



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



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

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

(наименование дисциплины (модуля))

38.05.02 Таможенное дело

(код и наименование специальности)

Направленность (профиль) / Специализация Товароведение и экспертиза  
во внешнеторговой деятельности

(наименование направленности (профиля) / специализации)

Квалификация выпускника Специалист таможенного дела

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии АНОО ВО «ВЭПИ».

Протокол от « 31 » августа 2021 г. № 1

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:

*И.о. начальника организационно-аналитического*  
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)  
*отделения Пешков А.В.*  
*директор г-н Вадимов Г.В.*  
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)  
*зам. директора Челомехов Р.В.*  
(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 является достижение следующих результатов обучения:

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

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

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик, ГИА	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения									
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	9 сем	сем А
Физическая культура и спорт	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7				
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7				
Здоровый образ жизни и здоровьесбережение	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7				
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7				
Производственная практика (преддипломная практика)										УК-7
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена										УК-7
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы										УК-7

- 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	6 курс
Физическая культура и спорт	УК-7	УК-7	УК-7			
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7			
Здоровый образ жизни и здоровьесбережение	УК-7	УК-7	УК-7			
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7			
Производственная практика (преддипломная практика)						УК-7
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена						УК-7
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы						УК-7

Этап дисциплины (модуля) 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	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7	ИУК-7.1. Демонстрирует физические упражнения на должном уровне физической подготовленности	Знать: комплексы физических упражнений для разных групп мышц Уметь: правильно выполнять упражнения Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности
	ИУК-7.2. Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	Знать: физиологические особенности организма. Уметь: подбирать уровень и виды физической нагрузки. Владеть: методикой выполнения упражнений
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, использует средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни.. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

			<p>профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>		
2	Тема 2. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	<p>Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
3	Тема 3. Спортивные игры	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	<p>Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности;</p>	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

			методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачёт		

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

### Шкала оценивания устного опроса

Критерий оценки	Оценка			
	отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
полнота ответа	полностью раскрыто содержание вопроса	содержание вопроса в основном раскрыто	неполное знание теоретического материала	не раскрыто основное содержание учебного материала
правильность ответа	материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности,	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие	непоследовательное раскрытие содержания материала, но показано общее	обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного

	точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию преподавателя.	содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.	понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии,	материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии,
Использование примеров	теоретические положения подкреплены конкретными примерами, показана способность применять их в новой ситуации;	Приводятся примеры, не раскрывающие в полной мере теоретические положения	не может применить теорию в новой ситуации	Не приводятся примеры
Самостоятельность ответа	ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов	ответ прозвучал самостоятельно, с одним наводящим вопросом	При ответе использованы наводящие вопросы преподавателя	Не может самостоятельно ответить на вопрос

### Шкала оценивания реферата

Критерий оценки	Оценка			
	Отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
полнота изложения	Реферат является информативным, объективно передаёт исходную информацию, а также корректно оценивает материал, содержащийся в первоисточнике	Не раскрыты отдельные вопросы	Тема раскрыта частично	Тема раскрыта не полностью
степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов	В работе в полной мере использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе частично использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе использованы некоторые результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе не использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме
дополнительные знания, использованные при написании работы	В работе в полной мере использованы дополнительные знания	В работе частично использованы дополнительные знания	В работе использованы некоторые дополнительные знания	В работе не использованы дополнительные знания
Уровень	Полностью владеет	Не владеет	Частично владеет	Не владеет темой

владения тематикой	темой	отдельными вопросами по данной теме	темой	
логичность подачи материала	Материал изложен логично	Иногда логичность изложения нарушается	Логичность прослеживается слабо	Материал изложен нелогично
Правильность цитирования источников	Источники процитированы правильно, нет плагиата	Незначительные ошибки в цитировании	Грубые ошибки в цитировании источников	Допущен плагиат
правильное оформление работы	Реферат оформлен правильно	Незначительные ошибки в оформлении	Грубые ошибки в оформлении	Реферат оформлен неправильно
соответствие реферата стандартным требованиям	Реферат полностью соответствует стандартам	Реферат соответствует стандартам, но допущены незначительные отступления	Реферат частично соответствует стандартам	Реферат не соответствует стандартам

### Шкала оценивания практикоориентированного задания

отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход, – умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие–практико-ориентированные выводы; работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более–одного недочета	практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; показан хороший уровень владения изученным материалом по– заданной теме, работа выполнена полностью, но допущено в ней:– а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов	практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя; продемонстрированы минимальные знания по основным темам– изученного материала; выполнено не менее половины работы или допущены в ней– а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания; если обучающийся не приступал к выполнению задания или– правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.

#### Критерии оценивания ответа на зачёте

##### Критерии «зачтено»:

- даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально решены соответствующие задачи;
- в ответах выделялось главное;
- ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности;



- показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи;
  - показаны знания, умения и владения по компетенциям дисциплины
- Критерии «не зачтено» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

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

#### **1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины**

##### 3.1. Вопросы для устного опроса:

1. Что такое спорт?
2. Характеризуйте физическую культуру как социальный феномен.
3. Назовите компоненты физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Структура физической культуры личности.
6. Система мотивов, определяющая направленность личности.
7. Интересы обычно возникают на основе мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, связанных с чем?
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физического воспитания.
10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
11. Что такое ЗОЖ?
12. Что полезно есть на завтрак?
13. На что направлен здоровый образ жизни?
14. Что такое режим дня?
15. Когда необходимо мыть руки с мылом?
16. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.
17. Что такое закаливание?
18. Что такое личная гигиена?
19. Что не допускает ЗОЖ?
20. Что такое здоровье?
21. От каких принципов зависит эффективность процесса обучения двигательным умениям и навыкам?
22. Основные двигательные качества.
23. Какие этапы включает процесс обучения двигательному действию?
24. Опишите правильную технику ходьбы.
25. Опишите правильную технику ходьбы на лыжах.

26. Опишите правильную технику бега.
27. Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся.
28. Что такое психологическая способность?
29. Назовите методы регулирования психоэмоционального состояния.
30. Назовите естественные способы регуляции организма.
31. Что такое саморегуляция?
32. Эффекты, возникающие в процессе саморегуляции.
33. Назовите специальные двигательные упражнения.
34. Что такое эмоциональное состояние?
35. Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни?
36. Что необходимо для формирования духовного благополучия?
37. Что необходимо для формирования физического благополучия?
38. Что необходимо для формирования социального благополучия?
39. Какая причина является наиболее распространенной по отношению к здоровью?
40. Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?
41. Основные составляющие здорового образа жизни.
42. Через какое время после пробуждения можно заниматься фитнесом?
43. Когда наиболее предпочтительно заниматься растяжкой?
44. Что прорабатывает упражнение «жим штанги лёжа»?
45. Когда нужно делать упражнение «вакуум»?
46. Чему способствует растяжка?
47. Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?
48. Что такое «зона жиросжигания»?
49. Какое упражнение является функциональным?
50. Для чего предназначены изотонические напитки?
51. Можно ли есть мясо перед тренировкой?
52. Можно ли после кардиотренировки в сауну?
53. Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?
54. Что такое пилатес?
55. Какие мышцы расположены на нижних конечностях?
56. Где находится «бицепс» ноги?
57. Что такое «цигун»?
58. Что такое «стрейтчинг»?
59. Что такое «памп-аэробика»?
60. Что означает понятие «фитнес»?
61. По какой команде принимается строевая стойка?
62. Принимается ли строевая стойка без команды?
63. Можно ли разговаривать по команде «Вольно!»?
64. По какой команде разрешено поправить оружие, обмундирование и снаряжение?

65. Какой бывает шаг?
66. Какой шаг применяется при прохождении торжественным маршем?
67. По какой команде начинается движение строевым шагом?
68. Какой шаг применяется на занятиях по строевой подготовке?
69. С каким темпом осуществляется движение шагом?
70. Каким должен быть размер шага?
71. До сколько очков обычно играет партия в настольном теннисе?
72. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?
73. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?
74. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
75. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
76. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
77. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
78. Кого относят к возрастной категории 'кадеты' ('кадетки') по классификации ИТТФ?
79. В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
80. что такое чувство мяча в настольном теннисе?
81. Какая фигура всегда остаётся на доске до конца игры?
82. Каким столовым прибором называется одновременное нападение на две и больше фигуры?
83. Что означает зевок в шахматах?
84. В какой стране придумали шахматы?
85. Как звали богиню, покровительницу шахмат?
86. Что получает король в конце игры?
87. Как звучит классическая шахматная задача «Задача о восьми ферзях»?
88. Чему равна материальная ценность ферзя?
89. Назовите самую «грамотную» шахматную фигуру.
90. Большая любительница шахмат Екатерина II предпочитала играть по схеме «четверные шахматы». В чём состояло их отличие от обычных?

### 3.2. Примерный перечень тем рефератов:

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.
5. Понятие о выносливости.
6. Критерии и способы оценки выносливости.
7. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
8. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
9. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
10. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
11. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
12. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
13. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
15. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
17. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
18. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
19. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
20. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
21. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
22. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
23. Комплексы упражнений для беременных женщин.
24. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
25. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).

27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

28. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.

29. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

30. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.

31. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

32. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.

33. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.

34. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.

35. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

36. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

37. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

38. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

#### 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)

#### Задания закрытого типа

##### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№	Код	Код	№	Код	Код
---	-----	-----	---	-----	-----

вопроса	компетенции	индикатора	вопроса	компетенции	индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	25	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	26	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	27	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	28	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	29	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	30	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	31	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	33	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	34	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	35	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	36	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	37	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	38	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	39	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	40	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	41	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	42	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
19	УК-7	ИУК-7.1	43	УК-7	ИУК-7.1

		ИУК-7.2 ИУК-7.3			ИУК-7.2 ИУК-7.3
20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	44	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
21	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	45	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
22	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			
23	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			
24	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			

### Ключ ответов

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

### Ключ ответов

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

## Тема 1. Основы общей физической подготовки

### Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

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

### Задание № 2

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

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

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

### Задание № 3

Установите последовательность пропущенных слов в предложении:

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

- А) Психофизических



- Б) Осознанной
- В) Социальной
- Г) Сохранение

## Задание № 4

Выберите несколько правильных ответов.

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

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

## Задание № 5

С чего начинается игра в баскетболе?

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

## Задание № 6

Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

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

## Задание № 7

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

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

## Задание № 8

Укажите последовательность слов с предложении.

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

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

#### Задание № 9

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

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

#### Задание № 10

Что такое кросс?

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

### Тема 2. Легкоатлетическая подготовка

#### Задание № 11

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

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

#### Задание № 12

Установите соответствия видов физической культуры с их характеристиками.

Столбец 1		Столбец 2	
1	Физическое воспитание	А	вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.
2	Профессионально-прикладная физическая культура	Б	вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных

			видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.
3	Двигательная реабилитация	В	педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья и т.д.
4	Физическая рекреация	Г	вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

### Задание № 13

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

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

### Задание № 14

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

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

### Задание № 15

Что означает термин «Олимпиада»?

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

### Задание № 16

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется;

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

### Задание № 17

Укажите соответствие между понятиями и их определениями.

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

### Задание № 18

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

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

### Задание № 19

Что рекомендуют во время занятий?

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

### Задание № 20

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

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

#### Задание № 21

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

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

#### Задание № 22

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

1	Курение	А	Ухудшается способность концентрации внимания, нарушаются процессы восприятия, переработки информации, качество мышления значительно ухудшается. Печень постепенно атрофируется, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца.
2	Наркотические вещества	Б	тревожность, депрессия, невроты, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница.
3	Алкоголь	В	уменьшение содержания кислорода в крови, развивается хроническая гипоксия тканей, в том числе головного мозга, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма, нарушается моторика желудочно-кишечного тракта и секреция желудочного сока, Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Эластичность и упругость кожи исчезают.
4	Стресс	Г	изнуряющая головная боль, нарушение ритма и глубины дыхания – одышка, которая сопровождается мучительным, насадным кашлем, сосуды теряют эластичность,

		изменяется их диаметр, ухудшения памяти, невозможность сосредоточиться.
--	--	---

### Тема 3. Спортивные игры

#### Задание № 23

Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека:

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

#### Задание № 24

Какую пищу называют «органической», «живой»?

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

#### Задание № 25

Перечислите главные физические качества

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

### Тема 6.

#### Задание № 26

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

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

#### Задание № 27

Соотнесите возраст с направленностью занятий аэробикой.

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

4	18–40 лет	Г	Базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.
---	-----------	---	---

#### Задание № 28

Укажите последовательность действия при растяжении связок:

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

#### Задание № 29

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

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

#### Задание № 30

Как называется временное снижение работоспособности?

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

#### Задание № 31

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

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

#### Задание № 32

Укажите соответствие между группами строевых упражнений и произношениями команд.

1	Строевые приемы на месте	А	Движение по спирали."По спирали-марш!"
2	Перестроения на месте	Б	Строевой шаг."Строевым шагом - марш!"
3	Способы передвижения	В	Перестроение из шеренги "уступами".

4	Перемена направления движения.	Г	"Напра- во!", "Кру- гом!"
---	--------------------------------	---	---------------------------

## Задание № 33

Укажите правильную последовательность ответов в предложениях.

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

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

## Тема 4. Общая физическая подготовка

## Задание № 34

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

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

## Задание № 35

Недостаток двигательной активности людей называется:

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

## Задание № 36

Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

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

## Задание № 37

Укажите соответствие между понятиями настольного тенниса и их характеристиками.

1	Ракетка	А	накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи,
2	Топс-удар	Б	Удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой
3	Свеча	В	быстрый, завершающий топ-спин с



			более прямолинейной траекторией
4	Скидка	Г	спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

## Задание № 38

Установите правильную последовательность ответов в тексте.

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

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

## Задание № 39

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

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

## Задание № 40

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

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

## Задание № 41

Какая из шахматных фигур самая ценная?

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

## Задание № 42

Установите соответствие шахматных фигур.

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

3	Король	В	ладья и ферзь.
4	Пешка	Г	конь и слон

## Задание № 43

Установите правильную последовательность ответов в предложениях.

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

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

## Задание № 44

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

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

## Задание № 45

Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

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

## Задания открытого типа

## Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

		ИУК-7.3			ИУК-7.3
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3

### Ключ ответов к заданиям открытого типа

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

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

	Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.
10	1. Наклоны головы набок Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.
11	1. Круги руками 2. Наклоны с руками за головой 3. Подъём рук 4. Глубокий наклон в сторону 5. Скручивание 6. Приседание на носочках 7. Вращение плечами 8. Разворот рук 9. Наклоны головы 10. «Мельница» 11. Наклоны корпуса
12	Скручивания на пресс Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи. Гиперэкстензия Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра. Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем. Приседания со штангой на спине Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперёд. Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу. Тяга блока к груди Сядьте на скамью, стопы прижмите к полу. Возьмитесь за ручку прямым (акцент на спину) или обратным (акцент на бицепс) хватом. Менять их можно каждую неделю. Сведите лопатки, опустите плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните ручку до касания груди. Корпус не отклоняется назад, плечи опущены, лопатки сведены. Подъёмы таза со штангой Подготовьте штангу, сядьте рядом со скамьёй и положите гриф на ноги. Обопритесь спиной на лавку, колени согните, стопы поставьте на пол. Поддерживая штангу руками, положите её на таз. Оторвите его от пола, вес распределите между точкой опоры на лавке и стопами на полу. Жим лёжа Лягте на лавку для жима, прижмите стопы к полу. Прямым хватом шире плеч

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

	<p>рук.вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"</p> <p>Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!".</p> <p>7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу</p>
16	Судья должен поднять руку вверх, тем самым остановив игру
17	<p>Если два или более участника группы набрали одинаковое количество очков, их места относительно друг друга должны определяться исключительно по результатам игр между ними на основании последовательного сравнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количества набранных очков;</li> <li>- отношения количества выигранных матчей к количеству проигранных (для командных соревнований);</li> <li>- отношения количества выигранных встреч к количеству проигранных;</li> <li>- отношение количества выигранных партий к количеству проигранных;</li> <li>- отношение количества выигранных очков к количеству проигранных</li> </ul> <p>Поскольку все 3 участника набрали равное количество очков, проиграв и выиграв при этом ровно по 1 встрече, занятые ими места в группе можно выявить только лишь сравнив отношение выигранных партий к количеству проигранных.</p> <p>Правильный ответ - 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов.</p>
18	Судья должен показать игроку жёлтую карточку.
19	<p>Один из вариантов из партии Боголюбов-Алехин (1934г.)</p> <p>По сути все белые пешки слабы. Черные могут играть Cд6, надвинуть пешку а, вывести короля в центр и затем наступать пешкой h. Затем король вступает в игру по ситуации на том или ином фланге. Это и решит исход партии. Белые вряд ли могут справиться со всеми вытекающими проблемами.</p>
20	<p>Партия Кениг-Смыслов (1946г.)</p> <p>Правильный план начинается с 41...g5!</p> <p>Смыслов: Важный пешечный прорыв. Белые не успевают вернуться конем на g2, так как пешка f2 оказывается под ударом. У белых выбор из двух зол. 42.hg fg – у черных проходная. Если не брать, — черные бьют сами и пешка h4 становится крайне слабой. Выигрыш черных лишь вопрос времени.</p>

Задание №1. Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 2. Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 3. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Задание № 4. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний позвоночника.

Задание № 5. Дайте характеристику упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Задание № 6. Дайте характеристику упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Задание № 7. Опишите требования к проведению самомассажа.

Задание № 8. Представьте технику успокаивающего дыхания.

Задание № 9. Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 10. Представьте упражнений для расслабления спины и шеи.

Задание № 11. Представьте упражнения из фитнеса на каждый день.

Задание № 12. Опишите детальную программу тренировок в тренажёрном зале.

Задание № 13. Проведите описание построений.

Задание № 14. Представьте строевые приемы на месте.

Задание № 15. Раскройте способы передвижения.

Задание № 16. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

Задание № 17. В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

№	Участники	1	2	3	Очки	Соотношение
1	Власов		3:1 <sub>/2</sub>	0:3 <sub>/1</sub>	3	0,75
2	Петров	1:3 <sub>/1</sub>		3:2 <sub>/2</sub>	3	0,8
3	Михайлов	3:0 <sub>/2</sub>	2:3 <sub>/1</sub>		3	1,667

Задание № 18. Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

Задание № 19. Используя данные рисунка, ответьте на вопрос - какой план реализации лишней пешки вы бы рекомендовали черным?





Задание № 20. Используя данные рисунка, представьте ответ на следующие положения:

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



## 2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

### Вопросы зачёта

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.

10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня обучающийся.
23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.
34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.

37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни обучающихся.

38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

40. Нормы двигательной активности человека.

41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.

43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.

44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.

45. Тренированность и перетренированность спортсменов.

46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей

### Задания закрытого типа

#### Общие критерии оценивания

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

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3

2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3

### Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	А	6	Г
2	1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А	7	1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б
3	В, Г, А, Б	8	В, Б, Г, А
4	В, Г	9	В, Г
5	В	10	В

### Задание № 1

Как двигательная активность влияет на организм?

- А. Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
- Б. Позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
- В. Понижает выносливость и работоспособность;
- Г. Уменьшает количество лет.

### Задание № 2

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

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

Столбец 1		Столбец 2	
1	Физическая подготовка	А	это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
2	Спорт	Б	уровень достигнутого развития двигательных способностей,

			формирования двигательных навыков.
3	Физическая подготовленность	В	процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека.
4	Физическое воспитание	Г	часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

### Задание № 3

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

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

### Задание № 4

Выберите несколько правильных ответов.

Какова польза от занятий циклическими видами спорта?

- А. Повышают силовые способности;
- Б. Увеличивают количество жировой ткани;
- В. Улучшают потребление организмом кислорода;
- Г. Увеличивают эффективность работы сердца.

### Задание № 5

Что в легкой атлетике делают с ядром?

- А. метают;
- Б. бросают;
- В. толкают;
- Г. запускают.

### Задание № 6

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

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

### Задание № 7

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

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

### Задание № 8

Укажите последовательность слов в предложении.

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

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

### Задание № 9

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- А. Развитие силы;
- Б. Развитие выносливости;
- В. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- Г. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.

### Задание № 10

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А. физическое воспитание;  
 Б. физическое состояние;  
 В. физическая подготовка;  
 Г. физическая нагрузка

### Задания открытого типа

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3

#### Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	Наклоны головы вперед-назад Наклоны головы вправо-влево ... Повороты головы вправо-влево ... Разведение рук в стороны ... Подъем рук через бока ...

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



	В таком ритме продолжайте примерно пять минут. Дышать нужно через нос.
9	<p>Подъемы коленей</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>"Велосипед" на спине</p> <p>Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>"Ножницы" руками</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удерживать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка</p> <p>Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд.</p> <p>Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>
10	<p>1. Наклоны головы набок</p> <p>Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>
11	<p>12. Круги руками</p> <p>13. Наклоны с руками за головой</p> <p>14. Подъем рук</p> <p>15. Глубокий наклон в сторону</p> <p>16. Скручивание</p> <p>17. Приседание на носочках</p> <p>18. Вращение плечами</p> <p>19. Разворот рук</p> <p>20. Наклоны головы</p> <p>21. «Мельница»</p> <p>22. Наклоны корпуса</p>
12	<p>Скручивания на пресс</p> <p>Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра.</p> <p>Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем.</p> <p>Приседания со штангой на спине</p>

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

	<p>правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.</p> <p>8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.</p>
15	<p>1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p>2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.</p> <p>3. Прекращение движения. Команда: "Класс. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : "Обычным шагом- марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.</p> <p>5. Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"</p> <p>Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаше шаг!", "Ре-же!".</p> <p>7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу</p>
16	Судья должен поднять руку вверх, тем самым остановив игру
17	<p>Если два или более участника группы набрали одинаковое количество очков, их места относительно друг друга должны определяться исключительно по результатам игр между ними на основании последовательного сравнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количества набранных очков;</li> <li>- отношения количества выигранных матчей к количеству проигранных (для командных соревнований);</li> <li>- отношения количества выигранных встреч к количеству проигранных;</li> <li>- отношение количества выигранных партий к количеству проигранных;</li> <li>- отношение количества выигранных очков к количеству проигранных</li> </ul> <p>Поскольку все 3 участника набрали равное количество очков, проиграв и выиграв при этом ровно по 1 встрече, занятые ими места в группе можно выявить только лишь сравнив отношение выигранных партий к количеству проигранных.</p> <p>Правильный ответ - 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов.</p>
18	Судья должен показать игроку жёлтую карточку.
19	<p>Один из вариантов из партии Боголюбов-Алехин (1934г.)</p> <p>По сути все белые пешки слабы. Черные могут играть Сd6, надвинуть пешку a, вывести короля в центр и затем наступать пешкой h. Затем король вступает в игру по ситуации на том или ином фланге. Это и решит исход партии. Белые вряд ли могут справиться со всеми вытекающими проблемами.</p>
20	<p>Партия Кениг-Смыслов (1946г.)</p> <p>Правильный план начинается с 41...g5!</p>

Смыслов: Важный пешечный прорыв. Белые не успевают вернуться конем на g2, так как пешка f2 оказывается под ударом. У белых выбор из двух зол. 42.hg fg – у черных проходная. Если не брать, — черные бьют сами и пешка h4 становится крайне слабой. Выигрыш черных лишь вопрос времени.

Задание №1. Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 2. Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 3. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Задание № 4. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний позвоночника.

Задание № 5. Дайте характеристику упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Задание № 6. Дайте характеристику упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Задание № 7. Опишите требования к проведению самомассажа.

Задание № 8. Представьте технику успокаивающего дыхания.

Задание № 9. Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 10. Представьте упражнения для расслабления спины и шеи.

Задание № 11. Представьте упражнения из фитнеса на каждый день.

Задание № 12. Опишите детальную программу тренировок в тренажёрном зале.

Задание № 13. Проведите описание построений.

Задание № 14. Представьте строевые приемы на месте.

Задание № 15. Раскройте способы передвижения.

Задание № 16. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

Задание № 17. В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

№	Участники	1	2	3	Очки	Соотношение
1	Власов		3:1 <sub>/2</sub>	0:3 <sub>/1</sub>	3	0,75
2	Петров	1:3 <sub>/1</sub>		3:2 <sub>/2</sub>	3	0,8
3	Михайлов	3:0 <sub>/2</sub>	2:3 <sub>/1</sub>		3	1,667

Задание № 18. Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

Задание № 19. Используя данные рисунка, ответьте на вопрос - какой план реализации лишней пешки вы бы рекомендовали черным?



Задание № 20. Используя данные рисунка, представьте ответ на следующие положения:

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



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

Зачет служит формой проверки выполнения обучающимися освоения учебного материала дисциплины (модуля), в соответствии с утвержденными программами и оценочными материалами.

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.

Зачет принимается педагогическими работниками в соответствии с закрепленной учебной нагрузкой на учебный год. В случае отсутствия по объективным причинам педагогического работника, принимающего зачет, заведующий кафедрой поручает его проведение педагогическому работнику, имеющему необходимую квалификацию.

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. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится.

Зачетно-экзаменационная ведомость сдается в деканат в день проведения зачета.