

**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

«11» февраля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
Л.С. Иванова  
«11» февраля 2022 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 18.01.2022г.)

Квалификация - бакалавр

**Разработчик:**  
Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2022

## 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	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;</li><li>• сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;</li><li>• социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li><li>• основы здорового образа жизни обучающихся;</li><li>• особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;</li><li>• общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;</li><li>• применять на практике физическую подготовку обучающихся.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li><li>• 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);</li><li>• методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</li></ul>

## 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 стандартизированных 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"> <li>- соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию);</li> <li>- умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику;</li> <li>- логичность, последовательность изложения ответа;</li> <li>- наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию;</li> <li>- аргументированность, доказательность излагаемого материала.</li> </ul> <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 материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение</p>

			<p>обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p>Оценка «не зачтено»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета</p>
	2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<p><i>Описание шкалы электронного тестирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено;</li> <li>- 66 до 100% выполненного задания - зачтено.</li> </ul>

**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, автомоделный 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 _____
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