых между ними от 2 до 4 минут. Через два месяца после начала занятий Олег пожаловался тренеру зала, что его цель – научиться длительное время выполнять действия, требующие значительного проявления силы – никак не достигается. Что Олег делает неправильно и какой метод тренировки должен рекомендовать Олегу тренер?

Задание 5

Двадцатилетняя Ирина В., обладающая «модельной» внешностью, дома поддерживала свою физическую форму при помощи занятий стретчингом, выполняя упражнения согласно рекомендациям с интернет-видеоролика. Ей очень нравилось, что занятие короткое: всего 5 упражнений, в каждом из них надо удерживать позу по 5 секунд, всего 2 подхода перерывом в 5 секунд: «5 сек поза – 5 сек дышим – 5 сек поза – меняем упражнение». Когда Ирина пришла на занятия стретчингом в спортзал к тренеру, она была сильно удивлена. Какие параметры стретчинговой тренировки являются общими и наиболее распространенными?

Задание 6

Проведенное в начале первого семестра медицинское обследование студента Ивана Л., организованное совместно с проведением тестирования и мониторинга показателей его физического и психофизиологического состояния (ФПС) с применением компьютеризированных диагностических аппаратно-программных комплексов и систем (АПКС), показало, что у Ивана II группа здоровья. Иван планирует принять участие в летних массовых спортивных соревнованиях. Какие организационные условия необходимо выполнить Ивану, чтобы его план исполнился?

Задание 7

Утренняя гимнастика в понимании братьев Смирновых всегда заключалась в беге до изнеможения: проснулись, умылись, побежали, замучились, вернулись, легли. Каждый год они с энтузиазмом включались в занятия в начале каникул, но быстро теряли интерес к такой утренней процедуре. Когда старший из братьев поступил в институт и с интересом занялся физической культурой, он рассказал младшему о том, как правильно выполнять утреннюю гимнастику. Какие рекомендации дал старший брат младшему?

Задание 8

Дайте рекомендации 25-летнему молодому человеку весом 70 кг, ведущему малоподвижный образ жизни, по регулированию интенсивности физической нагрузки при ходьбе, чтобы она оказала эффективное воздействия на его организм.

Задание 9

Дайте рекомендации 20-летней девушке со II группой здоровья, как ей перейти от занятий ходьбой к бегу в комфортном режиме.

Задание 10

Какой режим беговой тренировки можно порекомендовать для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности любителю оздоровительного бега?

Задание 11

Дайте рекомендации студенту со II группой здоровья, который начинает заниматься оздоровительным плаванием. Сколько времени начинающему следует находиться в чаше бассейна и к безостановочному преодолению какой дистанции ему надо стремиться?

Задание 12

19-летний Денис обучается плаванию способом «кроль на груди». Основной проблемой для него является нормализация дыхания и согласование движений рук и ног во время плавания. Какие рекомендации Вы, как тренер, могли бы дать Денису?

Задание 13

Группа студентов играет в волейбол. Возник спор – кто победил в игре: в первой партии выиграла команда «Машинисты» со счетом 25:23; во второй партии – команда «Финансисты» со счетом 26:24; а в третьей – счет 25:25. Что делать в такой ситуации?

Задание 14

Подберите для группы школьников виды спорта, которые развивают ловкость и координацию движений, но при этом не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Задание 15

Оцените телосложение Максима Ш., у которого при росте 181 см и массе 80 кг, окружность грудной клетки на выдохе составляет 90 см, и объясните методику, по которой проводился расчет.

Задание 16

Оцените норму артериального давления для Максима Ш. который в возрасте 22 лет весит 80 кг, приведите необходимые расчетные формулы и дайте рекомендации по предотвращению гипертонической болезни.

Задание 17

Подберите комплекс из 6–8 упражнений, которые можно выполнять в течение 5–7 мин в начале рабочего (учебного) дня.

Задание 18

Подберите комплекс из 3–5 упражнений для микропаузы при утомлении глаз.

Задание 19

Дайте рекомендации по направленности физических упражнений профилактического воздействия для работников, негативными факторами профессионального труда которых являются неудобная или однообразная рабочая поза и монотонность труда.

Задание 20

Дайте рекомендации студентам для выполнения упражнений на гибкость.

Электронное тестирование

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран	
	Деметриус Викелас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании	
	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в вузе направлена на	
	оздоровление
	восстановление
	отдых
	рекреацию

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в вузе необходимо располагать	
	учебно-спортивным комплексом
	отдельными видами спортивного инвентаря
	тренажерным залом
	легкоатлетическими дорожками

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы по физической культуре аккредитованной вузом, является

	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
	Федеральная образовательная классификация
	Стратегический план развития
	Тактическая образовательная система

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в вузе - 'п'	
	учебные занятия
	соревнования
	тренировка
	утренняя физическая зарядка

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - формы занятий/	
	малые
	большие
	средние
	крупные

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиеническиетфакторы - это _____ физической культуры
средства
элементы
компоненты
условия

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	1

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая нагрузка

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе
физического воспитания и образования
физкультпауз
физической подготовленности
физической тренировки

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	4
Вес	1

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – это техника

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы
практические
научные
специфические
общие

Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	1
Вес	1

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
состояние
самочувствие
настроение
расположение

Задание

Порядковый номер задания	17
Тип	1
Вес	1

Занятия по гимнастике, плаванию, легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, единоборствам, входящие в учебную программу вуза, - _____ физической культуры
разделы

	отделы
	отрасль
	ветвь

Задание

Порядковый номер задания	18
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки	
	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

Задание

Порядковый номер задания	19
Тип	1
Вес	1

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

Задание

Порядковый номер задания	20
Тип	1
Вес	1

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

Задание

Порядковый номер задания	21
Тип	1
Вес	1

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

Задание

Порядковый номер задания	22
Тип	1
Вес	1

Физическая культура как учебная дисциплина в вузе является	
	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

Задание

Порядковый номер задания	23
Тип	1
Вес	1

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

Задание

Порядковый номер задания	24
Тип	1
Вес	1

Основными упражнениями на тредбане являются	
	ходьба и бег
	прыжки и подскоки
	подтягивание
	отжимание

Задание

Порядковый номер задания	25
Тип	1
Вес	1

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает стиль мышления	
	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

Задание

Порядковый номер задания	26
Тип	1
Вес	1

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию _____ знаний в физической культуре и спорте	
	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	1
Вес	1

В продвижении лечебно-оздоровительных программ, спортивных товаров и услуг, электронной коммерции целесообразно использовать	
	телевебинар
	телеэссе
	вебколлоквиум
	алгоритмы

Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	1
Вес	1

План подготовки занятия по физической культуре, разработка сценария и компьютерной информационной заставки (слайда) предназначена для проведения _____ тренинга	
	интерактивного коллективного
	оперативного
	адаптивного
	модульного

Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	1
Вес	1

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в вузе на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты

	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	1
Вес	1

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют проектирование:

	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное