



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

2018 г.



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

Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психология

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж  
2018

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

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

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

Директор КОУ Воронежской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
Игнатова М.В.

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

Начальник отдела социально-психологических практик и сопровождения ТПМПК МКУ городского округа г. Воронеж «Центр развития образования и молодежных проектов»  
Сычева Ю.И.

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

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

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

Целью проведения дисциплины Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту является достижение следующих результатов обучения:

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

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

- для очной формы обучения:

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

- для заочной формы обучения:

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

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6 семестру;
- для заочной формы обучения – 1,2,3 курсу.

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

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

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

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

### Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Основы общей физической подготовки	ОК-8	<p>Знать роль физкультуры и спорта в развитии общества, социальные функции физкультуры и спорта, физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Уметь определять значимость физкультуры и спорта в развитии общества</p> <p>Владеть средствами сохранения и укрепления здоровья</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Основы настольного тенниса	ОК-8	<p>Знать историю, современное состояние настольного тенниса</p> <p>Уметь оценивать перспективы развития настольного тенниса</p> <p>Владеть содержанием игры и ее характеристикой</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Основы шахмат	ОК-8	<p>Знать рождение шахмат, чемпионов мира по шахматам, шахматные правила FIDE, этику шахматной борьбы</p> <p>Уметь применять шахматные правила</p> <p>Владеть шахматными правилами, этикой</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			шахматной борьбы		
4	Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения	ОК-8	Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

### Общая физическая подготовка

№ 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	ОК-8	Знать понятие общей физической подготовки, спортивной подготовки, структуру отдельного тренировочного занятия, виды контроля при занятиях физической культурой и спортом Уметь определять спортивную подготовку, физические нагрузки и их дозирование Владеть навыками организации и структуры отдельного тренировочного занятия, методами самоконтроля, функциональным состоянием организма	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Тема 2. Фитнес	ОК-8	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять упражнения при занятии фитнесом Владеть упражнениями по	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			занятию фитнесом		
3	Тема 3. Настольный теннис	ОК-8	Знать технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису, правила игры в настольный теннис Уметь применять правила при игре в настольный теннис Владеть навыками игры в настольный теннис	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	ОК-8	Знать методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Уметь выполнять упражнения для воспитания выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Владеть методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

### Настольный теннис

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания	ОК-8	Знать историю, современное состояние настольного тенниса Уметь оценивать перспективы развития настольного тенниса Владеть содержанием игры и ее характеристикой	устный опрос, реферат, тестирование	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Правила и организация соревнований по настольному теннису	ОК-8	Знать оборудование для игры в настольный теннис, основные термины и порядок игры Уметь применять правила	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			и организовывать игру в настольный теннис Владеть техникой безопасности при игре в настольный теннис		
3	Техника настольного тенниса	ОК-8	Знать технику игры в настольный теннис, классификацию техники настольного тенниса Уметь применять техники игры в настольный теннис Владеть техникой игры в настольный теннис	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тактика настольного тенниса	ОК-8	Знать классификацию тактики настольного тенниса, индивидуальные и групповые тактические действия теннисиста в нападении и защите. Уметь применять тактические индивидуальные и групповые действия при игре в настольный теннис Владеть тактикой игры в настольный теннис	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК-8	Знать возможности участия в соревнованиях по настольному теннису, организацию судейства соревнований. Уметь организовывать соревнования и судейство по настольному теннису Владеть навыками организации и судейства игр по настольному теннису	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

### Шахматы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Краткая история шахмат	ОК-8	Знать рождение шахмат, чемпионов мира по шахматам, шахматные правила FIDE, этику шахматной борьбы Уметь применять шахматные правила Владеть шахматными правилами, этикой	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			шахматной борьбы		
2	Шахматная доска	ОК-8	Знать шахматную доску, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр шахматной доски. Уметь различать поля, горизонталь и вертикаль, центр шахматной доски Владеть навыками ориентации на шахматной доске	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Шахматные фигуры	ОК-8	Знать белые и черные фигуры, ладью, слона, ферзя, коня, пешку, короля, сравнительную силу и ценность фигур Уметь различать шахматные фигуры, их силу и ценность Владеть навыками различия фигур, их силы и ценности	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Начальная расстановка фигур	ОК-8	Знать начальное положение, расположение каждой из фигур в начальном положении Уметь расставлять фигуры в начальной позиции Владеть навыками определения связи между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Ходы и взятие фигур	ОК-8	Знать правила хода и взятия каждой из фигур Уметь определять легкие и тяжелые фигуры, их ходы и взятие Владеть навыками ходов и взятия каждой из фигур	устный опрос, реферат, тест	«Зачтено», «Не зачтено»
6	Шахматная партия	ОК-8	Знать понятие о шахе и защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Пат и другие случаи ничьей Уметь определять возможности шаха, мата и пата в шахматной партии Владеть навыками постановки шаха, мата и пата	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
7	Игра всеми фигурами	ОК-8	Знать начало шахматной партии, правила ведения шахматной партии, короткие и длинные шахматные партии Уметь начинать, вести шахматную партию Владеть навыками ведения короткой и длинной шахматной партии	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»



8	Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	ОК-8	Знать правила и законы и ошибки дебюта, основы миттельшпиля, основы эндшпиля Уметь организовывать дебют, миттельшпиль, эндшпиль Владеть основами дебюта, миттельшпиля, эндшпиля	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

### Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	ОК-8	Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ	ОК-8	Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности Уметь составлять программы формирования ЗОЖ Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания

	Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»
--	-------	--------------	----------------------------

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

#### 1. Критерии оценивания устного ответа:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

#### 2. Критерии оценивания выполнения реферата:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

#### 3. Критерии оценивания тестов:

- зачтено – выполнено 50% тестовых заданий;

- не зачтено – не выполнено 50% тестовых заданий.

#### 4. Критерии оценивания ответа на зачете:

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

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

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

#### Типовые вопросы для 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).

1. Основные термины, оборудование и инвентарь настольного тенниса.

2. Основные термины технических приемов ведения игры.

3. Правила игры в настольный теннис.

4. Права и обязанности участников соревнований.

5. Права и обязанности представителя, тренера, капитана команды.

6. Судейская коллегия.

7. Аэродинамические и механические особенности полета и отскока мяча.

8. Влияние качества и особенностей инвентаря на технику игры в настольный теннис.

9. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.

10. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.

11. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

12. Техника безопасности при игре в настольный теннис.

13. Классификация техники настольного тенниса.

14. Классификация тактики настольного тенниса.

15. Участие в соревнованиях по настольному теннису.

1. Правила шахматной игры.

2. Первоначальные понятия.

3. Нотация.

4. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

5. Исторический обзор развития шахмат.

6. Дебют. Классификация дебютов.

7. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра.

8. Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

9. План игры.

10. Оценка позиции.

11. Центр, централизация.

12. Открытые и полуоткрытые линии.

13. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

14. Пешечные окончания.

15. Король и пешка против короля и пешки.

16. Король и пешка против короля и двух пешек.

17. Отдаленная проходная пешка.

18. Пешечный прорыв.

19. Слон против пешки.

20. Коневые окончания.

21. Король, конь и пешка против короля.

22. Слоновые окончания.

23. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

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. Понятие о здоровье.

5. Здоровье как свойство организма.

6. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
7. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
8. Болезни цивилизации
9. Факторы риска заболеваний и повреждений.
10. Факторы устойчивости здоровья.
11. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
12. Качество жизни и здоровья.
13. Первичная профилактика
14. Вторичная профилактика
15. Третичное профилактика
16. ЗОЖ
17. Рациональное питание
18. Режим дня
19. Физические упражнения
20. Оценка резервов здоровья
21. Оценка уровня физического состояния
22. Оценка уровня психического состояния
23. Детерминанты здоровья
24. Принципы работы по развитию здоровья
25. Модели обучения здоровому образу жизни
26. Валеологическое образование
27. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека
28. Диагностика индивидуального физического состояния
29. Индексы здоровья
30. Факторы риска и устойчивости
31. Периодизация возраста
32. Нагрузка физических упражнений
33. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

#### Типовые темы рефератов

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.

1. Структура игры и соревновательной деятельности.
2. Настольный теннис в Олимпийских играх.
3. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
4. Современное состояние и развитие настольного тенниса.
5. Классификация и общая характеристика техники игры.
6. Основы тактики игры.
7. Характеристика стилей игры в настольный теннис.
8. Права и обязанности участников соревнований и судей.
9. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
10. Виды подготовки игроков в настольном теннисе.

- 1 Шахматный кодекс в России.
- 2 Судейство и организация соревнований.
- 3 Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
- 4 Проникновение шахмат в Европу.
- 5 Реформа шахмат.
- 6 Шахматные трактаты.
- 7 Запрет шахмат церковью.
- 8 Гамбиты.
- 9 Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
- 10 Миттельшпиль.
- 11 Эндшпиль.
- 12 Техника матования одинокого короля.
- 13 Достижение мата без жертвы материала.
- 14 Шахматная комбинация.
- 15 Анализ и оценка позиции.

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные.

Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.

4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

5. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.

6. Филогенез и онтогенез человека.

7. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.

8. Эволюция человека.

9. Онтогенез человека и врожденные заболевания.

10. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.

11. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней

12. Биоритмы.

13. Режим дня и жизни.

14. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.

15. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки.

Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.

16. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.

17. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.

18. Физиологические механизмы и гигиена сна.

19. Нормы двигательной активности.

20. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.

21. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.

22. Организация здорового образа жизни.

23. Принцип функциональной избыточности организма человека.

24. Неограниченные внутренние ресурсы человека.

25. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.

26. Продолжительность жизни человека.

27. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка

28. Стил жизни - социально-психологическая категория.

29. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии.

Отечественная медицина в эпоху рынка.

30. Питание человека. Основы потребления пищи.

31. Современное питание в детском возрасте.

32. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.

33. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа

жизни человека.

34. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.

35. Питание и здоровье.

#### Типовые тестовые задания

1. В каком году настольный теннис признан спортивной игрой:
  - А. 1898;
  - Б. 1901;
  - В. 1900.
2. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис у мужчин:
  - А. до 11;
  - Б. до 21;
  - В. до 15.
3. По сколько подач подает каждый игрок у женщин:
  - А. по 1;
  - Б. по 5;
  - В. по 2.
4. Для теннисистов – азиатов характерна хватка:
  - А. горизонтальная;
  - Б. вертикальная;
  - В. плоская.
5. Высота сетки для игры в настольный теннис:
  - А. 17.25 см;
  - Б. 16.00 см;
  - В. 15.25 см.
6. Количество кратковременных перерывов в партии:
  - А. после каждых 6 разыгранных очков;
  - Б. 2;
  - В. 1.
7. Партия в настольном теннисе при счете 11:11 продолжается до:
  - А. 15 очков;
  - Б. 12 очков;
  - В. разницы в 2 очка.
8. К какому виду ударов относится «подрезка»:
  - А. защитные;
  - Б. промежуточные;
  - В. атакующие.
9. На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче:
  - А. 20 см;
  - Б. 11 см;
  - В. 16 см.
10. «Челнок» в настольном теннисе – это:
  - А. перемещения игрока;



Б. атакующий удар;

В. подача.

11. Настольный теннис – это .....

12. Перечислите атакующие удары в настольном теннисе.

13. Объясните правило активизации игры.

14. Перечислите страны – фавориты игры в настольный теннис.

15. Как называется накладка ракетки, состоящая из нижнего слоя губчатой резины и верхнего слоя резины, наклеенной пупырышками наружу?

### Вариант №1

1. С какого шахматного поля начинается крайняя левая вертикаль:

а) с<sub>1</sub>

б) h<sub>1</sub>

в) a<sub>1</sub>

г) g<sub>1</sub>

2. Какая диагональ самая длинная:

а) a<sub>8</sub> – h<sub>1</sub>

б) b<sub>1</sub> – h<sub>7</sub>

в) d<sub>1</sub> – h<sub>7</sub>

г) f<sub>1</sub> – h<sub>3</sub>

3. Как ходит ладья:

а) по вертикали

б) по горизонтали

в) по диагонали

г) по вертикали и горизонтали

2. Позиция, при которой королю ходить некуда, но он не находится под шахом:

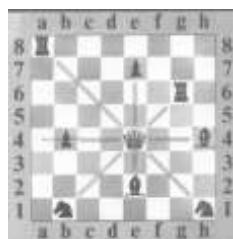
а) мат

б) пат

в) блокировка

г) цугцванг

5. Какую фигуру лучше срубить ферзю:

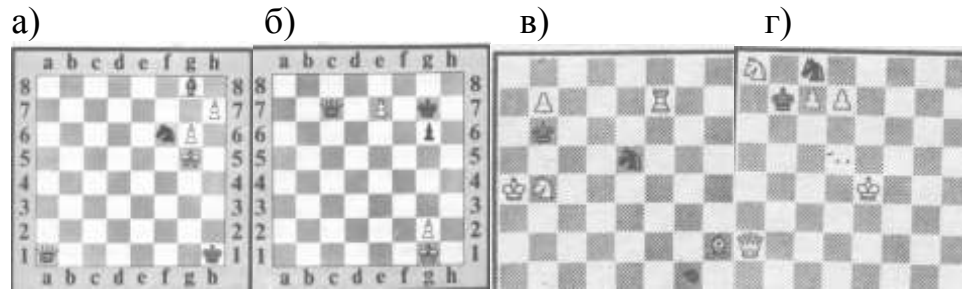


а) слона

б) ладью

- в) коня
- г) пешку

6. На какой диаграмме пешка, превращаясь в коня, делает позицию выигрышной:



7. Кто не может поставить мат королю в один ход:



- а) ферзь
- б) ладья
- в) конь
- г) слон

8. Нападение одной фигуры на несколько фигур или пешек противника:

- а) связка
- б) рентген
- в) двойной удар
- г) вскрытый шах

9. В испанской партии белые делают первый ход:

- а)  $e_2 - e_3$
- б)  $d_2 - d_4$
- в)  $e_2 - e_4$
- г)  $a_2 - a_4$

10. Какая пара фигур не может заматовать короля:

- а) К и Кр
- б) Ф и Кр
- в) Л и Кр
- г) Л и Л

## Вариант №2

1. С какого шахматного поля начинается крайняя правая вертикаль:

- а) b<sub>1</sub>
- б) h<sub>1</sub>
- в) e<sub>1</sub>
- г) a<sub>1</sub>

2. Какая диагональ самая короткая:

- а) a<sub>4</sub> – e<sub>8</sub>
- б) a<sub>2</sub> – g<sub>8</sub>
- в) a<sub>6</sub> – c<sub>8</sub>
- г) a<sub>7</sub> – b<sub>8</sub>

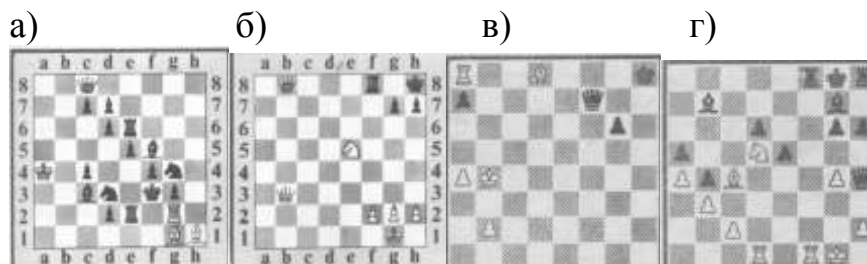
3. Слон ходит:

- а) буквой «Г»
- б) по горизонтали
- в) по диагонали
- г) по диагонали и горизонтали

4. Позиция, при которой ходить королю некуда и он находится под шахом:

- а) пат
- б) блокировка
- в) мат
- г) цугцванг

5. На какой диаграмме с помощью двойного шаха ставится мат черному королю в два хода:



6. Какую фигуру лучше срубить белому коню для получения материального преимущества:

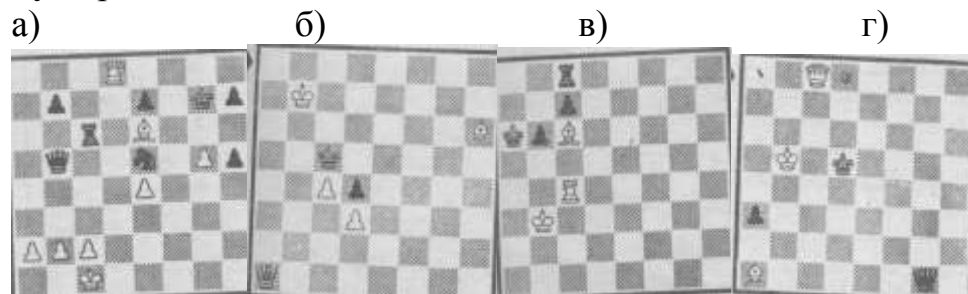


- а) ферзя
- б) слона
- в) пешку
- г) ладью

7. Хорошо продуманная серия ходов с жертвой фигуры или пешки:

- а) партия
- б) этюд
- в) позиция
- г) комбинация

8. На какой диаграмме белый слон может поставить мат в один ход черному королю:



9. Какая пара фигур неверна по ценности фигур:

- а) Л < Ф
- б) С < Л
- в) К > Л
- г) Ф > С

10. В закрытом дебюте + английское начало ход черных:

- а) Кg<sub>8</sub> – f<sub>6</sub>
- б) e<sub>7</sub> – e<sub>5</sub>
- в) c<sub>7</sub> – c<sub>5</sub>
- г) d<sub>7</sub> – d<sub>5</sub>

Ответы:

Вариант № 1

- 1. в
- 2. а
- 3. г
- 4. б

- 5. б
- 6. г
- 7. г
- 8. в
- 9. в
- 10. а

Вариант № 2

- 1. б
- 2. г
- 3. в
- 4. в
- 5. в
- 6. а
- 7. г
- 8. б
- 9. в
- 10. б

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:

- а) физическая культура;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3. Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:

- а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;
- б) основная, подготовительная, специальная медицинская;
- в) подготовительная, основная, теоретическая;
- г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:

а) образ жизни человека;

б) здоровье;

в) социальное здоровье;

г) здоровый образ жизни.

6. К экзогенным факторам относятся:

а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;

б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;

в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.

г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7. МПК – это показатель:

а) уровня здоровья;

б) максимального потребления кислорода;

в) воздействия физической нагрузки на организм;

г) распределения нагрузки по физическим качествам.

8. Отличительным признаком навыка является:

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;

б) растянутасть действия во времени;

в) направленность сознания на реализацию цели действия;

г) автоматизм действия.

9. К физическим качествам относятся:

а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;

б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;

в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;

г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

### Типовые вопросы к зачету

#### Общая физическая подготовка

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).

#### Настольный теннис

1. История возникновения и развития игры.
2. Характеристика игры в настольный теннис.
3. Современное состояние настольного тенниса в стране и в мире.
4. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис.
5. Основная терминология в настольном теннисе.
6. Виды соревнований в настольном теннисе.
7. Судейство соревнований в настольном теннисе.
8. Правила правильной подачи.
9. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе.



10. Проведение командных соревнований в настольном теннисе.
11. Классификация техники приемов игры в нападении игроков.
12. Классификация техники приемов игры в защите игроков.
13. Типичные ошибки в технике выполнения атакующих ударов
14. Методика обучения техническим элементам в настольном теннисе.
15. Характеристика тактики игры в паре.
16. Характеристика приемов нападения игроков.
17. Характеристика приемов техники игры в защите.
18. Основные правила игры в настольный теннис.
19. Виды технических приёмов.
20. Технические планы ведения игры
21. Фазовая структура техники ударов
22. Классификация способов держания ракетки
23. Виды вращения мяча
24. Основы тактики игры
25. Выбор подачи, приема, сторон
26. Методика обучения технике настольного тенниса
27. Общефизическая и специальная подготовка теннисиста Правила проведения соревнований по настольному теннису
28. Правила игры в настольный теннис
29. Требования к местам соревнований по настольному теннису
30. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание
31. Виды соревнований. Общая характеристика
32. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь. Уход за инвентарём и оборудованием
33. Объяснение и демонстрация техники игры

### Шахматы

1. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу.
2. Развитие шахмат в Европе.
3. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени.
4. Шахматные правила FIDE.
5. Этика шахматной борьбы.
6. Основные понятия шахмат.
7. Шахматные фигуры.
8. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур.
9. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет».
10. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.
11. Правила хода и взятия каждой из фигур.
12. Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны.
13. Легкие и тяжелые фигуры.

14. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки.
15. Превращения пешки.
16. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.
17. Мат – цель шахматной партии.
18. Матование одинокого короля.
19. Задачи на мат в один ход.
20. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей.
21. Длинная и короткая рокировка и ее правила.
22. Шахматная партия.
23. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию.
24. Короткие шахматные партии.
25. Шахматная нотация.
26. Сущность дебюта.
27. Сущность миттельшпиля.
28. Сущность эндшпиля.
29. Анализ и оценка позиции.
30. Шахматная комбинация.

#### Здоровый образ жизни и сдоровьесбережение

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации
6. Факторы риска заболеваний и повреждений.
7. Факторы устойчивости здоровья.
8. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
9. Качество жизни и здоровья.
10. Первичная профилактика
11. Вторичная профилактика
12. Третичное профилактика
13. ЗОЖ
14. Рациональное питание
15. Режим дня
16. Физические упражнения
17. Оценка резервов здоровья
18. Оценка уровня физического состояния
19. Оценка уровня психического состояния
20. Детерминанты здоровья
21. Принципы работы по развитию здоровья
22. Модели обучения здоровому образу жизни
23. Валеологическое образование
24. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека
25. Диагностика индивидуального физического состояния

26. Индексы здоровья
27. Факторы риска и устойчивости
28. Периодизация возраста
29. Нагрузка физических упражнений
30. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится.

Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

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

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

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

### Общие критерии оценивания

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

### Общая физическая подготовка

#### Вариант 1

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	3	11	2,3	21	1	31	3,4

2	3	12	3,4	22	2	32	3,4
3	4	13	2,3	23	3,4	33	3,4
4	3	14	3,4	24	2	34	3,4
5	1,2	15	1,2	25	3	35	3,4
6	3	16	1,2	26	3,4	36	4
7	2	17	3,4	27	1	37	1,2
8	3	18	1,2	28	4	38	3,4
9	2	19	1	29	4	39	4
10	1	20	2	30	3,4	40	3

### Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

Ответ:

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

### Задание № 2

Что является одним из основных физических качеств?

Ответ:

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

### Задание № 3

С чего начинается игра в баскетболе?

Ответ:

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

### Задание № 4

С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

Ответ:

1. 9 м;

2. 10 м;
3. 11 м;
4. 12 м.

#### Задание № 5

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

Ответ:

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

#### Задание № 6

Что такое кросс?

Ответ:

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

#### Задание № 7

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

Ответ:

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

#### Задание № 8

Что является талисманом Олимпийских игр?

Ответ:

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

## Задание № 9

Здоровый образ жизни – это?

Ответ:

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

## Задание № 10

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Ответ:

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

## Задание № 11

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Ответ:

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

## Задание № 12

Каковы задачи мышечной релаксации?

Ответ:

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

## Задание № 13

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Ответ:

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

## Задание № 14

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ответ:

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

## Задание № 15

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

Ответ:

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

## Задание № 16

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

Ответ:

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

## Задание № 17

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Ответ:



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

#### Задание № 18

При каких условиях вес человека будет стабильным?

Ответ:

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

#### Задание № 19

Первые Олимпийские игры современности были проведены:

Ответ:

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

#### Задание № 20

Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Ответ:

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

#### Задание № 21

Как двигательная активность влияет на организм?

Ответ:

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

## Задание № 22

Основное средство физического воспитания?

Ответ:

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

## Задание № 23

Какова польза от занятий циклическими видами?

Ответ:

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

## Задание № 24

Что такое двигательное умение?

Ответ:

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

## Задание № 25

Что в легкой атлетике делают с ядром?

Ответ:

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

## Задание № 26

Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

Ответ:

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

#### Задание № 27

Что означает термин «Олимпиада»?

Ответ:

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

#### Задание № 28

Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

Ответ:

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

#### Задание № 29

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

Ответ:

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

#### Задание № 30

В чем проявляется утомление?

Ответ:

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

#### Задание № 31

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Ответ:

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

#### Задание № 32

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Ответ:

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

#### Задание № 33

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Ответ:

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

#### Задание № 34

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Ответ:

1. Упражнения для развития гибкости;
2. Упражнения для развития качества силы;

3. Упражнения для мышц ног;
4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).

#### Задание № 35

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

Ответ:

1. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
2. стараться не двигаться в течение нескольких часов;
3. сидеть неподвижно не более 20 минут;
4. держать спину и шею ровно.

#### Задание № 36

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

Ответ:

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

#### Задание № 37

Назовите виды воздушных ванн:

Ответ:

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

#### Задание № 38

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Ответ:

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

#### Задание № 39

Московская Олимпиада была проведена:

Ответ:

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

#### Задание № 40

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

Ответ:

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

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

#### Ключ ответов

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

9	3	19	3	29	1	39	3
10	1,2	20	2	30	3,4	40	2

## Задание № 1

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

Ответ:

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

## Задание № 2

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

Ответы:

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

## Задание № 3

Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

Ответ:

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

## Задание № 4

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Ответ:

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

4. не более 30 минут.

#### Задание № 5

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

Ответ:

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

#### Задание № 6

В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

Ответ:

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

#### Задание № 7

Перечислите главные физические качества

Ответ:

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

#### Задание № 8

Физическая культура как специфический вид социальной деятельности по своей природе:

Ответ:

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



## Задание № 9

Физическая культура – это:

Ответ:

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

## Задание № 10

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

Ответ:

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

## Задание № 11

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

Ответ:

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

## Задание № 12

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

Ответ:

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

## 4. Дополнительная.

## Задание № 13

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Ответ:

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

## Задание № 14

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

Ответ:

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

## Задание № 15

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Ответ:

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

## Задание № 16

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

Ответ:

1. День недели;
2. Время суток;

3. Температура воздуха;
4. Влажность.

## Задание № 17

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Ответ:

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

## Задание № 18

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

Ответ:

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

## Задание № 19

Дайте определение физической культуры:

Ответ:

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

## Задание № 20

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

Ответ:

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

## Задание № 21

Что является древнейшей формой организации физической культуры

Ответ:

1. бега;
2. единоборство;
3. соревнования на колесницах;
4. игры.

## Задание № 22

Что рекомендуют во время занятий?

Ответ:

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

## Задание № 23

Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

Ответ:

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

## Задание № 24

Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Ответ:

1. УЕФА;
2. ФИФА;
3. ФИБА;
4. ФИЛА.

## Задание № 25

Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

Ответ:

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

#### Задание № 26

Как называется временное снижение работоспособности?

Ответ:

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

#### Задание № 27

Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

Ответ:

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

#### Задание № 28

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

Ответ:

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

#### Задание № 29

Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

Ответ:

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

### Задание № 30

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Ответ:

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

### Задание № 31

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

Ответ:

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

### Задание № 32

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

Ответ:

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

### Задание № 33

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Ответ:

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

## Задание № 34

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Ответ:

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

## Задание № 35

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

Ответ:

1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
3. Ничего не делать;
4. Подвинуть ближе монитор компьютера.

## Задание № 36

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

Ответ:

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

## Задание № 37

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Ответ:

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

## Задание № 38

Первые Олимпийские игры были проведены:

Ответ:

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

#### Задание № 39

Недостаток двигательной активности людей называется:

Ответ:

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

#### Задание № 40

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

Ответ:

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

### Настольный теннис

#### Вариант 1

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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



10	ОК-8	20	ОК-8	30	ОК-8	40	ОК-8
----	------	----	------	----	------	----	------

### Ключ ответов

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

### Задание №1

Настольный теннис - как учебная дисциплина выполняет следующие функции ...

Ответ:

1. вооружает студентов профессиональными знаниями, умениями, навыками;
2. стимулирует творческие способности, позволяющие решать воспитательные задачи;
3. развивает творческие способности педагогические и педагогически навыки позволяющих решать воспитательные и тренировочные задачи по спортивной и массовой работе с различным контингентом занимающихся.

### Задание №2

В каком веке появился настольный теннис как игра

Ответ:

1. XX;
2. XXI;
3. XIX.

### Задание №3

Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

Ответ:

1. Россия;
2. Франция;

3. Англия.

#### Задание №4

Что означает слово «Пинг-понг»:

Ответ:

1. удар с лёта и мяч;
2. звук при ударе ракеткой и отскоки от стола;
3. мяч.

#### Задание №5

Что представляет собой современный настольный теннис?

Ответ:

1. проведение занятий по настольному теннису в школе;
2. один из массовых и популярных видов развивающий в культурно-историческом периоде;
3. обучение настольному теннису летом в оздоровительных лагерях.

#### Задание №6

Мастерство преподавателя по настольному теннису и результативность его работы зависят от:

Ответ:

1. сформированной как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства занимающихся формировании умений и навыков;
2. стремлении выделиться, обратить на себя внимание, во что бы то ни стало;
3. надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.

#### Задание №7

Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):

Ответ:

1. 60мм;
2. 45мм;
3. 40мм.

#### Задание №8

При обучении настольному теннису используются методы обучения?

Ответ:

1. словесного воздействия;
2. наглядного воздействия;
3. словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям.

#### Задание №9

Педагогические принципы, обеспечивающие эффективность освоения учебного материала:

Ответ:

1. сознательности и активности, доступности;
2. индивидуализации, систематичности, наглядности;
3. все выше перечисленные принципы.

#### Задание №10

Физическое развитие это процесс:

Ответ:

1. изучения закономерностей воспитания физических качеств человека;
2. овладение двигательными умениями и навыками;
3. формирование специальных физкультурных знаний;
4. изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни.

#### Задание №11

Физическое упражнение это:

Ответ:

1. способность выполнять двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате, а не на отдельных движениях, входящих в него;
2. двигательная активность человека, направленная на решение конкретно оставленных задач;
3. двигательная активность человека, направленная на решение задач физического воспитания;
4. способ применения двигательных действий.

#### Задание №12

Что относится к показателям физического развития?

Ответ:

1. показатели развития физических качеств человека;
2. общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;
3. показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;
4. показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков.

### Задание №13

Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание»:

Ответ:

1. организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;
2. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;
3. вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств человека;
4. оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.

### Задание №14

Основным средством в настольном теннисе является:

Ответ:

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

### Задание №15

Сущность практических методов обучения, применяемых в настольном теннисе, заключается, в том, что:

Ответ:

1. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом;
2. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

3. каждый практический метод направлено на освоение техники движения и на развитие физических способностей.

#### Задание №16

Содержание занятий физическими упражнениями в детском саду определяется:

Ответ:

1. в соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста;
2. в соответствии с планом, разработанным руководителем детского сада;
3. воспитателями на основе личного опыта;
4. исходя из положений самих детей.

#### Задание №17

Какие из перечисленных условий влияют на эффективность выполнения физических упражнений?

Ответ:

1. особенности и состояние занимающихся, внешние факторы, особенности методики использования физических упражнений;
2. внешние факторы, методика использования физических упражнений;
3. направленность физических упражнений;
4. гигиенические факторы.

#### Задание №18

Какие упражнения используются при подготовке организма к основной деятельности в процессе урока по настольному теннису?

Ответ:

1. обще подготовительные упражнения;
2. обще развивающие упражнения;
3. специально-подготовительные упражнения.

#### Задание №19

Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике перемещения?

Ответ:

1. имитационные, подводящие, собственно-соревновательные;
2. ОРУ, подводящие;

3. упражнения на координацию, гибкость.

#### Задание №20

Какие упражнения используются теннисисты для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?

Ответ:

1. расслабляющие упражнения;
2. упражнения на внимание;
3. восстановительные упражнения.

#### Задание №21

На занятиях, по настольному теннису используются следующие методы организации занимающихся:

Ответ:

1. фронтальный, поточный, круговой метод, метод индивидуальных заданий, комбинированный;
2. только фронтальный и индивидуальных заданий;
3. только поточный и индивидуальных заданий.

#### Задание №22

При написании плана-конспекта урока по настольному теннису преподаватель в первую очередь разрабатывает

Ответ:

1. подготовительную часть;
2. основную часть;
3. заключительную часть.

#### Задание №23

Какие параметры наиболее отражают пространственную характеристику двигательного действия?

Ответ:

1. длительность, положение тела, положение частей тела, амплитуда;
2. темп, ритм, длительность выполнения физических упражнений;
3. направление, амплитуда, скорость;
4. положение частей тела, амплитуда, положение тела, траектория движений.

#### Задание №24

Эффективность техники теннисиста характеризуется:

Ответ:

1. рациональной системой движения рук, ног, согласованностью движений с использованием инерционных сил;
2. выполнение старта;
3. выполнение поворота «финта».

#### Задание №25

Упражнения, состоящие из не повторяющихся движений это ...

Ответ:

1. динамические упражнения;
2. контрольные упражнения;
3. имитационные упражнения;
4. ациклические упражнения.

#### Задание №26

Определить фазовый состав техники топ спин слева:

Ответ:

1. расположение ног, туловища и стойка;
2. расположение рук, туловища и стойка;
3. расположение кистей, пальцев рук и ног.

#### Задание №27

Определить фазовый состав техники топ спин справа:

Ответ:

1. положение рук, кистей, ног, стойка;
2. положение ног, туловища, стойка;
3. положение рук, кистей, туловища.

#### Задание №28

Определить фазовый состав техники подрезки мяча:

Ответ:

1. стойка, предплечья, кисти;
2. положение туловища, предплечья, кисти;
3. положение туловища, предплечья, головы, стойка.

## Задание №29

Определить фазовый состав техники подачи мяча:

Ответ:

1. два шага остановка;
2. ведения два шага;
3. положение ног, туловища, стойка.

## Задание №30

Какие методы физического воспитания наиболее эффективные в младшем школьном возрасте 7-9 лет при освоении техники игры в настольный теннис?

Ответ:

1. метод строго регламентированного упражнения;
2. соревновательный;
3. метод «Круговой тренировки»;
4. игровой и соревновательный.

## Задание №31

Какие методы относятся к методам зрительной наглядности?

Ответ:

1. непосредственный показ и демонстрация наглядных пособий, метод двигательной наглядности;
2. метод срочной информации, демонстрация наглядных пособий;
3. непосредственный показ, демонстрация наглядных пособий.

## Задание №32

Что относится к средствам обучения:

Ответ:

1. ОРУ, специальные и имитационные упражнения;
2. подготовительные упражнения;
3. ОРУ, специальные, имитационные, подготовительные упражнения.

## Задание №33

Какие частные задачи будут соответствовать этапу начального разучивания в настольном теннисе?



Ответ:

1. создать общее представление о технике выполняемых упражнений, устранить грубые ошибки;
2. доведение техники двигательного действия до навыка, устранение ошибок;
3. совершенствование техники, отработка тактики.

#### Задание №34

Какие основные параметры нагрузки характеризуют ее с внешней стороны?

Ответ:

1. продолжительность работы, число упражнений и число их повторений;
2. скорость, темп, ритм;
3. объем и интенсивность, отдых;
4. продолжительность работы, отдых.

#### Задание №35

Определить фазовый состав техники игры в нападений:

Ответ:

1. стойка, подготовительная, основная, заключительная фаза удара.
2. разбег, полет удар по мячу, приземление;
3. разбег, отталкивание, приземление.

#### Задание №36

Каким цветом должен быть шарик

Ответ:

1. белый, оранжевый;
2. белый;
3. синий.

#### Задание №37

Одежда для занятий настольным теннисом и участия в соревнованиях должна состоять из:

Ответ:

1. майки (футболки), трусов и кроссовок (мягкой и без каблуков);
2. спортивного костюма;
3. футболка и шорты.

#### Задание №38

Какой документ регламентирует условия проведения соревнования по настольному теннису:

Ответ:

1. оперативный план;
2. положение;
3. приказ директора.

#### Задание №39

Судейская бригада по проведению соревнований по настольному теннису состоит:

Ответ:

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

#### Задание №40

Ведущие обязанности главного судьи:

Ответ:

1. награждать победителей;
2. управлять и контролировать судей и секретарей соревнований;
3. рассматривать протесты представителей;
4. объявлять замечания судьям.

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

Ключ ответов

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

### Задание №1

Жеребьевка для выбора поля и мяча проводится:

Ответ:

1. главным судьей и инспектором;
2. линейными судьями;
3. судьёй.

### Задание №2

Игра в настольный теннис состоит:

Ответ:

1. из 3 партий;
2. из 4 партий;
3. из 5-7 партий

### Задание №3

В технической заявке заявляется?

Ответ:

1. 10 игроков
2. 9 игроков
3. 11 игроков
4. 14 игроков
5. в зависимости от ранга соревнований

### Задание №4

Окончание официальной разминки происходит до официального начала матча:

Ответ:

1. за 6 минут
2. за 4 минуты
3. за 5 минут
4. за 10 минут

Задание №5

Игрок считается удаленным если:

Ответ:

1. он получил жёлтую карточку
2. красную карточку
3. техническое замечание

Задание №6

Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе:

Ответ:

1. 90 сек
2. 80 сек
3. неограниченно

Задание №7

Сколько секунд длится тайм-аут

Ответ:

1. 10
2. 25
3. 15
4. 30
5. 60

Задание №8

Сколько стандартная длина стола:

Ответ:

1. 280см
2. 295см

3. 274см

Задание №9

Сколько высота стола:

Ответ:

1. 76см
2. 70см
3. 78см

Задание №10

Обязанность секретаря на игре?

Ответ:

1. вести протокол игры
2. вести протокол игры и замену
3. вести протокол и информировать ход игры

Задание №11

На сколько зон условно разделена площадка при игре в настольный теннис в защите

Ответ:

1. 2
2. 8
3. 5
4. 9

Задание №12

Карточки расстановки проверяет:

Ответ:

1. первый судья
2. второй судья
3. линейные судьи

Задание №13

Ширина стола в настольном теннисе:

Ответ:

1. 3,60 см
2. 152,5 см
3. 4,00 см

#### Задание №14

Сколько метров площадка в настольном теннисе:

Ответ:

1. 12X6
2. 40X26
3. 26X14

#### Задание №15

Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв:

Ответ:

1. на скамейки
2. в квадрате замены
3. у судейского столика

#### Задание №16

Если судья ошибается при принятии решения 2 раза:

Ответ:

1. то его дисквалифицируют до конца чемпионата
2. то ему делает замечание первый судья
3. то ему делает замечание инспектор матча

#### Задание №17

Какие основные параметры нагрузки характеризуют ее с внешней стороны?

Ответ:

1. продолжительность работы, число упражнений и число их повторений;
2. скорость, темп, ритм;
3. объем и интенсивность, отдых;
4. продолжительность работы, отдых.

#### Задание №18

Педагогический контроль включает следующие виды:

Ответ:

1. исходный, итоговый;
2. предварительный, основной, заключительный;
3. оперативный, текущий, этапный.

#### Задание №19

Здоровым можно считаться человек:

Ответ:

1. у которого отсутствуют болезни
2. может проплыть 400 метров
3. хорошо адаптирован к внешней среде
4. полное состояние физического, душевного и социального благополучия

#### Задание №20

Физкультурно-оздоровительная технология оказывают положительное влияние на здоровье человека

Ответ:

1. упражнения которые имеют оздоровительную ценность
2. физическая нагрузка должна быть очень значительной
3. упражнения из аквааэробики или гидрааэробики
4. перечисленные упражнения но сбалансированные по мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

#### Задание №21

Оздоровительно – рекреационная физическая культура это:

Ответ:

1. отдых на природе
2. восстановление сил с помощью средств физической культуры
3. развлечение на природе всех членов семьи

#### Задание №22

К средствам оздоровительно – рекреационной направленности относятся:

Ответ:

1. туризм
2. лыжные прогулки
3. купание
4. массовые игры

5. основные средства физической культуры общеоздоровительного направления укрепляющие слабые функции и системы организма

#### Задание №23

Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

Ответ:

1. Россия;
2. Франция;
3. Англия.

#### Задание №24

Что означает слово «Пинг-понг»:

Ответ:

1. удар с лёта и мяч;
2. звук при ударе ракеткой и отскоки от стола;
3. мяч.

#### Задание №25

Что представляет собой современный настольный теннис?

Ответ:

1. проведение занятий по настольному теннису в школе;
2. один из массовых и популярных видов развивающий в культурно-историческом периоде;
3. обучение настольному теннису летом в оздоровительных лагерях.

#### Задание №26

Мастерство преподавателя по настольному теннису и результативность его работы зависят от:

Ответ:

1. сформированной как духовно-богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства занимающихся формировании умений и навыков;
2. стремлении выделиться, обратить на себя внимание, во что бы то ни стало;
3. надзирательный тон, решительность, надменность в общении, неустойчивый тип характера.

#### Задание №27



Какой диаметр шарика для настольного тенниса (г):

Ответ:

1. 60мм;
2. 45мм;
3. 40мм.

#### Задание №28

При обучении настольному теннису используются методы обучения?

Ответ:

1. словесного воздействия;
2. наглядного воздействия;
3. словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям.

#### Задание №29

Педагогические принципы, обеспечивающие эффективность освоения учебного материала:

Ответ:

1. сознательности и активности, доступности;
2. индивидуализации, систематичности, наглядности;
3. все выше перечисленные принципы.

#### Задание №30

Физическое развитие это процесс:

Ответ:

1. изучения закономерностей воспитания физических качеств человека;
2. овладение двигательными умениями и навыками;
3. формирование специальных физкультурных знаний;
4. изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни.

#### Задание №31

Физическое упражнение это:

Ответ:

1. способность выполнять двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате, а не на отдельных движениях, входящих в него;
2. двигательная активность человека, направленная на решение конкретно оставленных задач;
3. двигательная активность человека, направленная на решение задач физического воспитания;
4. способ применения двигательных действий.

### Задание №32

Что относится к показателям физического развития?

Ответ:

1. показатели развития физических качеств человека;
2. общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты;
3. показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств;
4. показатели здоровья, телосложения и необходимой для жизни фонда двигательных умений и навыков.

### Задание №33

Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание»:

Ответ:

1. организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;
2. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;
3. вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств человека;
4. оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.

### Задание №34

Основным средством в настольном теннисе является:

Ответ:

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. специализированные тренажеры и тренажерное оборудование.

## Задание №35

Сущность практических методов обучения, применяемых в настольном теннисе, заключается, в том, что:

Ответ:

1. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом;
2. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
3. каждый практический метод направлено на освоение техники движения и на развитие физических способностей.

## Задание №36

Содержание занятий физическими упражнениями в детском саду определяется:

Ответ:

1. в соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста;
2. в соответствии с планом, разработанным руководителем детского сада;
3. воспитателями на основе личного опыта;
4. исходя из положений самих детей.

## Задание №37

Какие из перечисленных условий влияют на эффективность выполнения физических упражнений?

Ответ:

1. особенности и состояние занимающихся, внешние факторы, особенности методики использования физических упражнений;
2. внешние факторы, методика использования физических упражнений;
3. направленность физических упражнений;
4. гигиенические факторы.

## Задание №38

Какие упражнения используются при подготовке организма к основной деятельности в процессе урока по настольному теннису?

Ответ:

1. обще подготовительные упражнения;

2. обще развивающие упражнения;
3. специально-подготовительные упражнения.

### Задание №39

Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике перемещения?

Ответ:

1. имитационные, подводящие, собственно-соревновательные;
2. ОРУ, подводящие;
3. упражнения на координацию, гибкость.

### Задание №40

Какие упражнения используются теннисисты для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?

Ответ:

1. расслабляющие упражнения;
2. упражнения на внимание;
3. восстановительные упражнения

## Шахматы

### Вариант 1

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
-----------	--------------	-----------	--------------	-----------	--------------	-----------	--------------

1	1	11	1	21	3	31	4
2	4	12	4	22	4	32	3
3	4	13	2	23	4	33	3
4	2	14	1	24	1	34	2
5	3	15	2	25	4	35	3
6	1	16	3	26	4	36	3
7	2	17	3	27	2	37	3
8	2	18	4	28	2	38	1
9	4	19	3	29	2	39	2
10	2	20	2	30	2	40	4

## Задание №1

Как переводятся слово «шахматы»?

Ответ:

1. Властитель умер;
2. Спасти короля;
3. Король умер;
4. Береги короля.

## Задание №2

Сколько всего полей в центре?

Ответ:

1. 5
2. 6
3. 8
4. 4

## Задание №3

Сколько клеток на шахматной доске?

Ответ:

1. 128;
2. 325;
3. 32;
4. 64.

## Задание №4

Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?

Ответ:

1. лопатка;
2. вилка;
3. нож;
4. ложка.

#### Задание №5

Сколько горизонталей на шахматной доске?

Ответ:

1. 16;
2. 8;
3. 64;
4. 32.

#### Задание №6

Какая фигура всегда ходит только на одно поле?

Ответ:

1. Король;
2. Пешка;
3. Конь;
4. Ферзь.

#### Задание №7

Нападение на пешку или фигуру, прикрывающую короля, или другую, более ценную фигуру:

Ответ:

1. Рокировка;
2. Связка;
3. Мат;
4. Стратегия.

#### Задание №8

Шах, при котором, фигура, делающая ход, открывает линию действия другой фигуры, под ударом которой оказывается король?

Ответ:

1. Двойной шах;
2. Открытый шах;

3. Кованный шах;
4. Спертый шах.

### Задание №9

Что такое диаграмма?

Ответ:

1. Начальная позиция;
2. Материальное преимущество;
3. Запись шахматной игры;
4. Печатное изображение шахматной игры.

### Задание №10

Назови среди фигур фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:

Ответ:

1. Король;
2. Конь;
3. Ферзь;
4. Слон.

### Задание №11

Когда невозможна рокировка?

Ответ:

1. Король и ладья уже ходили;
2. Король не находится под шахом;
3. Король в результате рокировки не попадает под шах;
4. Между ладьей и королем не находятся другие фигуры.

### Задание №12

Какая шахматная фигура может резко возрасти в своем звании?

Ответ:

1. Ладья
2. Слон
3. Пешка
4. Конь

### Задание №13

Какой мат ставят «ножницами»:

Ответ:

1. Спёртый
2. Линейный
3. Двойной
4. Открытый

#### Задание №14

Название начала партии, при которой для быстрого развития фигур и захвата центра жертвуется какая-либо фигура:

Ответ:

1. Гамбит
2. Дебют
3. Эндшпиль
4. Миттельшпиль

#### Задание №15

Какой фигурой, кроме пешки, можно сделать первый ход в начале партии:

Ответ:

1. Слоном
2. Конём
3. Ферзём
4. Ладьёй

#### Задание №16

Слон ходит:

Ответ:

1. буквой «Г»;
2. по горизонтали;
3. по диагонали;
4. по диагонали и горизонтали.

#### Задание №17

Позиция, при которой ходить королю некуда и он находится под шахом:

Ответ:



1. пат;
2. блокировка;
3. мат;
4. цугцванг.

### Задание №18

Хорошо продуманная серия ходов с жертвой фигуры или пешки:

Ответ:

1. партия
2. этюд
3. позиция
4. комбинация

### Задание №19

Какая пара фигур неверна по ценности фигур:

Ответ:

1. Л < Ф;
2. С < Л;
3. К > Л;
4. Ф > С.

### Задание №20

В закрытом дебюте + английское начало ход черных:

Ответ:

1. Кg8 – f6;
2. e7 – e5;
3. c7 – c5;
4. d7 – d5.

### Задание №21

Через сколько полей в центре проходит большая белая диагональ?

Ответ:

1. 3;
2. 3;
3. 2;
4. 8.

## Задание №22

Сколько белых полей в любой черной диагонали?

Ответ:

1. 6;
2. 4;
3. 2;
4. 0.

## Задание №23

Какая шахматная фигура ходит буквой «Г»?

Ответ:

1. пешка;
2. слон;
3. король;
4. конь.

## Задание №24

Как называется середина шахматной партии?

Ответ:

1. миттельшпиль;
2. гамбит;
3. цугцванг;
4. мед-тайм.

## Задание №25

Как называются косые ряды полей на шахматной доске?

Ответ:

1. Вертикали;
2. Диаграммы;
3. Горизонталы;
4. Диагонали.

## Задание №26

Фигура, которая может превратиться в любую фигуру, кроме короля, достигнув последней горизонтали:

Ответ:

1. Конь;
2. Ладья;
3. Слон;
4. Пешка.

#### Задание №27

Положение, в котором король стороны, имеющей очередь хода, не находится шахом, но не имеет ни одного хода, причем все остальные фигуры и пешки также лишены ходов:

Ответ:

1. Мат;
2. Пат;
3. Ничья;
4. Вечный шах.

#### Задание №28

Партия, в которой, для достижения мата или захвата центра, жертвуется сильная фигура:

Ответ:

1. Стратегия;
2. Гамбит;
3. Дебют;
4. Комбинация.

#### Задание №29

Назови среди фигур фигуру, которая ходит только вперед:

Ответ:

1. Король;
2. Пешка;
3. Конь;
4. Ферзь.

#### Задание №30

Запись шахматной партии называется:

Ответ:

1. Позиция;

2. Нотация;
3. Дневник;
4. Запись.

## Задание №31

Какая шахматная фигура равноценна слону:

Ответ:

1. Пешка;
2. Ладья;
3. Ферзь;
4. Конь.

## Задание №32

За кого или за что сначала следует браться при рокировке?

Ответ:

1. За соперника
2. За ладью
3. За короля
4. За голову

## Задание №33

Когда отмечается Международный день шахмат:

Ответ:

1. 1 июня
2. 9 мая
3. 20 июля
4. 1 сентября

## Задание №34

Что подчёркивают шахматисты в шахматной партии под словом «время»:

Ответ:

1. Обладание большей частью доски
2. Преимущество в развитии
3. Достижение материального преимущества
4. Отставание в развитии

## Задание №35

Кто является составителем шахматных задач и этюдов:

Ответ:

1. Тренер
2. Судья
3. Композитор
4. Претендент

#### Задание №36

Нападение одной фигуры на несколько фигур или пешек противника:

Ответ:

1. связка;
2. рентген;
3. двойной удар;
4. вскрытый шах.

#### Задание №37

В испанской партии белые делают первый ход:

Ответ:

1. e2 – e3;
2. d2 – d4;
3. e2 – e4;
4. a2 – a4.

#### Задание №38

Какая пара фигур не может заматовать короля:

Ответ:

1. К и Кр;
2. Ф и Кр;
3. Л и Кр;
4. Л и Л.

#### Задание №39

С какого шахматного поля начинается крайняя правая вертикаль:

Ответ:

1. b1;

2. h1;
3. e1;
4. a1.

### Задание №40

Какая диагональ самая короткая:

Ответ:

1. a4 – e8;
2. a2 – g8;
3. a6 – c8;
4. a7 – b8.

### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

### Ключ ответов

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

### Задание №1

Какой шахматной фигуры не существует?

Ответ:

1. Король;
2. Слон;
3. Пешка;
4. Дама.

Задание №2

Сколько на шахматной доске горизонталей?

Ответ:

1. 9;
2. 4;
3. 6;
4. 8;

Задание №3

Какая фигура в шахматах самая сильная?

Ответ:

1. слон;
2. король;
3. конь;
4. ферзь.

Задание №4

Сколько белых полей в горизонтали?

Ответ:

1. 8;
2. 6;
3. 2;
4. 4.

Задание №5

Найди среди фигур тяжелую фигуру:

Ответ:

1. Конь;
2. Ладья;
3. Слон;

4. Пешка.

#### Задание №6

Стадия шахматной партии, в которой происходит мобилизация сил, рокировка:

Ответ:

1. Миттельшпиль;
2. Дебют;
3. Эндшпиль;
4. Начальная позиция.

#### Задание №7

Стадия шахматной партии, где главная цель – объявить мат противнику или принудить его сдаться:

Ответ:

1. Миттельшпиль;
2. Дебют;
3. Эндшпиль;
4. Начальное положение.

#### Задание №8

Самая ценная фигура в шахматном войске:

Ответ:

1. Ферзь;
2. Король;
3. Ладья;
4. Пешка.

#### Задание №9

Назови среди фигур единственную фигуру, которая может перепрыгивать через свои и чужие фигуры:

Ответ:

1. Слон;
2. Пешка;
3. Конь;
4. Ферзь.



## Задание №10

Укажи три способа защиты от шаха:

Ответ:

1. Уничтожить фигуру, объявившую мат;
2. Уйти от шаха;
3. Объявить перемирие;
4. Закрыться от шаха другой фигурой.

## Задание №11

Ценность ферзя примерно равна:

Ответ:

1. Слону и коню;
2. Двум ладьям;
3. Ладье и двум пешкам;
4. Пяти пешкам.

## Задание №12

Как оценивается ценность шахматных фигур:

Ответ:

1. В рублях
2. В пешках
3. В долларах
4. В слонах

## Задание №13

Стадия шахматной партии, которая обозначает середину шахматной партии:

Ответ:

1. Эндшпиль
2. Дебют
3. Миттельшпиль
4. Турнир

## Задание №14

Что возникает в шахматной партии вследствие повторения одной и той же позиции более трёх раз:

Ответ:

1. Пат
2. «Вечный шах»
3. Мат
4. Ничья

#### Задание №15

Сколько всего полей в центре?

Ответ:

1. 5
2. 6
3. 8
4. 4

#### Задание №16

Сколько всего фигур и пешек имеется у каждого игрока в начале партии?

Ответ:

1. 32;
2. 64;
3. 16;
4. 24.

#### Задание №17

С какого шахматного поля начинается крайняя левая вертикаль:

Ответ:

1. c1;
2. h1;
3. a1;
4. g1.

#### Задание №18

Какая диагональ самая длинная:

Ответ:

1. a8 – h1;
2. b1 – h7;
3. d1 – h7;
4. f1 – h3.

## Задание №19

Как ходит ладья:

Ответ:

1. по вертикали;
2. по горизонтали;
3. по диагонали;
4. по вертикали и горизонтали.

## Задание №20

Позиция, при которой королю ходить некуда, но он не находится под шахом:

Ответ:

1. мат;
2. пат;
3. блокировка;
4. цугцванг.

## Задание №21

Согласен ли ты что каждое шахматное поле квадратное?

Ответ:

1. да
2. нет
3. наверное
4. круглое

## Задание №22

Сколько всего фигур и пешек имеется у каждого игрока в начале партии?

Ответ:

1. 32;
2. 64;
3. 16;
4. 24.

## Задание №23

Какой из этих спортивных терминов относится к шахматам?

Ответ:

1. рашпиль;
2. гамбит;
3. дебют;
4. эндшпиль.

#### Задание №24

Какая страна родина шахмат?

Ответ:

1. Россия;
2. Индия;
3. Китай;
4. Монголия.

#### Задание №25

Назови среди фигур легкую фигуру:

Ответ:

1. Ферзь;
2. Слон;
3. Пешка;
4. Ладья.

#### Задание №26

Окончание шахматной игры, в котором с обеих сторон имеются только пешки:

Ответ:

1. Миттельшпиль;
2. Дебют;
3. Пешечный эндшпиль;
4. Стратегия.

#### Задание №27

Одновременное нападение на две фигуры:

Ответ:

1. Ложка;
2. Вилка;
3. Крышка;

4. Тарелка.

#### Задание №28

Сколько полей на шахматной доске?

Ответ:

1. 48;
2. 50;
3. 64;
4. 16.

#### Задание №29

Стадия шахматной партии, где главная цель - проведение пешек в ферзи:

Ответ:

1. Миттельшпиль;
2. Дебют;
3. Эндшпиль;
4. Начальная позиция.

#### Задание №30

Как называется шах, от которого нет защиты:

Ответ:

1. Ничья;
2. Пат;
3. Рокировка;
4. Мат.

#### Задание №31

Тактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными:

Ответ:

1. Жертва
2. Отвлечение
3. Атака
4. Связка

#### Задание №32

Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:

Ответ:

1. Шах
2. Пат
3. Цугцванг
4. Страх

### Задание №33

Конечная цель шахматной партии:

Ответ:

1. Рокировка
2. Шах
3. Мат
4. Рукопожатие

### Задание №34

Что подчёркивают шахматисты в шахматной партии под словом «материал»:

Ответ:

1. Обладание большей частью доски
2. Преимущество в развитии
3. Достижение материального преимущества
4. Победу

### Задание №35

Как переводятся слово «шахматы»?

Ответ:

1. Властитель умер;
2. Спасти короля;
3. Король умер;
4. Береги короля.

### Задание №36

Сколько клеток на шахматной доске?

Ответ:

1. 128;

2. 325;
3. 32;
4. 64.

### Задание №37

Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?

Ответ:

1. лопатка;
2. вилка;
3. нож;
4. ложка.

### Задание №38

Сколько горизонталей на шахматной доске?

Ответ:

1. 16;
2. 8;
3. 64;
4. 32.

### Задание №39

Какая фигура всегда ходит только на одно поле?

Ответ:

1. Король;
2. Пешка;
3. Конь;
4. Ферзь.

### Задание №40

Нападение на пешку или фигуру, прикрывающую короля, или другую, более ценную фигуру:

Ответ:

1. Рокировка;
2. Связка;
3. Мат;
4. Стратегия.

## Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

## Вариант 1

## Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

## Ключ ответов

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

## Задание №1

Что такое движение?

Ответ:

1. Естественная потребность организма человека.
2. Безусловный рефлекс человека.
3. Перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

## Задание №2

Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?



Ответ:

1. Скелет и мышцы.
2. Политические взгляды.
3. Нижние конечности.

### Задание №3

Как называется недостаток движения?

Ответ:

1. Гиперактивность.
2. Гиподинамия.
3. Гидроцефалия.

### Задание №4

Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

Ответ:

1. С 12:00 до 14:00.
2. С 07:00 до 10:00
3. С 21:00 до 00:00

### Задание №5

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

Ответ:

1. 30 см.
2. 45 см.
3. 150 см.

### Задание №6

Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

Ответ:

1. 1 или 2
2. 2 или 3
3. 3 или 4

### Задание №7

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

Ответ:

1. Радиоактивные вещества.
2. Эфирные масла.
3. Никотин.

#### Задание №8

Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

Ответ:

1. В 300 раз.
2. В 200 раз.
3. В 100 раз.

#### Задание №9

Пассивный курильщик – это человек:

Ответ:

1. Нюхающий табак.
2. Выкуривающий до 2 сигарет в день.
3. Находящийся в одном помещении с курильщиком.

#### Задание №10

Что такое здоровый образ жизни?

Ответ:

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

#### Задание №11

Алкоголь, попавший в организм человека:

Ответ:

1. Быстро выводится вместе с мочой.
2. Не выводится из организма до самой смерти.
3. Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

## Задание №12

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

Ответ:

1. 500г и более
2. 400г
3. 100г

## Задание №13

Что такое режим дня?

Ответ:

1. Порядок выполнения повседневных дел.
2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
3. Строгое соблюдение определенных правил.

## Задание №14

Что такое рациональное питание?

Ответ:

1. Питание с определенным соотношением питательных веществ.
2. Питание с учетом потребностей организма.
3. Питание определенными продуктами питания.

## Задание №15

Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

Ответ:

1. Белки, жиры, углеводы.
2. Углеводы.
3. Белки и жиры.

## Задание №16

Что такое двигательная активность?

Ответ:

1. Занятие физкультурой и спортом.

2. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

3. Количество движений, необходимых для работы организма.

### Задание №17

К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

Ответ:

1. наглядный;
2. произвольный;
3. комбинированный;
4. сочетанный;
5. словестный.

### Задание №18

К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

Ответ:

1. знания о здоровье;
2. периодический контроль состояния здоровья;
3. наличие инфраструктуры;
4. уровень материального достатка;
5. навыки здоровьесбережения.

### Задание №19

К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

Ответ:

1. мнение окружающих;
2. источники знаний по здоровьесбережению;
3. возможность укрепления здоровья;
4. доступность современной тренажерной техники;
5. показатели физической подготовленности.

### Задание №20

Здоровьесберегающая среда – это:

Ответ:

1. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека;
2. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
3. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

#### Задание №21

На состояние здоровья студентов влияет группа факторов  
(укажите два правильных ответа):

Ответ:

1. внутривузовские;
2. медицинские;
3. общественные;
4. учебно-организационные;
5. личностные

#### Задание №22

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

Ответ:

1. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
2. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
3. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

#### Задание №23

Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии  
заключается:

Ответ:

1. в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
2. в объединение различных научных систем образования;
3. в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.

#### Задание №24

Лично-ориентированный подход в обучении – это:

Ответ:

1. организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;
2. организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
3. организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

#### Задание №25

Здоровый образ жизни – это

Ответ:

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

#### Задание №26

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает радиоактивные вещества

Ответ:

1. никотин
2. эфирные масла
3. цианистый водород

#### Задание №27

Что такое режим дня?

Ответ:

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

## Задание №28

Что такое рациональное питание?

Ответ:

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

## Задание №29

Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

Ответ:

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

## Задание №30

Что такое витамины?

Ответ:

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

## Задание №31

Что такое двигательная активность?

Ответ:

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

## Задание №32

Что такое закаливание?

Ответ:

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

## Задание №33

Что такое личная гигиена?

Ответ:

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

## Задание №34

Назовите основные двигательные качества

Ответ:

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

## Задание №35

Одним из важнейших направлений профилактики, является ЗОЖ

Ответ:

1. охрана окружающей среды
2. вакцинация
3. экологическая безопасность



## Задание №36

ЗОЖ включает:

Ответ:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной медицинской помощи
4. все ответы верны

## Задание №37

Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

Ответ:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

## Задание №38

Устным методом пропаганды ЗОЖ является

Ответ:

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

## Задание №39

Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

Ответ:

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

## Задание №40

Для развития мышечной выносливости следует выполнять

Ответ:

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

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

#### Ключ ответов

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

#### Задание №1

В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

Ответ:

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

## Задание №2

Что не допускает ЗОЖ?

Ответ:

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

## Задание №3

Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

Ответ:

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

## Задание №4

Здоровье – это состояние полного...

Ответ:

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

## Задание №5

Здоровый образ жизни направлен на:

Ответ:

1. сохранение и улучшение здоровья;
2. развитие физических качеств;
3. поддержание высокой работоспособности.

## Задание №6

Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

Ответ:

1. малая двигательная активность, психологические стрессы;
2. переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
3. все перечисленное

#### Задание №7

Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

Ответ:

1. зарядка;
2. уроки физической культуры;
3. прием пищи;
4. чтение книг;
5. работа за компьютером;
6. просмотр спортивных телепередач;
7. прогулка

#### Задание №8

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

Ответ:

1. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
2. развитию выносливости;
3. повышению артериального давления;
4. все перечисленное

#### Задание №9

Физическая работоспособность – это:

Ответ:

1. способность человека быстро выполнять работу;
2. способность выполнять разные виды работ;
3. способность к быстрому восстановлению после работы;
4. способность выполнять большой объем работы.

#### Задание №10

Основу двигательного режима составляют:

Ответ:

1. физические упражнения и занятия спортом;
2. развитие физических способностей;

3. способы поддержания физической работоспособности;
4. развитие двигательных умений и навыков.

### Задание №11

Дневник самоконтроля нужно вести для:

Ответ:

1. отслеживания изменений в развитии своего организма;
2. отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
3. консультации с родителями о проделанной работе.

### Задание №12

Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

Ответ:

1. питье холодной воды;
2. прогулка под дождем;
3. обливание водой;
4. прохладный душ;
5. солнечные ванны.

### Задание №13

С чего следует начинать закаливающие процедуры:

Ответ:

1. с обливания водой, имеющей температуру тела;
2. с обливания прохладной водой;
3. с обливания холодной водой;
4. с растирания тела полотенцем

### Задание №14

Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

Ответ:

1. чистка зубов;
2. чистка ковров;
3. смена постельного белья;
4. мытье рук и тела;
5. расчесывание волос.

### Задание №15

Для того чтобы сохранить зубы нельзя:

Ответ:

1. есть много твердой пищи;
2. есть много сладкого;
3. есть поздно вечером.

#### Задание №16

Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

Ответ:

1. два раза в день утром и вечером;
2. три раза в день утром, днем и вечером;
3. каждый раз после еды в течение дня;
4. все перечисленное.

#### Задание №17

Назовите основные причины лишнего веса:

Ответ:

1. пропуск уроков физической культуры;
2. избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
3. избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

#### Задание №18

Избыточный вес:

Ответ:

1. укрепляет опорно-двигательный аппарат;
2. тренирует сердечно-сосудистую систему;
3. активизирует обмен веществ;
4. оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

#### Задание №19

В каких продуктах больше всего содержится углеводов:

Ответ:

1. в меде, хлебопродуктах, крупах;
2. в мясопродуктах, рыбопродуктах;

3. в овощах и фруктах.

### Задание №20

В каких продуктах больше всего содержится жиров:

Ответ:

1. в сыре, какао;
2. в масле, свинине;
3. в печенье, твороге.

### Задание №21

Руки необходимо мыть с мылом:

Ответ:

1. перед приемом пищи;
2. после посещения туалета;
3. после прогулки;
4. все перечисленное.

### Задание №22

Гиподинамия – это:

Ответ:

1. пониженная двигательная активность человека;
2. повышенная двигательная активность человека;
3. нехватка витаминов в организме;
4. чрезмерное питание.

### Задание №23

Выберите правильные ответы. К показателям физического развития относятся:

Ответ:

1. вес тела;
2. походка;
3. продолжительность смеха;
4. рост;
5. окружность грудной клетки.

### Задание №24

Всемирный день здоровья считается:

Ответ:

1. 23 июня;
2. 21 ноября;
3. 7 апреля;
4. 1 августа.

Задание №25

Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

Ответ:

1. Скелет и мышцы.
2. Политические взгляды.
3. Нижние конечности.

Задание №26

Как называется недостаток движения?

Ответ:

1. Гиперактивность.
2. Гиподинамия.
3. Гидроцефалия.

Задание №27

Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

Ответ:

1. С 12:00 до 14:00.
2. С 07:00 до 10:00
3. С 21:00 до 00:00

Задание №28

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

Ответ:

1. 30 см.
2. 45 см.
3. 150 см.

Задание №29



Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

Ответ:

1. 1 или 2
2. 2 или 3
3. 3 или 4

### Задание №30

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

Ответ:

1. Радиоактивные вещества.
2. Эфирные масла.
3. Никотин.

### Задание №31

Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

Ответ:

1. В 300 раз.
2. В 200 раз.
3. В 100 раз.

### Задание №32

Пассивный курильщик – это человек:

Ответ:

1. Нюхающий табак.
2. Выкуривающий до 2 сигарет в день.
3. Находящийся в одном помещении с курильщиком.

### Задание №33

Что такое здоровый образ жизни?

Ответ:

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

#### Задание №34

Алкоголь, попавший в организм человека:

Ответ:

1. Быстро выводится вместе с мочой.
2. Не выводится из организма до самой смерти.
3. Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

#### Задание №35

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

Ответ:

1. 500г и более
2. 400г
3. 100г

#### Задание №36

Что такое режим дня?

Ответ:

1. Порядок выполнения повседневных дел.
2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
3. Строгое соблюдение определенных правил.

#### Задание №37

Что такое закаливание?

Ответ:

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

## Задание №38

Что такое личная гигиена?

Ответ:

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

## Задание №39

Назовите основные двигательные качества

Ответ:

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

## Задание №40

Одним из важнейших направлений профилактики, является ЗОЖ

Ответ:

1. охрана окружающей среды
2. вакцинация
3. экологическая безопасность.