

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 01.10.2024 12:04:40

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768fcf1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

**Приложение 6 к основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело направленность (профиль) программы Торговый менеджмент и маркетинг (во внутренней и внешней торговле)**

**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 дисциплине**

**Б1.О.29.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело**

**Направленность (профиль) программы Торговый менеджмент и маркетинг (во внутренней и внешней торговле)**

**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 № 6 от 10.01.2022 г.

Зав. КБУ, к.э.н., доцент Н.В. Лактионова

Оценочные материалы составлены на основе рабочей программы и оценочных средств по дисциплине «Физическая культура», утвержденных на заседании кафедры физического воспитания Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова протокол № 9 от 19 апреля 2021 г., разработанной авторами:

Андрющенко Л. Б., д.п.н., профессором, заведующим кафедрой физического воспитания,  
Филимоновой С. И., д.п.н., профессором кафедры физического воспитания,  
Столяр К. Э., к.п.н., доцентом, доцентом кафедры физического воспитания,  
Шутовой Т. Н., к.п.н., доцентом, доцентом кафедры физического воспитания.

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

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Таблица 1

<b>Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)</b>	<b>Результаты обучения (знания, умения)</b>	<b>Наименование контролируемых разделов и тем</b>
<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. <b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. <b>Тема 3.</b> Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. <b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни. <b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. <b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта. <b>Тема 7.</b> История развития физической культуры и спорта в России. <b>Тема 8.</b> ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. <b>Тема 9.</b> Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта. <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 балла 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 вышперечисленное.

**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) гипердинамика;
- г) оптимальная двигательная активность;
- д) гиподинамия.

**9. Тестовый вопрос 9:**

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

- а) гипердинамика;
- 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:**

**«Объём» 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 энерготрат 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 ПДФП 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 $[ОП = T(пов) / T(общ) \times 100\%]$ , 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: $[МП = T(ву) / T(общ) \times 100\%]$ , 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: $ВРИ = \text{вес, кг} / \text{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \text{вес, кг} / (\text{рост, м} \times \text{рост, м})$
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, предусмотренные контрольной работой, не выполнил одно.

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

**Индикаторы достижения: УК – 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.

### 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, выносимой 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, - лекции-визуализации, - сценария деловой игры, - одной или нескольких ситуационных задач или кейсов, - сценария дискуссии, в том числе в форме виртуальной дискуссии, мозгового штурма, тематического круглого стола, - кроссворда, - тестов.	8
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>