

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор *по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания*

Дата подписания: 25.09.2024 16:05:55 *направленность (профиль) программы Технология и организация ресторанного бизнеса*

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

*Приложение 6 к основной профессиональной образовательной программе*

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Факультет экономики, менеджмента и торговли

Кафедра бухгалтерского учета и анализа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**по учебной дисциплине**  
**Б1.0.24.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки 19.03.04**

**Технология продукции и организация общественного питания**

**Направленность (профиль) программы Технология и организация  
ресторанного бизнеса**

**Уровень высшего образования *Бакалавриат***

Год начала подготовки 2023

Краснодар – 2022 г.

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа С.Г. Александров.

Оценочные материалы одобрены на заседании кафедры бухгалтерского учета и анализа. Протокол от 10.01.2022 № 6

## ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 1

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)	Наименование контролируемых разделов и тем
<p><b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1. 3-1.</b> <b>Знает</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</p>	<p><b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p> <p><b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.</p> <p><b>Тема 3.</b> Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.</p> <p><b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.</p> <p><b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта.</p> <p><b>Тема 7.</b> История развития физической культуры и спорта в России.</p> <p><b>Тема 8.</b> ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</p> <p><b>Тема 9.</b> Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.</p> <p><b>Тема 10.</b> Основы физиче-</p>
		<p><b>УК-7.1. 3-2.</b> <b>Имеет</b> представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</p>	
		<p><b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Умеет</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья</p>	

			<p>ской тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.</p> <p><b>Тема 11.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.</p> <p><b>Тема 12.</b> Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.</p> <p><b>Тема 13.</b> Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p><b>Тема 14.</b> Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.</p>
--	--	--	--

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

## Перечень учебных заданий на аудиторных занятиях

*Опрос по темам:*

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Профессионально важные психо-физические качества личности.

Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

**Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Основы обучения движениям.

Основы совершенствования физических качеств.

**Тема 4. Основы здорового образа жизни.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

**Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения.

**Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом.

**Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Россия в международном спортивном и олимпийском движении.

**Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.

Структурное и содержательное построение комплекса ГТО.

Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.

**Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

**Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта.

Понятие нагрузка и способы её регулирования.

**Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Питание как фактор здорового образа жизни.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.

**Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие.

Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.

**Критерии оценки (в баллах):**

- 4 балла выставляется обучающемуся, если он свободно владеет материалом по существу заданных вопросов, логично излагает мысли, проявляет способность аргументировать ответы, подкрепляя их положениями нормативно-правовых актов и примерами из реальной жизни;
- 3 баллов выставляется обучающемуся, если он владеет материалом в полном объеме, отвечает последовательно, демонстрирует умение сравнивать и обобщать теоретический материал, допускает лишь мелкие неточности, не влияющие на сущность ответа;
- 2 балл выставляется обучающемуся, если он знает материал курса дисциплины недостаточно полно, отвечает не всегда последовательно, сбивчиво и бессистемно при аргументации фактов, событий, явлений не ссылается на нормы законодательных актов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если в ответе допущены значительные ошибки, свидетельствующие о недостаточном уровне его подготовки.

**Задания для текущего контроля**  
**Комплект тестов / тестовых заданий**  
**по дисциплине «Физическая культура»**  
**Раздел I. Тема 1.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:**

- а) физическая культура;
- б) спорт;
- в) физкультурная деятельность.
- г) лечебная физическая культура

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры – это:**

- а) физическая культура;
- б) физическое развитие;
- в) физкультурная деятельность;
- г) физическое образование.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**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, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Отличительным признаком физической культуры является:**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в учебно-тренировочной форме.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания?**

- а) результаты научных исследований;
- б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности, так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) активная двигательная деятельность человека;
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека;
- в) нормативы физической подготовленности;
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Физическая подготовка представляет собой:**

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Физическое воспитание представляет собой:**

- а) процесс выполнения физических упражнений;
- б) вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение знаниями;
- в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**Установите соответствие между компонентами физической культуры и их характеристиками:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**1) физические упражнения; 2) спортивное оборудование; 3) игры и а) духовные ценности физической культуры; б) средство физической культуры; в) материальные ценности.**

- а) 1в, 2б, 3а.
- б) 1б, 2в, 3а.
- в) 1а, 2б, 3в
- г) во всём вышеперечисленном.

**Выберите правильный ответ:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:**

- а) физической культуры;
- б) физического развития;
- в) укрепления здоровья;
- г) физического воспитания.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Верно ли, что спорт – это сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей?**

- а) верно;
- б) не верно.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**К ведущим средствам физической культуры относятся:**

- а) физические качества;
- б) физические упражнения;
- в) физические способности;
- г) естественные силы природы.

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Материальные ценности физической культуры представляют собой:**

- а) разнообразные виды спорта, игры;
- б) спортивное оборудование, инвентарь;
- в) комплексы физических упражнений;
- г) спортивные сооружения, обмундирование.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Совокупность непрерывно связанных друг с другом движений, направленных на достижение определённой цели – это...**

**Выберите правильный ответ:**

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Физическое развитие характеризуется изменениями ...групп показателей.**

- а) двух;
- б) трёх;
- в) четырёх;
- г) пяти.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Мотивационно-ценностный компонент физической культуры отражает:**

- а) активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре;
- б) сформированную потребность в физической культуре;
- в) систему знаний, интересов, мотивов и убеждений личности;
- г) нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел I. Тема 2**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**С телесным бытием людей, их физическим состоянием, связана:**

- а) духовная культура;
- б) физическая культура;
- в) материальная культура.
- г) общая культура

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Физическая культура – это:**

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.
- г) двигательные действия человека

**3. Тестовый вопрос 3:**

**К ценностям физической культуры относят:**

- а) ценности двигательного характера;
- б) ценности технологий формирования физической культуры;
- в) нравственные ценности;
- г) материальные ценности

**Впишите ответ в свободном поле:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей – это:**

**Укажите значение:**

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Первое упоминание об Олимпийских играх относится к этому году. Это...**

- а) 324 г. до н.э.
- б) 776 г.н.э.
- в) 776 г. до н.э.
- г) 394 г.н.э.

**Выберите правильный ответ:**

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Какой вид спорта оказался первым в программе Олимпийских игр древности?**

- а) пентатлон
- б) панкратион
- в) лёгкая атлетика
- г) гонки на колесницах

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Сколько по времени длились первые Олимпийские игры?**

- а) пять дней;
- б) месяц;
- в) один день;
- г) неделю.

**Установите соответствие между представителями, видами Олимпийских игр древности и их наименованиями:**

**8. Тестовый вопрос 8:**

1) участник Олимпийских игр; 2) судья на Олимпийских играх древности; 3) вид спорта на Олимпийских играх древности; 4) пятиборье в древности и а) панкратион; б) олимпик; в) элланодик; г) пентатлон.

- а) 1в, 2а, 3б, 4г;
- б) 1а, 2б, 3в, 4г;
- в) 1г, 2б, 3а, 4в;
- г) 1б, 2в, 3а, 4г.

**Выберите правильный ответ:**

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Кто мог принимать участие в Олимпийских играх древности?**

- а) любой спортсмен;
- б) только мужчины;
- в) свободнорождённые мужчины;
- г) свободнорождённые мужчины и рабы.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Почему римский император Феодосий запретил Олимпийские игры?**

- а) отсутствие интереса;
- б) плохое выступление римлян на играх;
- в) появление новой религии (христианства);
- г) много греческих спортсменов.

**Укажите значение:**

**11. Тестовый вопрос 11:**

**В каком году римский император Феодосий запретил Олимпийские игры?**

- а) 324 г. до н.э.
- б) 776 г.н.э.;
- в) 776 г. до н.э.;
- г) 394 г.н.э.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**В течение какого времени проходили Олимпийские игры древности?**

- а) 300 лет;
- б) 1000 лет;
- в) 1169 лет;
- г) 2000 лет.

**Установите соответствие между фамилиями представителей олимпийского движения и их достижениями:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

1) первый президент МОК; 2) первый русский Олимпийский чемпион; 3) инициатор возрождения Олимпийских игр современности; 4) первый русский представитель в МОК и а) Николай Панин-Коломенкин; б) Деметриус Викелас; в) Алексей Бутовский; г) Пьер де Кубертен.

- а) 1а, 2в, 3г, 4б;
- б) 1в, 2а, 3г, 4б;
- в) 1б, 2а, 3г, 4б;
- г) 1г, 2а, 3б, 4в.

**Укажите значение:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**В каком году был проведён первый международный олимпийский конгресс?**

- а) 1856;
- б) 1894;
- в) 1896;
- г) 1900.

**Установите соответствие между столицами Олимпийских игр, годом их проведения и наименованием:**

**15. Тестовый вопрос 15:**

1) столица зимних Олимпийских игр-2014; 2) столица первых Олимпийских игр современности; 3) столица летних Олимпийских игр-2016; 4) столица летних Олимпийских игр-1980 и а) Рио-Де-Жанейро; б) Москва; в) Сочи; г) Афины.

а) 1в, 2б, 3г, 4а;

б) 1в, 2г, 3а, 4б;

в) 1а, 2б, 3в, 4г;

г) 1б, 2а, 3в, 4г.

**Выберите правильный ответ:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Какой вид спорта позволил завоевать золотую медаль Николаю Панину-Коломенкину?**

а) лёгкая атлетика;

б) конкур;

в) академическая гребля;

г) фигурное катание.

**Укажите значение:**

**17. Тестовый вопрос 17:**

**В каком году прошли первые зимние Олимпийские игры современности?**

а) 1908;

б) 1928;

в) 1924;

г) 1912.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**В каком году сборная СССР впервые приняла участие в летних Олимпийских играх?**

а) 1936;

б) 1956;

в) 1952;

г) 1924.

**Выберите правильный ответ:**

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Сколько раз наша страна принимала Олимпийские игры?**

а) дважды;

б) трижды;

в) один раз;

г) ни разу.

**Укажите соответствие между проведением Олимпийских игр и годом их проведения:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**1) год проведения первых Олимпийских игр современности; 2) год первого участия сборной СССР в летних Олимпийских играх; 3) год первого участия сборной СССР в зимних Олимпийских играх; 4) год проведения первых зимних Олимпийских игр современности и а) 1924; б) 1896; в) 1952; г) 1956:**

а) 1б, 2г, 3а, 4в;

б) 1б, 2в, 3г, 4а;

в) 1а, 2г, 3в, 4б;

г) 1а, 2в, 3б, 4г.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел I. Тема 3**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей – это...**

- а) человек;
- б) организм;
- в) функциональная система;
- г) опорно-двигательный аппарат.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Развитие организма осуществляется во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни. Это процесс...**

- а) филогенеза;
- б) онтогенеза;
- в) адаптации;
- г) социализации.

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Границы между возрастными периодами**

- а) имеют определённые значения;
- б) достаточно условны;
- в) указаны в классификации ВОЗ;
- г) имеют отношение к паспортному возрасту.

**Установите соответствие между наименованием видов тканей, костей и их особенностями:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**1) эпителиальная; 2) плоская; 3) тактильная; 4) трофическая и а) форма кости; б) функция крови; в) разновидность чувствительности; г) вид ткани.**

- а) 1г, 2а, 3в, 4б;
- б) 1а, 2в, 3г, 4б;
- в) 1б, 2а, 3г, 4в;
- г) 1б, 2в, 3г, 4а.

**Выберите правильный ответ:**

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Эластичность, упругость костей зависит от наличия в них...**

- а) неорганических веществ;
- б) органических веществ;
- в) минеральных солей;
- г) фосфора и кальция.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Что происходит с суставами человека при систематических занятиях физической культурой?**

- а) увеличиваются
- б) разрушаются
- в) укрепляются
- г) никаких изменений.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Работа каких мышц не зависит от воли человека?**

- а) скелетные;
- б) поперечнополосатые;
- в) гладкие;

г) сердечная мышца.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Что составляет основу мышц?**

- а) углеводы;
- в) жиры;
- в) витамины;
- г) белки.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Какая составляющая крови содержит гемоглобин?**

- а) тромбоциты;
- б) эритроциты;
- в) лейкоциты;
- г) плазма.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Общее количество крови составляет...**

- а) 1% от массы человека
- б) 45% от массы человека
- в) 3 литра, независимо от массы
- г) 7-8% от массы человека.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**11. Тестовый вопрос 11:**

**...создаётся силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов.**

- а) пульс;
- б) работа сердца;
- в) кровяное давление;
- г) работа всей сердечно-сосудистой системы.

**Выберите правильный ответ:**

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Целый комплекс физиологических и биохимических процессов, в реализации которых участвует не только дыхательный аппарат, но и система кровообращения – это...**

- а) процесс дыхания;
- б) механизм дыхания;
- в) этап дыхания;
- г) функция дыхания.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Кожный анализатор отвечает за...**

- а) холодовую чувствительность;
- б) состояние ряда внутренних органов;
- в) тактильную тепловую чувствительность;
- г) болевую чувствительность.

**Выберите правильный ответ:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Висцеральный анализатор отвечает за...**

- а) свет и цвет;
- б) состояние ряда внутренних органов;
- в) тактильную, болевую, тепловую, холодовую чувствительность;
- г) вкус.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Составляя всего около 2% массы тела человека, мозг поглощает... потребляемого всем организмом кислорода**

- а) 18-25%;
- б) 10-12%;
- в) 3-5%;
- г) 45-50%.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**На человека оказывают воздействие такие факторы, как...**

- а) природные;
- б) социальной среды;
- в) биологические;
- г) условные.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это...**

**Выберите несколько правильных ответов:**

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Основные отрицательные эффекты гиподинамии для организма заключаются в следующем**

- а) общая детренированность организма;
- б) деминерализация костей;
- в) понижение ортостатической устойчивости;
- г) уменьшается интенсивность и объем афферентной информации.

**Выберите правильный ответ:**

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Какая функциональная система предопределяет формирование выносливости человека?**

- а) кровеносная;
- б) сердечно-сосудистая;
- в) нервная;
- г) дыхательная.

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Сколько мышц насчитывается у человека?**

- а) более 60;
- б) более 600;
- в) более 350;
- г) более 200.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел I. Тема 4**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите несколько правильных ответов:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Для здорового образа жизни характерны:**

- а) рациональное питание;
- б) оптимальные экологические и социальные условия среды;
- в) оптимальная двигательная активность;
- г) гиподинамия.

**Выберите правильный ответ:**

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:**

- а) анаэробные циклические упражнения;
- б) аэробные циклические упражнения;
- в) спортивные и подвижные игры;
- г) ациклические упражнения.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций (а не только отсутствие болезней) - это...**

**Выберите правильный ответ:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Какой из факторов более всего влияет на здоровье человека?**

- а) здравоохранение;
- б) генетика;
- в) природно-климатические условия;
- г) образ жизни.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:**

- а) стрессовые ситуации;
- б) отсутствие рационального режима дня;
- в) плохие условия быта и на производстве;
- г) вредные привычки.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Какой из факторов менее всего влияет на здоровье человека?**

- а) здравоохранение;
- б) генетика;
- в) природно-климатические условия;
- г) образ жизни.

**Выберите правильный ответ:**

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Гомеостаз – это...**

- а) функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности;
- б) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- в) динамический процесс, совокупность скоординированных реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление постоянства внутренней среды организма. ;

г) потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определённой эффективностью выполнять максимально возможное количество работы.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Основным признаком здоровья является...**

- а) хороший уровень физической подготовленности, физических качеств;
- б) уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам;
- в) оптимальное состояние ведущих функциональных систем организма;
- г) отсутствие болезненных проявлений.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Физическое утомление характеризуется:**

- а) перегреванием организма и повышением возбудимости;
- б) снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений;
- в) отсутствием напряжения и сокращения мышц;
- г) нарастанием эмоционального возбуждения.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Здоровый образ жизни во многом зависит от:**

- а) ценностных ориентаций студента;
- б) мировоззрения личности;
- в) распорядка дня и режима питания;
- г) социального и нравственного опыта.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Способность человека к выполнению конкретной задачи в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности – это...**

**Выберите правильный ответ:**

**12. Тестовый вопрос 12:**

**В динамике дня работоспособность:**

- а) остаётся постоянной;
- б) изменяется в зависимости от особенностей суточного биоритма человека;
- в) всегда ухудшается к вечеру;
- г) имеет самый высокий уровень утром.

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Механическое воздействие специальными приёмами на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками – это:**

- а) ультрафиолетовое облучение;
- б) воздушные ванны;
- в) массаж;
- г) обливание.

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Для здоровья наиболее опасным является:**

- а) переутомление;
- б) утомление;
- в) хроническое утомление;
- г) недовосстановление.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**К средствам физического воспитания относят:**

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природной среды;
- в) гигиенические факторы;
- г) всё вышеперечисленное.

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Ранняя фаза восстановления заканчивается через ... после лёгкой работы.**

- а) час;
- б) два часа;
- в) несколько минут;
- г) сутки.

**Установите соответствие между процентным влиянием факторов здоровья и их наименованием:**

**17. Тестовый вопрос 17:**

**1) генетика; 2) образ жизни; 3) здравоохранение; 4) природно-климатические условия и а) 8-10%; б) 18-20%; в) 18-20%; г) 48-52%.**

- а) 1б, 2г, 3а, 4в;
- б) 1г, 2б, 3в, 4а;
- в) 1б, 2в, 3а, 4г;
- г) 1в, 2г, 3а, 4б.

**Выберите правильный ответ:**

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Со вторника по четверг работоспособность приобретает...характер.**

- а) колеблющийся;
- б) неустойчивый;
- в) неравномерный;
- г) устойчивый.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Образ жизни студента в первую очередь зависит от определённого способа интеграции его...**

- а) интересов;
- б) потребностей;
- в) учебных характеристик;
- г) режимов дня, питания, двигательной активности.

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гиподинамия, гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки – это факторы, ухудшающие состояние здоровья в...**

- а) здравоохранении;
- б) генетике;
- в) природно-климатических условиях;
- г) образе жизни.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел I. Тема 5**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:**

- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип непрерывности, принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;
- в) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Отличительной особенностью физкультурных занятий в вузе является акцент на решение...**

- а) оздоровительных задач;
- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

**Выберите правильный ответ:**

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Основной целью спорта является:**

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Основными видами физической рекреации являются:**

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Физкультурные паузы в системе физического воспитания в вузе проводятся с целью:**

- а) профилактики заболеваний;
- б) повышения уровня физической подготовленности;
- в) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- г) совершенствования двигательных умений и навыков.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Оптимальным двигательным режимом для студентов является:**

- а) 6-8 часов в неделю;
- б) 8-12 часов в неделю;
- в) 3-5 часов в неделю;
- г) 15-18 часов в неделю.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:**

- а) уровнем физического развития;
- б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- в) наличием или отсутствием вредных привычек;

г) наследственностью.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Для здорового образа жизни характерны:**

- а) рациональное питание;
- б) оптимальные экологические и социальные условия среды;
- в) гипердинамия;
- г) оптимальная двигательная активность;
- д) гиподинамия.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:**

- а) гипердинамия;
- б) отсутствие рационального режима дня;
- в) плохие условия быта и на производстве;
- г) вредные привычки.

**Выберите правильный ответ:**

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Наименее значительное оздоровительное влияние на сердечнососудистую систему оказывают:**

- а) аэробные циклические упражнения;
- б) анаэробные упражнения;
- в) спортивные и подвижные игры;
- г) ациклические упражнения.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:**

- а) может быть любой;
- б) должна быть оптимальной;
- в) должна быть максимальной;
- г) физические нагрузки следует исключить.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:**

- а) силы;
- б) ловкости;
- в) выносливости;
- г) быстроты.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Самостоятельные занятия по физической культуре включают:**

- а) занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- б) занятия в спортивных секциях;
- в) часть учебного занятия в вузе;
- г) упражнения в течение дня.

**Выберите правильный ответ:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Студенты, которые встают рано, с утра бодры, жизнерадостны, обладают приподнятым настроением, которое сохраняется в утренние и дневные часы, по биологическим ритмам относятся к...**

- а) ритмикам;
- б) аритмикам;
- в) «совам»;
- г) «жаворонкам».

**15. Тестовый вопрос 15:**

**В пятом периоде динамики работоспособности в течение учебного дня наступает... - и перед окончанием работы работоспособность может смениться кратковременным ее повышением за счёт мобилизации резервов организма.**

- а) период прогрессивного снижения работоспособности;
- б) период вработывания;
- в) период полной компенсации
- г) период неустойчивой компенсации.

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Период вработывания в начале учебного года составляет...**

- а) 10 дней;
- б) 3-3,5 недели;
- в) 2 месяца;
- г) 1 неделю.

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Успешность учебной и производственной деятельности студентов во многом зависит от состояния...**

- а) материально-технической базы вуза;
- б) функциональных систем;
- в) психики;
- г) здоровья.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**За короткий исторический период в 60-70 последних лет доля мышечного труда в сфере материально производства сократилась почти в...**

- а) 200 раз;
- б) 100 раз;
- в) 50 раз;
- г) 5 раз.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Умственный труд характеризуется следующими особенностями:**

- а) напряжение мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбуждительно-тормозных процессов в цнс;
- б) неравномерность нагрузки, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций;
- в) большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятия и воспроизведения новой информации;
- г) низкая двигательная активность.

**Установите соответствие между фамилиями учёных и созданными ими научными положениями:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**1) автор принципа «активного отдыха»; 2) основоположник системы физического воспитания в России; 3) автор теории типов темперамента; 4) автор теории о доминанте в коре головного мозга и а) А.А. Ухтомский; б) И.П. Павлов; в) И.М. Сеченов; г) П.Ф.Лесгафт.**

- а) 1в, 2б, 3а, 4б;
- б) 1г, 2в, 3б, 4а;
- в) 1а, 2б, 3г, 4б;
- г) 1в, 2г, 3б, 4а.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел I. Тема 6**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Общая физическая подготовка представляет собой процесс...воспитания физических способностей.**

- а) локального;
- б) разностороннего;
- в) специфического;
- г) одновременного.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Целью общей физической подготовки является...**

- а) приобретение необходимых знаний, умений и навыков;
- б) повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма;
- в) развитие физических качеств, необходимых для избранного вида спорта;
- г) повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Профессор В.М. Зацюрский отмечает, что независимо от спортивной специализации наиболее важные группы мышц, определяющие нормальную жизнедеятельность человека, должны иметь хорошее развитие. Это группы мышц:**

- а) сгибатели ног, разгибатели рук;
- б) верхнего плечевого пояса, нижних конечностей;
- в) разгибатели позвоночного столба;
- г) большая грудная мышца.

**Выберите правильный ответ:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Норматив, определяющий состояние сердечно-сосудистой системы (выносливости) при преодолении расстояния за 12 мин, разработал:**

- а) И.П. Павлов;
- б) В.М. Зацюрский;
- в) А.Кетле;
- г) К.Купер.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Верно ли утверждение, что специальная физическая подготовка развивается на базе общей и нужна для достижения предельных результатов в каком-либо виде деятельности?**

- а) частично;
- б) нет;
- в) да;
- г) наоборот – ОФП развивается на базе СФП.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Физическое качество, способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий – это...**

**Выберите правильный ответ:**

**7. Тестовый вопрос 7:**

**В качестве средств развития гибкости используют:**

- а) скоростно-силовые упражнения;
- б) упражнения на растягивание;
- в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Какая цель специальной физической подготовки является основной?**

- а) развитие двигательных навыков для успешного технического и тактического совершенствования;
- б) избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений;
- в) развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимой и характерной для избранного вида спорта;
- г) добиться высоких результатов в соревновательной деятельности.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий составляет содержание следующего принципа. Это...**

- а) принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип сознательности и активности;
- в) принцип прогрессирования;
- г) принцип систематичности.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Приобретённая в процессе регулярных занятий физической культурой способность не автоматизировано управлять движениями в процессе двигательной деятельности называется...**

- а) знанием;
- б) умением;
- в) навыком;
- г) способностью.

**Установите правильную последовательность развития физического качества:**

**11. Тестовый вопрос 11:**

**С ростом числа повторений любых упражнений, увеличением длительности их выполнения повышается 1) специальная; 2) общая; 3) силовая; 4) специальная... выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается а) скоростная; б) координационная; в) специальная, г) общая... выносливость.**

- а) 4г;
- б) 3г;
- в) 2в;
- г) 2б.

**Выберите правильный ответ:**

**12. Тестовый вопрос 12:**

**При быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах, метаниях совершенствуются сократительные способности мышц – развиваются...**

- а) координационные способности;
- б) скоростно-силовые качества;
- в) все физические качества;
- г) силовые способности.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Выполнение любых движений с ... амплитудой движения развивает гибкость.**

- а) минимальной;
- б) оптимальной;
- в) наибольшей;
- г) максимальной.

**Выберите правильный ответ:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Ведущими средствами развития силы являются...**

- а) упражнения с повышенным сопротивлением;
- б) дыхательные упражнения;
- в) аэробные упражнения;

г) циклические упражнения.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Выделяют три основные формы проявления...**

- а) выносливости;
- б) ловкости;
- в) гибкости;
- г) быстроты.

**16. Тестовый вопрос 16:**

**.... развивается лишь тогда, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление (в той или иной степени).**

- а) выносливость;
- б) ловкость;
- в) гибкость;
- г) быстрота.

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Основной путь в развитии ловкости – это...**

- а) выполнение тяжёлой, однообразной работы;
- б) преодоление короткой дистанции с максимальной скоростью;
- в) овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями;
- г) применение упражнений с увеличенной амплитудой движений.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**В числе методов развития быстроты широко применяется метод...**

- а) максимальных усилий;
- б) изометрических усилий;
- в) повторного упражнения;
- г) повторных усилий.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**В каждом занятии упражнения на растягивание выполняют до появления..., что является сигналом к прекращению работы.**

- а) чувства усталости;
- в) пота;
- в) лёгкой болезненности;
- г) покраснения на коже.

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии, отрицательно влияет на гибкость?**

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел I. Тема 7**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Принцип сознательности и активности при занятиях физическими упражнениями предусматривает:**

- а) постановку конкретной цели и соответствующих ей задач;
- б) создание представления о выполняемом упражнении;
- в) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
- г) постепенное повышение требований.

**3. Тестовый вопрос 3:**

**В отечественной педагогике главным методом физического воспитания является:**

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный пример.

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Физические упражнения – это:**

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Принцип, предусматривающий планомерное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма – это:**

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
- г) принцип сознательности и активности.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Принцип наглядности предусматривает:**

- а) определение конкретной цели и соответствующих ей задач;
- б) создание представления о выполняемом упражнении;
- в) постепенное увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
- г) постепенное повышение требований.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Принцип доступности и индивидуализации предусматривает:**

- а) постановку конкретной цели и соответствующих им задач;

- б) создание представления о выполняемом упражнении и осуществлением контроля над техникой упражнения;
- в) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма.
- г) создание представления о выполняемом упражнении;

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Самоконтроль за состоянием здоровья позволяет:**

- а) оценивать эффективность структуры соревновательной деятельности;
- б) оценивать уровень развития двигательных способностей;
- в) оценивать возможности отдельных функциональных систем;
- г) систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Для определения уровня развития двигательных способностей человека используют:**

- а) тесты (контрольные упражнения);
- б) индивидуальные спортивные результаты;
- в) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
- г) индивидуальную реакцию организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Оздоровительное воздействие ходьбы на организм определяют следующие показатели:**

- а) время ходьбы;
- б) скорость ходьбы;
- в) пройденное расстояние;
- г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

**Укажите значение:**

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:**

- а) 80-90 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180-190 уд/мин.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**В оздоровительном плавании оптимальной оздоровительной дистанцией, которую следует проплыть, с доступной скоростью и без остановок является дистанция:**

- а) от 400 до 600 м;
- б) от 800 до 1000 м;
- в) от 1400 до 1800 м;
- г) от 2000 до 2500 м.

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Оптимальная продолжительность утренней гигиенической гимнастики составляет:**

- а) 60–90 мин.;
- б) 40–30 мин.;
- в) 15–20 мин.;
- г) 5–10 мин.

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Продолжительность малых форм физических упражнений в течение учебного дня составляет:**

- а) 60–90 мин.;
- б) 40–30 мин.;
- в) 15–20 мин.;
- г) 5–10 мин.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Оптимальная продолжительность самостоятельных тренировочных занятий составляет:**

- а) 60–90 мин.;
- б) 40–30 мин.;
- в) 15–20 мин.;

г) 5–10 мин.

**Выберите правильный ответ:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Минздрав определил минимальную норму недельного объёма двигательной активности студента:**

- а) четыре часа;
- б) десять часов;
- в) четырнадцать часов;
- г) шесть часов.

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Какая из форм самостоятельной тренировки в первую очередь ускоряет процесс приведения организма в работоспособное состояние?**

- а) ежедневная утренняя гимнастика;
- б) ежедневная физкультпауза;
- в) самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).
- г) закаливающая процедура.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Самостоятельные тренировочные занятия должны носить ... характер.**

- а) избирательный;
- б) специальный;
- в) профессионально-прикладной;
- г) комплексный

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Результаты самостоятельных тренировок зависят от их...**

- а) интенсивности;
- б) продолжительности;
- в) регулярности;
- г) содержания.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой являются:**

- а) бег и ходьба;
- б) оздоровительная ходьба;
- в) оздоровительный бег;
- г) плавание.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел II. Тема 8**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Под достижением энергетического баланса при приёме пищи понимают:**

- а) правильное соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами;
- б) потребление количества калорий, равного расходуемому;
- в) приём пищи в равные промежутки времени;
- г) учёт потребляемых калорий в соответствии со временем суток.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**3. Тестовый вопрос 3:**

**...– важнейшие пищевые вещества. Они, прежде всего, необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма. Также они входят в состав многих гормонов и таким образом участвуют в обмене веществ.**

- а) жиры;
- б) белки;
- в) углеводы;
- г) витамины.

**4. Тестовый вопрос 4:**

**...входит в состав опорных тканей и имеет важное значение для формирования скелета. Он оказывает существенное влияние на обмен веществ и работу сердечной мышцы, способствует повышению защитных сил организма, участвует в процессах свёртывания крови и обладает противовоспалительным действием.**

- а) фосфор;
- б) натрий;
- в) кальций;
- г) фтор.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Железо, кобальт, йод, фтор образуют группу...**

- а) микроэлементов;
- б) макроэлементов;
- в) витаминов;
- г) особых пищевых веществ.

**Установите соответствие между наименованием пищевого вещества и его функцией:**

**6. Тестовый вопрос 6:**

**1) пищевое вещество, необходимое для обновления тканей и клеток; 2) пищевое вещество, которое является концентрированным источником энергии, нормализующим холестериновый обмен; 3) пищевое вещество, которое является основным источником энергии в организме; 4) пищевое вещество, которое катализатором обменных процессов и не синтезируется организмом с а) витамины; б) белки; в) жиры; г) углеводы.**

- а) 1а, 2б, 3в, 4г;
- б) 1б, 2а, 3г, 4в;
- в) 1в, 2г, 3в, 4б;
- г) 1б, 2в, 3г, 4а.

**Выберите правильный ответ:**

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Важно, чтобы сон и бодрствование совпали с...**

- а) режимом дня;
- б) биологическими ритмами организма;
- в) режимом питания;
- г) режимом двигательной активности.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**... являются концентрированными источниками энергии, входят в состав протоплазмы клеток и принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Они нормализуют холестериновый обмен, повышают устойчивость к токсическим факторам.**

- а) жиры;
- б) белки;
- в) углеводы;
- г) витамины.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:**

- а) завтрак 50%, обед 25%, ужин 25%;
- б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%;
- в) завтрак 25%, обед 25%, ужин 50%;
- г) завтрак 25%, обед 65%, ужин 10%.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Истинный возраст человека определяет...**

- а) уровень физической подготовленности;
- б) его душевный настрой
- в) состояние кровеносных сосудов;
- г) сам человек.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**По данным Всемирной организации здравоохранения употребление более 8 литров любых алкогольных напитков в год одним человеком ведёт:**

- а) к улучшению качества жизни;
- б) личностной деградации;
- в) расширению возможностей организма;
- г) появлению тяги к курению.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**12. Тестовый вопрос 12:**

**...- основные источники энергии в организме. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени.**

- а) жиры;
- б) белки;
- в) углеводы;
- г) витамины.

**Выберите правильный ответ:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**В табачном дыме содержится более 11 канцерогенных веществ.**

- а) верно;
- б) не верно;
- в) только у сигарет низкого качества;
- г) в табачном дыме содержится несколько канцерогенных веществ.

**14. Тестовый вопрос 14:**

**...являются катализаторами обменных процессов. Они участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы. Они не синтезируются организмом и доставляются ему с продуктами растительного и животного происхождения.**

- а) жиры;
- б) белки;
- в) углеводы
- г) витамины.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Что из перечисленного максимально разрушает психику?**

- а) алкоголь;
- б) курение;
- в) наркотические вещества;
- г) игромания.

**Выберите правильный ответ:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Ухудшению питания сердечной мышцы способствует наличие в табачном дыме окиси углерода, вытесняющего из соединений с гемоглобином ..., что приводит к развитию ишемической болезни сердца.**

- а) водород;
- б) железо;
- в) сероводород;
- г) кислород.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**17. Тестовый вопрос 17:**

**От курения в первую очередь страдают ... системы.**

- а) пищеварительная;
- б) нервная;
- в) сердечно-сосудистая;
- г) дыхательная.

**Выберите правильный ответ:**

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Его основное свойство — способность вызвать состояние эйфории. Это...**

- а) алкоголь;
- б) наркотик;
- в) курение;
- г) игромания.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Общая деградация личности, при употреблении наркотических веществ, наступает в ..., чем при злоупотреблении алкоголем**

- а) 15—20 раз быстрее;
- б) 15-20 раз медленнее;
- в) 5-10 раз быстрее;
- г) 5-10 раз медленнее.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека — это...**

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел II. Тема 9**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Указать цель занятий спортом:**

- а) выявление, сопоставление и сравнение человеческих возможностей;
- б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;
- в) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;
- г) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

**Укажите значение:**

**2. Тестовый вопрос 2:**

**В память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры на Олимпийских играх проводится следующий вид соревнований:**

- а) бег 50 км;
- б) бег 42 км 195 м;
- в) бег 32 км 195 м;
- г) бег 30 км 190 м.

**Выберите правильный ответ:**

**3. Тестовый вопрос 3:**

**В первые Олимпийские игры современности были включены соревнования:**

- а) борьба классическая;
- б) лёгкая атлетика;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений, регулирования своеобразной конкуренции в сфере спорта – это...**

- а) тренировочный процесс;
- б) соревнования;
- в) оздоровительные занятия;
- г) командные игры.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Составными частями любого спортивного соревнования являются:**

- а) спортсмены и их соперники;
- б) предмет соревнований;
- в) судейство;
- г) службы, обеспечивающие проведение соревнования;
- д) болельщики и зрители, присутствующие на соревновании;
- е) всё вышеперечисленное

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Соревнования, где каждый участник выступает отдельно, называются:**

- а) лично-командные;
- б) командные;
- в) смешанные;
- г) личные.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Олимпийские игры проводятся через:**

- а) 5 лет;

- б) 4 года;
- в) 2 года;
- г) 3 года.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Под двигательной активностью понимают:**

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определённую меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определённую величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объёма и интенсивности;
- г) целенаправленные системы движений.

**Выберите правильный ответ:**

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

- а) тяжёлая атлетика;
- б) лёгкая атлетика;
- в) художественная гимнастика;
- г) фехтование.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Одним из основных средств физического воспитания является:**

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка;
- г) занятие по физической культуре.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Упражнения, в которых сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Циклическим видом лёгкой атлетики является:**

- а) метание молота;
- б) прыжки в длину;
- в) прыжки в высоту;
- г) бег на 100м.

**13. Тестовый вопрос 13:**

**С низкого старта в лёгкой атлетике бегают:**

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

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Бег по пересечённой местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Что характерно для циклических упражнений?**

- а) наличие завершённого цикла движения;
- б) отсутствие завершённого цикла движения;
- в) аэробная направленность;
- г) анаэробная направленность.

**Выберите правильный ответ:**

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Бег на 200 метров относится к этой разновидности бега в лёгкой атлетике:**

- а) многоборье;
- б) гладкий бег;
- в) стайерский бег;
- г) бег по пересечённой местности.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**На какую часть учебно-тренировочного занятия приходится до 70% от общего времени?**

- а) заключительная;
- б) подготовительная;
- в) вводная;
- г) основная.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Этот раздел лёгкой атлетике в большей степени способствует всестороннему развитию личности.**

- а) бег;
- б) метание;
- в) многоборье;
- г) прыжки.

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Какая часть занятия обеспечивает снижение функциональной деятельности организма?**

- а) заключительная;
- б) подготовительная;
- в) вводная;
- г) основная.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел II. Тема 10**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Орган, максимально увеличивающий своё участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам – это:**

- а) сердце
- б) печень
- в) почки
- г) поперечнополосатая мускулатура

**Выберите несколько правильных ответов:**

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Степень подвижности в суставах не зависит от:**

- а) возраста;
- б) роста-весовых особенностей;
- в) пола;
- г) степени тренированности.

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Физиологическим изгибом позвоночника не является:**

- а) сколиоз
- б) кифоз
- в) лордоз
- г) остеохондроз.

**Выберите правильный ответ:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц, занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:**

- а) меньше;
- б) такая же;
- в) больше;
- г) не связана с фактором тренированности.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:**

- а) бег;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) спортивная ходьба.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- а) скоростных упражнений;
- б) упражнений на гибкость;
- в) силовых упражнений;
- г) упражнений на выносливость;

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Осанкой называется:**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Правильное дыхание характеризуется:**

- а) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- б) более продолжительным вдохом
- в) более продолжительным выдохом
- г) вдохом через нос и выдохом ртом

**Впишите ответ в свободном поле:**

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта – это...**

**Выберите несколько правильных ответов:**

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Что лежит в основе физической культуры?**

- а) оптимальное физическое состояние;
- б) максимальная спортивная форма;
- в) целесообразная двигательная деятельность;
- г) комплексы физических упражнений.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:**

- а) акробатика;
- б) шахматы;
- в) плавание;
- г) лыжный спорт;

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Уровень физического развития оценивается с помощью методов:**

- а) антропометрических стандартов;
- б) стандартных шкал;
- в) антропометрических индексов;
- г) процентных отклонений.

**Выберите правильный ответ:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Что не является одной из форм врачебного контроля?**

- а) врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
- б) санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;
- в) предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;
- г) предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе.

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Что не является составной частью медицинского обследования студентов?**

- а) антропометрические измерения;
- б) функциональные пробы;
- в) определение психических качеств и свойств;
- г) обследование нервной системы.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Оценка функционирования дыхательной системы осуществляется с использованием:**

- а) пробы Генчи;
- б) индекса Кердо;
- в) пробы Мартине;
- г) пробы Штанге.

**Выберите правильный ответ:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Точность мышечных усилий определяется с помощью:**

- а) штангенциркуля;
- б) кистевого динамометра;
- в) спирометра;
- г) тонометра.

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Массу тела следует измерять:**

- а) утром натощак;
- б) перед тренировкой;
- в) после тренировки;
- г) в зависимости от цели измерения;

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Пульсовое артериальное давление определяется:**

- а) суммой систолического и диастолического артериального давления;
- б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;
- в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером (преподавателем), для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося – это...**

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел II. Тема 11**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Физическое упражнение – это:**

- а) любая двигательная активность;
- б) специально организованное двигательное действие;
- в) спортивная деятельность;

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Классификация физических упражнений – это:**

- а) выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-либо характерному признаку;
- б) деление упражнения на относительно самостоятельные части;
- в) список используемых упражнений в физической культуре;
- г) распределение упражнений по группам.

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Термин «бодибилдинг» в переводе с английского дословно означает:**

- а) строительство тела;
- б) культура тела;
- в) большие мышцы.
- г) большое тело.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Главным «строительным материалом» мышц являются...**

**Выберите правильный ответ:**

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Система разносторонних упражнений, направленных на развитие силы – это:**

- а) атлетическая гимнастика;
- б) аэробика;
- в) плавание;
- г) йога.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) упражнения «на гибкость» и координацию движений;
- в) бег;
- г) общеразвивающие упражнения;

**Выберите правильный ответ:**

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Какой вид спорта наиболее эффективно развивает силу человека?**

- а) баскетбол;
- б) пауэрлифтинг;
- в) фигурное катание;
- г) спортивная гимнастика.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися на этапе:**

- а) начального разучивания техники двигательного действия,
- б) углублённого разучивания техники двигательного действия;

- в) совершенствования двигательного действия;
- г) закрепления техники двигательного действия.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Что составляет основу двигательных способностей человека?**

- а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) физические способности.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека – это...**

- а) йога;
- б) ушу;
- в) стретчинг;
- г) сумо.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:**

- а) в подготовительной части тренировочного занятия;
- б) в первой половине основной части тренировочного занятия;
- в) во второй половине основной части тренировочного занятия урока;
- г) в заключительной части тренировочного занятия.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку, называется:**

- а) спортивной гимнастикой;
- б) атлетической гимнастикой;
- в) ритмической гимнастикой.
- г) художественная гимнастика.

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Система циклических упражнений, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:**

- а) адаптивной физической культурой;
- б) шейпингом;
- в) аэробикой.
- г) лечебной физической культурой.

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду относятся к ...видам спорта.**

- а) ациклическим;
- б) сложно-координационным;
- в) скоростно-силовым;
- г) циклическим.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Формула Брока для расчёта идеального веса тела:**

- а) вес тела в килограммах должен равняться росту в сантиметрах минус 100;
- б) вес тела в килограммах должен равняться росту в сантиметрах минус 120;
- в) вес тела в килограммах должен равняться росту в сантиметрах минус 80
- г) вес тела в килограммах должен равняться росту в сантиметрах минус 90.

**16. Тестовый вопрос 16:**

**Спортивная деятельность в сфере спорта высших достижений превращается в... в индивидуальном образе жизни.**

- а) дополнительную;

- б) учебную;
- в) основную;
- г) соподчинённую.

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Стретчинг – это включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах; это система развития...**

- а) выносливости;
- б) силы;
- в) быстроты;
- г) гибкости.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Какой вид спорта был изначально представлен в программе Олимпийских игр?**

- а) плавание;
- б) фигурное катание;
- в) лёгкая атлетика;
- г) академическая гребля.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой – это**

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) гандбол;
- г) футбол.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Самое авторитетное и представительное международное соревнование – это...**

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел II. Тема 12**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется посредством ... контроля**

- а) оперативного;
- б) текущего;
- в) итогового;
- г) рубежного.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Педагогический контроль в физическом воспитании – это:**

- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**

- а) частоте сердечных сокращений;
- б) объёму выполняемых физических упражнений и интенсивности;
- в) интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений;
- г) объёму нагрузки.

**Выберите правильный ответ:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**«Объем» тренировочной нагрузки определяется:**

- а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
- б) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
- в) средним значением пульса или энергозатрат в единицу времени;
- г) величиной прилагаемых усилий, напряжённостью функций, силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения, степенью концентрации работы по времени.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**5. Тестовый вопрос 5:**

**К объективным показателям самоконтроля относятся:**

- а) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
- б) индекс Кетле, артериальное давление;
- в) сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями;
- г) пульс, жизненная ёмкость лёгких.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**К субъективным показателям самоконтроля относятся:**

- а) самочувствие, настроение;
- б) болевые ощущения;
- в) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.
- г) артериальное давление, пульс.

**Выберите правильный ответ:**

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Частота сердечных сокращений у взрослого человека в среднем составляет:**

- а) 60 – 90 ударов в минуту;
- б) 40 – 80 ударов в минуту;
- в) 40 – 110 ударов в минуту;
- г) 80 – 90 ударов в минуту.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Нормальная величина индекса Кетле у взрослых составляет:**

- а) 26-29 кг/м<sup>2</sup>;
- б) 66-75 кг/м<sup>2</sup>;
- в) 20-24 кг/м<sup>2</sup>;
- г) 6-12 кг/м<sup>2</sup>.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Максимальное потребление кислорода можно определить с помощью:**

- а) пробы Штанге;
- б) теста на велоэргометре;
- в) ортостатической пробы;
- г) теста Купера.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Частота сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки средней мощности составляет:**

- а) 20-30% от максимального сердечного ритма;
- б) 30-40% от максимального сердечного ритма;
- в) 40-60% от максимального сердечного ритма;
- г) 60-80% от максимального сердечного ритма.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Максимальный сердечный ритм человека равен:**

- а) 220 – возраст;
- б) 200 + возраст;
- в) 200-возраст;
- г) 180+возраст.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Жизненный индекс – это:**

- а) индекс продолжительности жизни;
- б) соотношение пульса к артериальному давлению;
- в) отношение жизненной ёмкости лёгких к массе тела;
- г) отношение жизненной ёмкости лёгких к объёму грудной клетки.

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Хорошая реакция сердца на физическую нагрузку при выполнении пробы 20 приседаний за 30 сек характеризуется учащением пульса:**

- а) менее 25%;
- б) на 25-50%;
- в) на 50-80%;
- г) более 80%

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Индекс Руфье характеризует:**

- а) систему внешнего дыхания;
- б) телосложение;
- в) силовые возможности;
- г) резервные возможности сердечно-сосудистой системы.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Величина индекса Руфье при хорошей реакции на нагрузку составляет:**

- а) 15–19 усл.ед.;
- б) 11–15 усл.ед.;

в) 25–29 усл.ед.;

г) 5–10 усл.ед.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

Документ, отражающий показатели самоконтроля, - это ....

Установите соответствие между содержанием самоконтроля и его методами:

**17. Тестовый вопрос 17:**

а) проба Руфье; б) самочувствие; в) пульс и 1) объективный показатель самоконтроля; 2) функциональная проба; 3) субъективный показатель самоконтроля:

а) 1в, 2а, 3б;

б) 1г, 2б, 3а;

в) 1а, 2б, 3в

**Впишите ответ в свободном поле:**

**18. Тестовый вопрос 18:**

Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления – это...

**Выберите правильный ответ:**

**19. Тестовый вопрос 19:**

Число дыханий у взрослого человека чаще всего составляет...

а) 12-14 в минуту;

б) 6-8 в минуту;

в) 18-20 в минуту;

г) 22-24 в минуту.

**20. Тестовый вопрос 20:**

Число дыханий у спортсмена чаще всего составляет...

а) 12-14 в минуту;

б) 6-8 в минуту;

в) 18-20 в минуту;

г) 22-24 в минуту.

**Комплект тестов (тестовых заданий)**  
**по дисциплине «Физическая культура»**  
**Раздел II. Тема 13.**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Отличительным признаком физической культуры является...**

- а) процесс воспитания физических качеств;
- б) работоспособность человека;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) обучение двигательным действиям.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая ЧЧС не более чем 140-160 уд/мин.:**

- а) общеразвивающей;
- б) общеподготовительной;
- в) общеукрепляющей;
- г) физкультурных пауз.

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания заключается:**

- а) в воспитании физических качеств человека;
- б) в повышении работоспособности человека;
- в) в формировании двигательных умений и навыков человека;
- г) в формировании физической культуры личности;

**Выберите правильный ответ:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**

- а) укрепления здоровья;
- б) физического развития;
- в) физического воспитания;
- г) физической культуры.

**5. Тестовый вопрос 5:**

**Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, называются:**

- а) физическими качествами;
- б) мышечными напряжениями;
- в) функциональными системами;
- г) координационными способностями.

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?**

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) целью занятия;
- в) самочувствием во время занятий;
- г) временем и количеством двигательных действий.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции, имеющегося двигательного опыта набор физических упражнений должен быть...**

- а) с определённым количеством движений;
- б) условным;
- в) комплексным;

г) индивидуальным.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**Упражнения...характера обеспечивают поддержание нормального уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ.**

- а) скоростного;
- б) силового;
- в) аэробного циклического;
- г) анаэробного ациклического.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**...процедуры позволяют поддерживать высокий уровень иммунитета**

- а) физиотерапевтические;
- б) закаливающие;
- в) массажные;
- г) гидротерапевтические.

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Физическая рекреация - это:**

- а) целенаправленный процесс восстановления и компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей;
- б) вид физического воспитания и совершенствование двигательных навыков и физических качеств;
- в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий;
- г) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...**

- а) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе;
- б) полностью прорабатывать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям для другой группы мышц;
- в) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные группы мышц;
- г) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Для лиц с высокой физической подготовленностью в возрасте 25-49 лет рекомендуют...**

- а) спортивные занятия;
- б) занятия с оздоровительной направленностью;
- в) занятия общей физической подготовкой;
- г) занятия с прикладной направленностью.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Тренирующий эффект при частоте занятий менее трёх раз в неделю и короче 30 минут оказывается...**

- а) минимальным;
- б) оптимальным;
- в) низким;
- г) оздоровительным.

**Выберите правильный ответ:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Даже для хорошо физически подготовленных студенток рекомендуется исключить упражнения...**

- а) аэробного характера;
- б) с задержкой дыхания и натуживанием;

- в) силового характера;
- г) с отягощениями.

**15. Тестовый вопрос 15:**

Для лиц с низкой физической подготовленностью в возрасте 25-49 лет рекомендуют...

- а) занятия с прикладной направленностью;
- б) занятия с оздоровительной направленностью;
- в) занятия общей физической подготовкой;
- г) спортивные занятия.

**16. Тестовый вопрос 16:**

В период... практически завершается физическое развитие, наступает этап относительной стабилизации.

- а) школьного возраста;
- б) зрелого возраста;
- в) студенческого возраста;
- г) с 14 до 17 лет.

**17. Тестовый вопрос 17:**

Тренирующий эффект при частоте занятий три-пять раз в неделю и длительностью 90-100 минут оказывается...

- а) максимальным;
- б) оптимальным;
- в) низким;
- г) оздоровительным.

Укажите значение:

**18. Тестовый вопрос 18:**

В возрасте после ... рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, так как образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца.

- а) 25 лет;
- б) 35 лет;
- в) 50 лет;
- г) 60 лет.

Впишите ответ в свободном поле:

**19. Тестовый вопрос 19:**

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности – в отличие от мужского у женского организма ... строение костей.

Выберите правильный ответ:

**20. Тестовый вопрос 20:**

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в...

- а) период беременности;
- б) период сессии;
- в) период полового созревания;
- г) сложных стрессовых ситуациях.

**Комплект тестов (тестовых заданий)  
по дисциплине «Физическая культура»  
Раздел II. Тема 14**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Тестовый вопрос 1:**

**Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

**2. Тестовый вопрос 2:**

**Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

**3. Тестовый вопрос 3:**

**Профессионально-прикладная подготовка включает:**

- а) вводную гимнастику, спортивные игры, физкультпаузы, психомоторную регуляцию;
- б) занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования;
- в) занятия прикладными видами спорта; восстановительную гимнастику;
- г) массаж, оздоровительно-профилактическую, восстановительную гимнастику.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**4. Тестовый вопрос 4:**

**Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии – это...**

**5. Тестовый вопрос 5:**

**ППФП строится на основе и в единстве с:**

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой

**6. Тестовый вопрос 6:**

**Физическое упражнение от трудового двигательного действия отличается тем, что:**

- а) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение - на предмет труда;
- б) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие – направлено на предмет труда;
- в) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы;
- г) выполнение физического упражнения не требует специальных условий.

**7. Тестовый вопрос 7:**

**Содержание биокомпенсаторной функции предмета «Физическая культура» в вузах заключается в:**

- а) создании оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов;
- б) объединении студентов в клубы для совместной физкультурной деятельности;
- в) стимулировании творческих способностей студентов.
- г) формировании ценностно-профессиональных ориентаций студентов.

**8. Тестовый вопрос 8:**

**На какие виды подразделяется производственная гимнастика?**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы;
- б) вводная гимнастика, учебно-тренировочные занятия, подвижные перемены;
- в) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурно-оздоровительные занятия;
- г) физкультурно-оздоровительные занятия, игры, отдельные физические упражнения.

**9. Тестовый вопрос 9:**

**Какие виды занятий физическими упражнениями относятся к малым формам физической культуры?**

- а) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;
- б) спортивные соревнования, прикидки, уроки физической культуры;
- в) утренняя гимнастика, вечерняя гимнастика, занятия аэробикой;
- г) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза, учебно-тренировочное занятие.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**10. Тестовый вопрос 10:**

**Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**

- а) на выносливость;
- б) на координацию движений;
- в) на быстроту движений;
- г) на ловкость.

**11. Тестовый вопрос 11:**

**Причинами нарушения осанки являются:**

- а) привычка к определённым позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений;
- г) травмы.

**Впишите ответ в свободном поле:**

**12. Тестовый вопрос 12:**

**Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:**

**Выберите правильный ответ:**

**13. Тестовый вопрос 13:**

**Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- а) переходу от пассивного состояния организма к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.
- г) все вышеперечисленное.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**14. Тестовый вопрос 14:**

**Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:**

- а) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

- в) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

**15. Тестовый вопрос 15:**

**Описание психологических, производственных, технических, медицинских особенностей профессии, в котором указывают функции данной профессии и затруднения в ее освоении, связанные с определёнными психофизиологическими качествами человека и с организацией производства называется:**

- а) характеристика профессии;
- б) профессиограмма;
- в) квалификационная характеристика;
- г) паспорт специалиста.

**Выберите несколько правильных ответов:**

**16. Тестовый вопрос 16:**

**В процессе ППФП успешно формируется комплекс психофизических и личностных качеств, необходимых работнику в его профессиональной деятельности – это...**

- а) психическая устойчивость, волевые качества;
- б) приобретаются знания и умения в области производственной гимнастики;
- в) развиваются сенсорные, умственные, двигательные, организаторские навыки;
- г) обеспечивается высокий уровень функционирования систем организма.

**Выберите правильный ответ:**

**17. Тестовый вопрос 17:**

**Для многих профессий, характеризующихся малоподвижным состоянием (гиподинамией), важно иметь высокий уровень статической выносливости мышц...**

- а) нижних конечностей;
- б) брюшного пресса;
- в) верхнего плечевого пояса;
- г) спины.

**18. Тестовый вопрос 18:**

**Где проводится производственная гимнастика?**

- а) непосредственно на рабочем месте;
- б) в специально отведённых местах;
- в) в спортивном зале;
- г) только в тренажёрном зале.

**19. Тестовый вопрос 19:**

**При полном совпадении направленности влияния вида спорта на организм с основными требованиями специальности достигается ...эффект.**

- а) минимальный прикладной;
- б) максимальный прикладной;
- в) минимальный оздоровительный;
- г) максимальный оздоровительный.

**20. Тестовый вопрос 20:**

**Какие виды спорта тренируют способность быстрого переключения с одного вида деятельности на другой?**

- а) современное пятиборье, биатлон;
- б) бег, конькобежный спорт, велоспорт;
- в) все виды единоборств;
- г) акробатика, гимнастика, прыжки в воду.

**Критерии оценки по каждой теме (в баллах):**

«отлично» / **5 баллов** - выставляется студенту, если он правильно выполнил задания более

чем 90% вопросов тестов;

**«хорошо» / 4 балла** - выставляется студенту, если правильно выполнено от 70 до 89 % тестовых заданий;

**«удовлетворительно» / 3 балла** - выставляется студенту, если правильно выполнено от 50 до 69 % тестовых заданий;

**«неудовлетворительно» / 0 баллов** - выставляется студенту, если правильно выполнено менее 50% тестовых заданий.

## Типовые кейсы:

### Практические задания (кейс-задачи) к зачету по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Перечень практических заданий к зачету
1.	Результаты группы студентов-юношей из семи человек в подтягивании на перекладине: 8, 5, 11, 9, 16, 7 и 12, соответственно. Определите средние арифметические значения (до сотых значений) в подтягивании данных студентов (без стандартного отклонения).
2.	Рассчитайте процентный вклад обеда в общем соотношении калорийности суточного рациона студента-спортсмена, если первый завтрак и полдник составляют по 5%, второй завтрак – 25%, а ужин – 30%.
3.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 100 м., если он преодолел ее за 12, 3 сек.
4.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
5.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле $[ОП = \frac{T(пов)}{T(общ)} \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) $[T(пов)]$ – 1 час 10 минут.
6.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: $[МП = \frac{T(ву)}{T(общ)} \times 100\%]$ , если общее время занятия $[T(общ)]$ составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений $[T(ву)]$ – 55 мин.
7.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: $ВРИ = \frac{вес, кг}{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \frac{вес, кг}{(рост, м)^2}$ .
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.

12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс физкультурминутки из 5-7 физических упражнений.
19.	Составьте комплекс общеоздоровительной гимнастики из 12-15 физических упражнений.
20.	Составьте комплекс рекреационно-реабилитационной гимнастики общего назначения из 15-20 физических упражнений.

### **Критерии оценки по каждой теме (в баллах):**

- 1 балл выставляется обучающемуся, если он правильно решил задачу (составил комплекс упражнений);
- 0,6 балла выставляется обучающемуся, если он правильно решил задачу (составил комплекс упражнений), но допускал некоторые неточности;
- 0,3 балла выставляется обучающемуся, если он правильно решил задачу (составил комплекс упражнений), но не смог объяснить порядок выполнения задания;
- 0 балла выставляется обучающемуся, если кейс-задание решено неправильно, обсуждение и помощь преподавателя не привели к правильному заключению. Имеет слабые теоретические знания, не использует нормативные документы.

## *Деловая игра*

### **Деловая (ролевая) игра по дисциплине «Физическая культура»**

**1.Тема (проблема)** Физическая культура личности базируется на мотивационно-ценностном отношении к двигательной активности, а также на системе знаний, интересов, мотивов и убеждений личности. Данная деловая игра позволяет придать двигательной деятельности целесообразный характер и обеспечить студента необходимым инструментарием при выборе той или иной направленности физкультурно-спортивных занятий. В ходе игры «Выбор» студенты должны научиться анализировать, планировать, а также аргументировать свой выбор в рамках предлагаемых условий (в качестве исходных позиций предлагаются наиболее востребованные физкультурно-спортивные направления фитнес-клубов) - как представители первой группы, так и представители второй группы.

**2.Концепция игры** предполагает необходимость грамотного подхода к выбору тех или иных видов спорта, оздоровительных практик; создание психологических условий для быстрого и качественного усвоения материала.

#### **3.Роли:**

- клиенты, посещающие фитнес-клуб с различными жизненными ситуациями – хотят подобрать «свою программу»;

-инструкторы фитнес-клуба, представляющие различные направления физической культуры и спорта – представляют свои «программы».

**4.Ожидаемый(е) результат(ы)** понимание значимости и важности различных комплексов упражнений (физическая культура или спорта) в соответствии с конкретной личностно-ориентированной деятельностью; осознание развивающего потенциала физических упражнений – как в точки зрения функциональных возможностей организма, так и с точки зрения психоэмоционального статуса личности.

**Критерии оценки:**

**«отлично» / 2,5 балла** - выставляется, если студент активно работает в течение всей деловой игры, дает полные ответы на вопросы руководителя группы, показывая при этом глубокое овладение лекционным материалом, знанием соответствующих норм законодательства, выражает собственное отношение к альтернативным соображениям по данной проблеме, четко, полно и качественно заполняет документы,

**«хорошо» / 1,5 балла** - выставляется, если студент активно работает в течение деловой игры, вопросы руководителя группы освещает полно, ссылаясь на соответствующие нормативные документы и литературные источники, проявляет умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в процессе игры допускает неточности, незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении своей точки зрения, или допускает 1-2 логические ошибки при оформлении результатов деловой игры,

**«удовлетворительно» / 0,5 балла** - выставляется в том случае, когда студент проявил знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытался анализировать факты и события, делать выводы, но принимал пассивное участие в игровой ситуации.

**«неудовлетворительно» / 0,2 баллов** - выставляется в том случае, когда студент проявил знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытался анализировать факты и события, делать выводы, но принимал пассивное участие в игровой ситуации, допуская грубые ошибки при освещении теоретического материала или 3-4 логических ошибок при оформлении результатов деловой игры.

**Комплект заданий для выполнения контрольной работы  
студентами заочной формы обучения  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

**Вариант 1**

1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.
2. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Развитие гибкости как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации

**Вариант 2**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).
3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

**Вариант 3**

1. История возникновения Олимпийских игр.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Развитие силы как физического качества.

Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

**Вариант 4**

1. Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.

2. Работоспособность, утомление и восстановление.
  3. Формирование профессионально-прикладных качеств с учётом выбранной профессии.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 5**

1. Предмет и содержание ФК.
  2. Разминка, ее значение в структуре занятия.
  3. Развитие ловкости как физического качества.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 6**

1. Влияние занятий физической культурой на физическое развитие человека.
  2. Вредные привычки.
  3. Улучшение зрения при долгой работе за компьютером.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 7**

1. Развитие физических качеств.
  2. Современные популярные системы физических упражнений.
  3. Улучшение адаптационных возможностей личности.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 8**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
  2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
  3. Развитие выносливости как физического качества.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 9**

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
  2. Содержание физической культуры и особенности ее использования в интеллектуальном развитии личности.
  3. Формирование стрессоустойчивости на занятиях по физической культуре и спорту.
- Задача. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Вариант 10**

1. Принципы, традиции, правила Олимпийского движения.
  2. Основы здорового образа жизни.
  3. Развитие быстроты как физического качества.
- Задание. Составить комплекс физических упражнений и дать практические рекомендации.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

**5 балла** - выставляется студенту, если он правильно решил все задания, предусмотренные контрольной работой, делая ссылки на нормативные акты, регламентирующие порядок бухгалтерского учета;

**4 балла** - выставляется студенту, если он правильно решил все задания, предусмотренные контрольной работой, но отсутствуют ссылки на нормативные акты, регламентирующие порядок бухгалтерского учета;

**3 балла** - выставляется студенту, если он из трех заданий, предусмотренных контрольной работой, не выполнил одно.

#### **Перечень тем дискуссий для проведения круглого стола по дисциплине «Физическая культура»**

**Индикаторы достижения: УЖ – 7.1.**

1. Недостатки и достоинства самооценки физического Я.
2. Двигательная активность как залог долголетия - аргументы за и против.
3. Самостоятельные занятия физической культурой – за и против.
4. Особенности здорового образа жизни современного студента.
5. Особенности здорового образа жизни в Краснодарском крае.
6. Принципиальное отличие самостоятельных тренировочных занятий мужчин и женщин.
7. Программа самостоятельных тренировок.

#### **Критерии оценки:**

**«отлично» / 1 балл** - выставляется студенту, если он свободно излагает материалы доклада, отвечает на теоретические вопросы, задаваемые участниками круглого стола, и показывает глубокие знания по изученной проблеме.

**«хорошо»/ 0,8 балла** – выставляется студенту, если его ответы на теоретические вопросы после изложения доклада недостаточно полные;

**«удовлетворительно» / 0,5 балла** - выставляется студенту, если он отвечает на 50% задаваемых вопросов и частично раскрывает содержание дополнительных вопросов;

**«неудовлетворительно/ 0 балла** – выставляется студент, если им теоретическое содержание курса освоено частично или отсутствует ориентация в излагаемом материале, ответы на задаваемые вопросы отсутствуют.

### **Темы эссе по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

1. В чем заключается развивающий потенциал физических упражнений.
2. В каком возрасте забота о здоровье должна носить активный характер и почему.
3. Что для поддержания здоровья самое важное?
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Все ли вредные привычки вредные?
6. Инновационные критерии здорового образа жизни – что это?
7. Как я понимаю персональное психосоматическое состояние.
8. Показатели здоровья с точки зрения современной медицины.
9. Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности.
10. Показатели здоровья в различных странах.

#### **Критерии оценки:**

**«отлично» / 1 балл** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, (научный стиль изложения), демонстрирует современный, актуальный подход к изучению литературы по заданной тематике, указывает на сложившееся противоречие, излагает собственную точку зрения на изучаемую тематику.

**«хорошо»/ 0,6 балла** - выставляется студенту, если он соблюдает нормы литературного языка, допускает единичные ошибки, демонстрирует современный подход к изучению литературы по заданной тематике, без указания на сложившееся противоречие, собственную точку зрения на изучаемую тематику излагает не совсем чётко.

**«удовлетворительно» / 0,4 балла** - выставляется студенту, если он демонстрирует устаревший подход к изучению литературы по заданной тематике, собственную точку зрения на изучаемую тематику излагает не совсем чётко.

**«неудовлетворительно»/ 0,2 баллов** - выставляется студенту, если он продемонстрировал устаревший подход к изучению литературы по заданной тематике, собственная точка зрения носит малоосмысленный характер.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Вопросы для подготовки к зачёту  
по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов 1 курса очной формы обучения**

**Индикаторы достижения: УК – 7.1.**

1.	Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2.	Ведущие средства физической культуры
3.	Основные понятия физической культуры и спорта.
4.	Классификация и краткая характеристика ценностей физической культуры
5.	История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
6.	История развития Олимпийского движения
7.	Участие России в Олимпийских играх
8.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
9.	Функциональные системы организма – краткая характеристика.
10.	Последствия гипокинезии и гиподинамии.
11.	Здоровый образ жизни. ФК в обеспечении здоровья
12.	Факторы, влияющие на здоровье человека.
13.	Здоровье и образ жизни студентов
14.	Работоспособность (утомление и восстановление).
15.	Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
16.	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17.	Восстановление умственной работоспособности средствами ФК.
18.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: тождество и различие.
19.	Методические принципы физического воспитания.
20.	Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
21.	Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
22.	Физическая культура в жизни студента.
23.	Развитие силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
24.	Развитие выносливости на занятиях по физической культуре
25.	Закономерности развития физических качеств.
26.	Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
27.	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания, ее значение.
28.	Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
29.	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
30.	Ведущие принципы и правила при самостоятельных занятиях ФУ.
31.	Самоконтроль и самодиагностика при занятиях ФК и спортом
32.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

33	Физическая культура в стране и обществе.
34	Физическая культура и спорт как социальный феномен.
35	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36	Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
37	Питание и сон как факторы здорового образа жизни
38	Профилактика вредных привычек
39	Характеристика ИВС (на примере лёгкой атлетики)
40	Влияние системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества
41	Виды контроля, краткая характеристика.
42	Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности
43	Особенности содержания занятий с учётом возраста занимающихся.
44	Особенности самостоятельных занятий для женщин
45	Критерии здорового образа жизни.
46	Понятие и значение ППФП.
47	Спорт и его применение с позиций ППФП.
48	Направленность ППФП - общие и специальные требования.
49	Физическая культура бакалавра
50	Инклюзивное образование в рамках занятий физической культурой и спортом.
51	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
52	Функциональные системы организма – краткая характеристика.
53	Последствия гипокинезии и гиподинамии.
54	Здоровый образ жизни. ФК в обеспечении здоровья
55	Факторы, влияющие на здоровье человека.
56	Здоровье и образ жизни студентов
57	Работоспособность (утомление и восстановление).
58	Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
59	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
60	Восстановление умственной работоспособности средствами ФК.
61	Закономерности развития физических качеств.
62	Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
63	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания, ее значение.
64	Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
65	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
66	Ведущие принципы и правила при самостоятельных занятиях ФУ.
67	Самоконтроль и самодиагностика при занятиях ФК и спортом
68	История развития Олимпийского движения
69	Участие России в Олимпийских играх
70	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
71	Физическая культура в стране и обществе.
72	Физическая культура и спорт как социальный феномен.

**Критерии оценки (в баллах):**

- 40 баллов выставляется обучающемуся, ответы которого на поставленные в задании вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений, он не затрудняется с ответом при видоизменении задания, при решении практических заданий применяет верную методику и показывает глубокие знания изученного материала, подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой;
- 30 баллов выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, допускающему не существенные неточности при освещении основного содержания ответа и в ответе на дополнительные вопросы, которые он легко исправляет по замечанию преподавателя, правильно применяющему теоретические положения при решении практических заданий, в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой;
- 20 баллов выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала и испытывает трудности в выполнении практических заданий, частично раскрывает содержание дополнительных вопросов, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне;
- 10 балла выставляется обучающемуся, который значительную часть теоретического содержания курса не освоил, необходимые практические навыки не сформировал, не подтвердил освоение компетенций, предусмотренных программой.

### Расчет баллов по выполнению учебных заданий на аудиторных занятиях и результатам текущего контроля

Расчет баллов по выполнению учебных заданий на аудиторных занятиях и результатам текущего контроля представлен в таблице.

Форма проведения текущего контроля	Номер темы, выносовой на контроль	Максимальное количество работ, опросов на 1 студента в семестр	Количество баллов, максимально
<b>Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях</b>			
Опрос	1-7	5	<b>20</b>
<b>Текущий контроль, в т.ч.:</b>			
Кейс	1 - 5	5	5
Контрольная работа	6	1	5
Тест	1 - 6	1	5
Деловая игра	2	2	5
Всего			<b>20</b>

### Критерии оценки творческого рейтинга

Распределение баллов осуществляется по решению кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляется в виде следующей таблицы

Вид работы по темам дисциплины	Количество баллов, максимально
Разработка в составе команды для последующего использования в учебном процессе: - наглядных пособий,	8

Вид работы по темам дисциплины	Количество баллов, максимально
<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции-визуализации,</li> <li>- сценария деловой игры,</li> <li>- одной или нескольких ситуационных задач или кейсов,</li> <li>- сценария дискуссии, в том числе в форме виртуальной дискуссии, мозгового штурма, тематического круглого стола,</li> <li>- кроссворда,</li> <li>- тестов.</li> </ul>	
Публикация авторской статьи и (или) написание студенческой научной работы, участие в научной студенческой конференции	8
Работа в научных кружках и (или) участие в конкурсе студенческих научных работ, олимпиаде, создание презентации, написание реферата, доклада	4
<b>Итого</b>	<b>20</b>

**Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения,  
шкала оценивания**

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«отлично»/ «зачтено»	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1. 3-1.</b> <b>Знает верно и в полном объеме:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <b>УК-7.1. 3-2.</b> <b>Имеет представление в полном объеме:</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Умеет верно и в полном объеме:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Продвинутый
70 – 84 баллов	«хорошо»/ «зачтено»	<b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1. 3-1.</b> <b>Знает с незначительными замечаниями:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <b>УК-7.1. 3-2.</b> <b>Имеет представление, с незначительными замечаниями:</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля <b>УК-7.1. У-1.</b> <b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Повышенный
50 – 69 баллов	«удовлетворительно»/ «зачтено»			<b>УК-7.1. 3-1.</b> <b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Базовый

		<p><b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1. 3-2. Имеет не достаточно сформированное представление</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</p> <p><b>УК-7.1. У-1. Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья</p>	
<p>менее 50 баллов</p>	<p>«неудовлетворительно»/ «не зачтено»</p>	<p><b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1. 3-1. Не знает на базовом уровне:</b> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</p> <p><b>УК-7.1. 3-2. Не имеет представление</b> о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</p> <p><b>УК-7.1. У-1. Не умеет на базовом уровне:</b> оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья</p>	<p>Компетенции не сформированы</p>