

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хромова Ирина Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.10.2020 18:55:48
Уникальный программный ключ:
118ef49698b841950bd7d72a61f25654750a80bf

**ЗАДАНИЯ С КЛЮЧАМИ ИЗ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ПО
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММЕ
БАКАЛАВРИАТА ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (НАПРАВЛЕННОСТЬ
(ПРОФИЛЬ) «НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

Код компетенции	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Тестовые задания к зачету (1 семестр):

Порядок выполнения заданий теста формируется преподавателем. Тестовые вопросы предусматривают ответы на вопросы следующих типов:

- задания закрытого типа на установление соответствия;
 - задания закрытого типа с выбором одного варианта ответа;
 - задания комбинированной типа с выбором одного или нескольких вариантов ответа из предложенных;
 - задания закрытого типа на установление последовательности;
 - задания открытого типа с развернутым ответом.
- Время, отведенное на выполнения всего теста 1 час. 00 мин.

Установите последовательность:

1. Расположите в правильной последовательности периоды изменения работоспособности в течение рабочего дня:

- а. снижение работоспособности вследствие утомления
- б. стабилизация работоспособности

- в. восстановление работоспособности до исходного уровня
- г. вработывание

2. Расположите в правильной последовательности части 45-минутного занятия:

- а. подвижные и спортивные игры
- б. дыхательные упражнения
- в. упражнения на внимание
- г. общеразвивающие упражнения

3. Расположите мыслителей в хронологической последовательности по годам жизни:

- а. Жан Жак Руссо
- б. П. Ф. Лесгафт
- в. Джон Локк
- г. Авиценна (Абу Али Ибн Сина)

4. Расположите этапы развития физической культуры в исторической последовательности:

- а. физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке
- б. физическая культура античного мира
- в. физическая культура в эпоху феодализма
- г. физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны

5. Расположите этапы истории отечественной физической культуры в хронологической последовательности:

- а. физическая культура и спорт в послевоенный период
- б. физическая культура Древней Руси
- в. физическая культура и спорт в дореволюционной России
- г. физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны

Установите соответствие:

6. Соотнесите упражнение или вид деятельности и преимущественно развиваемое качество:

- 1. бег на длинные дистанции
- 2. упражнения на растягивание
- 3. подтягивания на перекладине
- 4. старты и стартовые упражнения
 - а. быстрота
 - б. выносливость
 - в. сила
 - г. гибкость

7. Соотнесите вид физкультурно-спортивной деятельности и характеристику:

1. низкий старт
2. эстафетный бег
3. оздоровительный бег
4. подвижные игры
 - а. передача эстафетной палочки на скорости
 - б. занятия для укрепления здоровья
 - в. применяется в беге на короткие дистанции
 - г. элемент профессионально-прикладной подготовки будущего учителя

8. Соотнесите понятие и его характеристику:

1. физическая подготовленность
2. физическое развитие
3. гиподинамия
4. самоконтроль
 - а. наблюдение за состоянием своего организма
 - б. рост и масса тела
 - в. сила, быстрота, выносливость
 - г. следствие понижения двигательной активности

9. Соотнесите спортивный термин и характеристику:

1. биатлон
2. баттерфляй
3. кросс
4. привал
 - а. остановка для отдыха в походе
 - б. способ плавания
 - в. бег по пересеченной местности
 - г. лыжные гонки в сочетании со стрельбой

10. Соотнесите средство или упражнение и его назначение:

1. динамометр
2. упражнения для мышц брюшного пресса
3. специальные упражнения бегуна
4. упражнения на гибкость
 - а. развитие подвижности суставов и позвоночника
 - б. измерение силы кисти
 - в. укрепление мышц живота
 - г. совершенствование координации движений применительно к бегу

Напишите термин:

11. Тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств, — _____

12. Состояние, являющееся следствием понижения двигательной активности человека, — _____
13. Бег по пересеченной местности — _____
14. Прибор, служащий для измерения силы кисти, — _____
15. Остановка для отдыха в походе — _____

Выберите один правильный ответ:

16. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а. физическая нагрузка
- б. физические упражнения
- в. физическая тренировка
- г. урок физической культуры

17. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена прежде всего:

- а. на формирование только правильной осанки
- б. на подготовку исключительно к соревнованиям
- в. на всестороннее развитие физических качеств
- г. на достижение только спортивных рекордов

18. С низкого старта бегают:

- а. на короткие дистанции
- б. на средние дистанции
- в. на длинные дистанции
- г. только кроссы

19. Бег на длинные дистанции преимущественно развивает:

- а. гибкость
- б. ловкость
- в. быстроту
- г. выносливость

20. Бег по пересеченной местности называется:

- а. стипль-чез
- б. марш-бросок
- в. кросс
- г. эстафета

21. Гиподинамия является следствием:

- а. понижения двигательной активности человека
- б. повышения двигательной активности человека
- в. увеличения продолжительности сна
- г. занятий оздоровительным бегом

22. Динамометр служит для измерения:

- а. роста
- б. жизненной емкости легких
- в. частоты дыхания
- г. силы кисти

23. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а. 6×9 м
- б. 9×12 м
- в. 8×16 м
- г. 9×18 м

24. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- а. 10 минут
- б. 15 минут
- в. 20 минут
- г. 25 минут

25. В период экзаменов интенсивность учебно-тренировочных занятий рекомендуется снизить:

- а. до 30–40 % от обычного уровня
- б. до 60–70 % от обычного уровня
- в. до 80–90 % от обычного уровня
- г. не снижать

Выберите несколько правильных ответов:

26. К физическим качествам, развитие которых предусмотрено содержанием дисциплины, относятся:

- а. сила
- б. гибкость
- в. выносливость
- г. рост

27. К элементам комплексно упорядоченного образа жизни в экзаменационный период относятся:

- а. регламентация сна
- б. регламентация питания
- в. пребывание на свежем воздухе
- г. высокоинтенсивные соревновательные игры

28. К упражнениям для развития силы мышц ног относятся:

- а. приседания на одной ноге
- б. ходьба выпадами вперед

- в. выпрыгивания из полуприседа
- г. медленный бег на пульсе 130–160 уд./мин.

29. К специальным упражнениям бегуна относятся:

- а. семенящий бег
- б. бег с высоким подниманием бедра
- в. бег с захлестом голени назад
- г. шпагат

30. К спортивным играм, перечисленным в РПД, относятся:

- а. волейбол
- б. баскетбол
- в. гандбол
- г. плавание

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками:
«зачтено», «не зачтено»

«зачтено» («компетенции освоены полностью»)	26-30 правильных ответов
«зачтено» («компетенции в основном освоены»)	20-25 правильных ответов
«зачтено» («компетенции освоены частично»)	14-19 правильных ответов
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	0-13 правильных ответов

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

№	Ответ
1.	гбав
2.	вгаб
3.	гваб
4.	бваг
5.	бвга

6.	1-б 2-г 3-в 4-а
7.	1-в 2-а 3-б 4-г
8.	1-в 2-б 3-г 4-а
9.	1-г 2-б 3-в 4-а
10.	1-б 2-в 3-г 4-а
11.	Общая физическая подготовка
12.	Гиподинамия
13.	Кросс
14.	Динамометр
15.	Привал
16.	б
17.	в
18.	а
19.	г
20.	в
21.	а
22.	г
23.	г
24.	а
25.	б
26.	а, б, в
27.	а, б, в
28.	а, б, в
29.	а, б, в
30.	а, б, в