Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.09.2025 14:27:59
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac9a1f10c8e3199

Приложение 6
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика
направленность (профиль) программы «Финансовая безопасность»

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

Б1.0.31.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) программы
ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Уровень высшего образования ***Бакалавриат***

Год начала подготовки 2022

Краснодар – 2021 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 № 1 от 30.08.2021

Оценочные материалы составлены на основе рабочей программы и оценочных средств по дисциплине «Физическая культура», утвержденной 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.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине Физическая культура

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

Таблица 1

Формируемые компетенции (*код и наименование компетенции*)	**Индикаторы достижения компетенций (*код и наименование индикатора*)**	**Результаты обучения *(знания, умения)***	**Наименование контролируемых разделов и тем**
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** З-1. **Знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	**Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. **Тема 2.** Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. **Тема 3.** Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. **Тема 4.** Основы здорового образа жизни. **Тема 5.** Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся. **Тема 6.** Проблемы и вызовы современного спорта. **Тема 7.** История развития физической культуры и спорта в России. **Тема 8.** ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. **Тема 9.** Студенческий
		УК-7.1. З-2. **Знает** нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	
		УК-7.1. У-1. **Умеет** соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма.	

			спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта. **Тема 10.** Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. **Тема 11.** Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. **Тема 12.** Восстановительные процессы при физической нагрузки. Основы рационального питания. **Тема 13.** Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). **Тема 14.** Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Перечень учебных заданий на аудиторных занятиях

Вопросы для устного опроса:

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
2. Что такое физическая подготовка.
3. Назовите виды физической подготовки.
4. Что такое физическое развитие?

Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1.На каких принципах основываются социально-биологические основы жизнедеятельно-сти организма?
2. Системы организма и нагрузка
2. Двигательная деятельность и ее воздействие на организм.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. На каких принципах основываются социально-биологические основы жизнедеятельно-сти организма?
2. Системы организма и нагрузка
3. Двигательная деятельность и ее воздействие на организм.
4. Перечислить и кратко охарактеризовать воспитание основных физических качеств.
5. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
6. Влияние двигательной активности на обучение двигательным действиям.

Тема 4. Основы здорового образа жизни.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Как связаны между собой здоровый образ жизни и двигательная активность?
2. Что нужно знать о здоровом образе жизни в период обучения в вузе?
3. От чего зависит в первую очередь здоровый образ жизни?
4. Какие формы занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
5. Характеристика основ здорового образа жизни.
6. Динамика работоспособности в течение дня, недели, учебного года.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Какие задачи решает Международное олимпийское движение?
2. Ведущие принципы олимпийского движения.
3. Факторы развития спортивной культуры обучающихся.
4.Какие существуют закономерности развития Международного олимпийского движе-ния?
5. Какие факторы развития спортивной культуры обучающихся?

Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1.Из каких компонентов состоит современный спорт?
2. В чем заключаются плюсы и минусы спортивной деятельности?
3. Проблемы и вызовы современного спорта.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Недостатки и достоинства развития физической культуры и спорта в России.
2. Двигательная активность как залог развития физической культуры и спорта в России.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1.Что такое ВФСК ГТО?
2. Какой характер должна носить ВФСК ГТО, чтобы происходило оздоровление организма?
3. Какие существуют закономерности в режиме ВФСК ГТО?
4. ВФСК ГТО как нормативная основа физического воспитания.
5. ВФСК ГТО правовая основа развития физического воспитания.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1.Как влияет студенческий спорт на физиологический эффект от физического упражнения?
2. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определённые психические качества и свойства личности?

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Основы физической тренировки в ОФП и СФП.
2. Основные антропометрические показатели физического развития.
3. Основные функциональные показатели физического развития.
4. Какие существуют классификации видов спорта?
5. Как влияют занятия ИВС на организм и психику?
6. Что относится к циклическим и ациклическим видам спорта?

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Дневник самоконтроля – описание, функции.
2. Укажите объективные данные самоконтроля.
3. Укажите субъективные данные самоконтроля.
4. Особенности проведения самостоятельных тренировочных занятий в разные возрастные периоды.
5. В чем основа рекреационной физической культуры?
6. Оздоровительное влияние двигательной активности на организм.

Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузки. Основы рационального питания.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Восстановительные процессы – общие и специальные требования.
2. Основы рационального питания, его воздействие на человека.
3. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени труда?

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения рабо-тоспособно¬сти студентов средствами адаптивной физической культуры?
2. Как целесообразно применять правила рационального использования средств физической культуры в целях дальнейшей профессионализации?
3. Есть ли особенности применения комплексов физических упражнений в зави-симости от

профессиограммы?

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Определение фитнеса.
2. Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.
3. Этапы формирования физкультуры в вузе.

Критерии оценки (в баллах):

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

Задания для текущего контроля
Комплект тестов / тестовых заданий
Раздел I.
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

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.

Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

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.

Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.
Индикаторы достижения: УК – 7.1.

1. Тестовый вопрос 1:
Выберите правильный ответ:
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.

Тема 4. Основы здорового образа жизни.

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 систематичного чередования нагрузок и отдыха;
в) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Выберите несколько правильных ответов:

2. Тестовый вопрос 2:

Отличительной особенностью физкультурных занятий в вузе является акцент на решение…

а) оздоровительных задач;

б) образовательных задач;

в) воспитательных задач;

г) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

Выберите правильный ответ:

3. Тестовый вопрос 3:

Основной целью спорта является:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

4. Тестовый вопрос 4:

Основными видами физической рекреации являются:

а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

б) аэробика;

в) атлетическая гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

5. Тестовый вопрос 5:

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

а) профилактики заболеваний;

б) повышения уровня физической подготовленности;

в) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;

г) совершенствования двигательных умений и навыков.

6. Тестовый вопрос 6:

Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

а) 6-8 часов в неделю;

б) 8–12 часов в неделю;

в) 3–5 часов в неделю;

г) 15–18 часов в неделю.

7. Тестовый вопрос 7:

Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:

а) уровнем физического развития;

б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;

в) наличием или отсутствием вредных привычек;

г) наследственностью.

Выберите несколько правильных ответов:

8. Тестовый вопрос 8:

Для здорового образа жизни характерны:

а) рациональное питание;

б) оптимальные экологические и социальные условия среды;

в) гипердинамия;

г) оптимальная двигательная активность;

д) гиподинамия.

9. Тестовый вопрос 9:

Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:

а) гипердинамия;

б) отсутствие рационального режима дня;
в) плохие условия быта и на производстве;
г) вредные привычки.
Выберите правильный ответ:
10. Тестовый вопрос 10:
Наименее значительное оздоровительное влияние на сердечнососудистую систему оказывают:
а) аэробные циклические упражнения;
б) анаэробные упражнения;
в) спортивные и подвижные игры;
г) ациклические упражнения.
11. Тестовый вопрос 11:
В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:
а) может быть любой;
б) должна быть оптимальной;
в) должна быть максимальной;
г) физические нагрузки следует исключить.
12. Тестовый вопрос 12:
В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:
а) силы;
б) ловкости;
в) выносливости;
г) быстроты.
Выберите несколько правильных ответов:
13. Тестовый вопрос 13:
Самостоятельные занятия по физической культуре включают:
а) занятия утренней гигиенической гимнастикой;
б) занятия в спортивных секциях;
в) часть учебного занятия в вузе;
г) упражнения в течения 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 врабатывания;
в) период полной компенсации
г) период неустойчивой компенсации.
16. Тестовый вопрос 16:
Период врабатывания 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 возбудительно-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.

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

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) пройдённое 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.

Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.

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 атлетики:
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 атлетики 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.

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

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) олимпионик; 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.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

Выберите правильный ответ:
1. Тестовый вопрос 1:
Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется посредством … контроля
а) оперативного;
б) текущего;
в) итогового;
г) рубежного.
2. Тестовый вопрос 2:
Педагогический контроль в физическом воспитании – это:
а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.
Выберите несколько правильных ответов:
3. Тестовый вопрос 3:

Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:
а) частоте сердечных сокращений;
б) объёму выполняемых физических упражнений и интенсивности;
в) интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений;
г) объёму нагрузки.
Выберите правильный ответ:
4. Тестовый вопрос 4:
«Объем» тренировочной нагрузки определяется:
а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
б) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
в) средним значением пульса или 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/м²;
б) 66-75 кг/м²;
в) 20-24 кг/м²;
г) 6-12 кг/м².
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 обхвату 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.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

Выберите правильный ответ:
1. Тестовый вопрос 1:
Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
а) спортивной тренировкой;
б) специальной физической подготовкой;
в) физическим совершенством;
г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. Тестовый вопрос 2:
Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:
а) физическая подготовка;
б) физическое совершенство;
в) физическая культура;
г) физическое состояние.
3. Тестовый вопрос 3:
Профессионально-прикладная подготовка включает:
а) вводную гимнастику, спортивные игры, физкультпаузы, психомоторную регуляцию;
б) занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования;
в) занятия прикладными видами спорта; восстановительную гимнастику;
г) массаж, оздоровительно-профилактическую, восстановительную гимнастику.
Впишите ответ в свободном поле:
4. Тестовый вопрос 4:
Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии – это…
5. Тестовый вопрос 5:
ППФП строится на основе и в единстве с:
а) общей физической подготовкой;
б) специальной физической подготовкой;
в) технико-тактической подготовкой;
г) психологической подготовкой
6. Тестовый вопрос 6:
Физическое упражнение от трудового двигательного действия отличается тем, что:
а) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение - на предмет труда;
б) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие – направлено на предмет труда;
в) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы;
г) выполнение физического упражнения не требует специальных условий.
7. Тестовый вопрос 7:

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

а) создании оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов;

б) объединении студентов в клубы для совместной физкультурной деятельности;

в) стимулировании творческих способностей студентов.

г) формировании ценностно-профессиональных ориентаций студентов.

8. Тестовый вопрос 8:

На какие виды подразделяется производственная гимнастика?

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы;

б) вводная гимнастика, учебно-тренировочные занятия, подвижные перемены;

в) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурно-оздоровительные занятия;

г) физкультурно-оздоровительные занятия, игры, отдельные физические упражнения.

9. Тестовый вопрос 9:

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

а) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;

б) спортивные соревнования, прикидки, уроки физической культуры;

в) утренняя гимнастика, вечерняя гимнастика, занятия аэробикой;

г) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза, учебно-тренировочное занятие.

Выберите несколько правильных ответов:

10. Тестовый вопрос 10:

Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

а) на выносливость;

б) на координацию движений;

в) на быстроту движений;

г) на ловкость.

11. Тестовый вопрос 11:

Причинами нарушения осанки являются:

а) привычка к определённым позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений;

г) травмы.

Впишите ответ в свободном поле:

12. Тестовый вопрос 12:

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

Выберите правильный ответ:

13. Тестовый вопрос 13:

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

а) переходу от пассивного состояния организма к активному;

б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

г) все вышеперечисленное.

Выберите несколько правильных ответов:

14. Тестовый вопрос 14:

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

а) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;

б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
в) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

15. Тестовый вопрос 15:

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

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

Выберите несколько правильных ответов:

16. Тестовый вопрос 16:

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

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

Выберите правильный ответ:

17. Тестовый вопрос 17:

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

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

18. Тестовый вопрос 18:

Где проводится производственная гимнастика?

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

19. Тестовый вопрос 19:

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

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

20. Тестовый вопрос 20:

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

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

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

Выберите правильный ответ:

1. Тестовый вопрос 1:

Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется посредством … контроля

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

2. Тестовый вопрос 2:

Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

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

Выберите несколько правильных ответов:

3. Тестовый вопрос 3:

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

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

Выберите правильный ответ:

4. Тестовый вопрос 4:

«Объем» тренировочной нагрузки определяется:

а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
б) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
в) средним значением пульса или 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/м²;
б) 66-75 кг/м²;
в) 20-24 кг/м²;
г) 6-12 кг/м².
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 обхвату 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.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

Выберите правильный ответ:
1. Тестовый вопрос 1:
Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется посредством … контроля
а) оперативного;
б) текущего;
в) итогового;
г) рубежного.
2. Тестовый вопрос 2:
Педагогический контроль в физическом воспитании – это:
а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.
Выберите несколько правильных ответов:
3. Тестовый вопрос 3:
Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

а) частоте сердечных сокращений;
б) объёму выполняемых физических упражнений и интенсивности;
в) интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений;
г) объёму нагрузки.
Выберите правильный ответ:
4. Тестовый вопрос 4:
«Объем» тренировочной нагрузки определяется:
а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
б) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
в) средним значением пульса или 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/м²;
б) 66-75 кг/м²;
в) 20-24 кг/м²;
г) 6-12 кг/м².
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 обхвату 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.

Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузки. Основы рационального питания.

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

Выберите правильный ответ:

1. Тестовый вопрос 1:

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

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

2. Тестовый вопрос 2:

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

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

3. Тестовый вопрос 3:

Профессионально-прикладная подготовка включает:

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

Впишите ответ в свободном поле:

4. Тестовый вопрос 4:

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

5. Тестовый вопрос 5:

ППФП строится на основе и в единстве с:

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

6. Тестовый вопрос 6:

Физическое упражнение от трудового двигательного действия отличается тем, что:

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

7. Тестовый вопрос 7:

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

а) создании оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов;

б) объединении студентов в клубы для совместной физкультурной деятельности;

в) стимулировании творческих способностей студентов.

г) формировании ценностно-профессиональных ориентаций студентов.

8. Тестовый вопрос 8:

На какие виды подразделяется производственная гимнастика?

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы;

б) вводная гимнастика, учебно-тренировочные занятия, подвижные перемены;

в) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурно-оздоровительные занятия;

г) физкультурно-оздоровительные занятия, игры, отдельные физические упражнения.

9. Тестовый вопрос 9:

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

а) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;

б) спортивные соревнования, прикидки, уроки физической культуры;

в) утренняя гимнастика, вечерняя гимнастика, занятия аэробикой;

г) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза, учебно-тренировочное занятие.

Выберите несколько правильных ответов:

10. Тестовый вопрос 10:

Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

а) на выносливость;

б) на координацию движений;

в) на быстроту движений;

г) на ловкость.

11. Тестовый вопрос 11:

Причинами нарушения осанки являются:

а) привычка к определённым позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений;

г) травмы.

Впишите ответ в свободном поле:

12. Тестовый вопрос 12:

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

Выберите правильный ответ:

13. Тестовый вопрос 13:

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

а) переходу от пассивного состояния организма к активному;

б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

г) все вышеперечисленное.

Выберите несколько правильных ответов:

14. Тестовый вопрос 14:

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

а) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;

б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
в) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

15. Тестовый вопрос 15:

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

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

Выберите несколько правильных ответов:

16. Тестовый вопрос 16:

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

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

Выберите правильный ответ:

17. Тестовый вопрос 17:

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

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

18. Тестовый вопрос 18:

Где проводится производственная гимнастика?

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

19. Тестовый вопрос 19:

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

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

20. Тестовый вопрос 20:

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

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

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

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.

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

Индикаторы достижения: УК – 7.1.

Выберите несколько правильных ответов:

1. Тестовый вопрос 1:
Для здорового образа жизни характерны:
а) рациональное питание;
б) оптимальные экологические и социальные условия среды;
в) оптимальная двигательная активность;
г) гиподинамия.
Выберите правильный ответ:
2. Тестовый вопрос 2:
Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:
а) анаэробные циклические упражнения;
б) аэробные циклические упражнения;
в) спортивные и подвижные игры;
г) ациклические упражнения.
Впишите ответ в свободном поле:
3. Тестовый вопрос 3:
Состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций (а не только отсутствие болезней) - это…
Выберите правильный ответ:
4. Тестовый вопрос 4:
Какой из факторов более всего влияет на здоровье человека?
а) здравоохранение;
б) генетика;
в) природно-климатические условия;
г) образ жизни.
Выберите несколько правильных ответов:
5. Тестовый вопрос 5:
Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:
а) стрессовые ситуации;
б) отсутствие рационального режима дня;
в) плохие условия быта и на производстве;
г) вредные привычки.
6. Тестовый вопрос 6:
Какой из факторов менее всего влияет на здоровье человека?
а) здравоохранение;
б) генетика;
в) природно-климатические условия;
г) образ жизни.
Выберите правильный ответ:
7. Тестовый вопрос 7:
Гомеостаз – это…
а) функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности;
б) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды;
в) динамический процесс, совокупность скоординированных реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление постоянства внутренней среды организма. ;
г) потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определённой эффективностью выполнять максимально возможное количество работы.
8. Тестовый вопрос 8:
Основным признаком здоровья является…
а) хороший уровень физической подготовленности, физических качеств;
б) уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам;
в) оптимальное состояние ведущих функциональных систем организма;

г) отсутствие болезненных проявлений.

9. Тестовый вопрос 9:

Физическое утомление характеризуется:

а) перегреванием организма и повышением возбудимости;

б) снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений;

в) отсутствием напряжения и сокращения мышц;

г) нарастанием эмоционального возбуждения.

Выберите несколько правильных ответов:

10. Тестовый вопрос 10:

Здоровый образ жизни во многом зависит от:

а) ценностных ориентаций студента;

б) мировоззрения личности;

в) распорядка дня и режима питания;

г) социального и нравственного опыта.

Впишите ответ в свободном поле:

11. Тестовый вопрос 11:

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

Выберите правильный ответ:

12. Тестовый вопрос 12:

В динамике дня работоспособность:

а) остаётся постоянной;

б) изменяется в зависимости от особенностей суточного биоритма человека;

в) всегда ухудшается к вечеру;

г) имеет самый высокий уровень утром.

13. Тестовый вопрос 13:

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

а) ультрафиолетовое облучение;

б) воздушные ванны;

в) массаж;

г) обливание.

14. Тестовый вопрос 14:

Для здоровья наиболее опасным является:

а) переутомление;

б) утомление;

в) хроническое утомление;

г) недовосстановление.

15. Тестовый вопрос 15:

К средствам физического воспитания относят:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природной среды;

в) гигиенические факторы;

г) всё вышеперечисленное.

16. Тестовый вопрос 16:

Ранняя фаза восстановления заканчивается через … после лёгкой работы.

а) час;

б) два часа;

в) несколько минут;

г) сутки.

Установите соответствие между процентным влиянием факторов здоровья и их наименованием:

17. Тестовый вопрос 17:

1) генетика; 2) образ жизни; 3) здравоохранение; 4) природно-климатические условия и

а) 8-10%; б) 18-20%; в) 18-20%; г) 48-52%.

а) 1б, 2г, 3а, 4в;
б) 1г, 2б, 3в, 4а;
в) 1б, 2в, 3а, 4г;
г) 1в, 2г, 3а, 4б.
Выберите правильный ответ:
18. Тестовый вопрос 18:
Со вторника по четверг работоспособность приобретает…характер.
а) колеблющийся;
б) неустойчивый;
в) неравномерный;
г) устойчивый.
19. Тестовый вопрос 19:
Образ жизни студента в первую очередь зависит от определённого способа интеграции его…
а) интересов;
б) потребностей;
в) учебных характеристик;
г) режимов дня, питания, двигательной активности.
20. Тестовый вопрос 20:
Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или 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.

Критерии оценки по каждой теме (в баллах):

«отлично» / 20 баллов - выставляется студенту, если он правильно выполнил задания более чем 90% вопросов тестов;

«хорошо» / 10 балла - выставляется студенту, если правильно выполнено от 70 до 89 % тестовых заданий;

«удовлетворительно» / 5 балла - выставляется студенту, если правильно выполнено от 50 до 69 % тестовых заданий;

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

Темы рефератов
В рамках творческого рейтинга

Индикаторы достижения: УК – 7.1.
Темы рефератов (Тема 2).
1. Профессионально важные психофизические качества личности.
2. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.
3. Изменения функциональных систем под воздействием физической нагрузки.
Темы рефератов (Тема 3).
1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
2. Функциональные системы организма
3. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека
4. Гипокинезия и гиподинамия.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья
6. Факторы, влияющие на здоровье человека.

7. Работоспособность (утомление и восстановление).

Темы рефератов (Тема 4).

1. Здоровый образ жизни.
2. Здоровье и образ жизни обучающихся.
3. Критерии эффективности ЗОЖ.
3. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
4. Динамика работоспособности в умственном труде и влияние на неё внешних и внутренних факторов
5. Заболеваемость в период учёбы в вузе и ее профилактика.

Темы рефератов (Тема 5).

1. Международное олимпийское движение.
2. Факторы развития спортивной культуры обучающихся.
3. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения.

Темы рефератов (Тема 6).

1. Проблемы современного спорта.
2. Вызовы современного спорта.
3. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом.

Темы рефератов (Тема 7).

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. Россия в международном олимпийском движении.
3. Россия в олимпийском движении.

Темы рефератов (Тема 8).

1. ГТО как фактор здорового образа жизни
2. Оптимальная двигательная активность.
3. Рациональная организация жизнедеятельности.
4. История формирования ВФСК ГТО.
5. Роль ГТО в профилактике вредных привычек.
6. Следование принципам ЗОЖ.

Темы рефератов (Тема 9).

1. Спорт как специфическая форма физической культуры.
2. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Темы рефератов (Тема 10).

1. Контроль тренировок в ОФП и СФП.
2. Понятие о тренировке и подготовке.
3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.
4. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений
5. Мотивация в рамках физкультурно-спортивной деятельности.
6. Системы физических упражнений.

Темы рефератов (Тема 11).

1. Самостоятельные занятия упражнениями как основа рекреационной физкультуры.
2. Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой.
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физупражнениями.

Темы рефератов (Тема 12).

1. Восстановительные процессы при физической нагрузке.
2. Питание как фактор ЗОЖ.
3. Белки, жиры, углеводы, витамины как источники энергообеспечения организма.

Темы рефератов (Тема 13).

1. Адаптивная физическая культура: сущность и структура.
2. Особенности выбора форм и средств спорта в рабочее и свободное время.

3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физкультуры.

Темы рефератов (Тема 14).

1. Фитнес как вид физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.
2. Возрастные особенности занятий фитнесом, физическая активность и долголетие.
3. Учет физиологических особенностей организма при занятиях видами двигательной активности.

Критерии оценки:

«отлично» / 20 баллов - 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» / 10 баллов - 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» / 5 баллов - 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 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

Типовая структура зачетного задания

Наименование оценочного материала	Максимальное количество баллов
Вопрос 1.	**10**
Вопрос 2.	**10**
Кейс.	**20**

Зачетные задания
Вопросы для подготовки к зачёту

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 содержание курса не освоил, необходимые практические навыки не сформировал, не подтвердил освоение компетенций, предусмотренных программой.

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=Т(пов)/Т(общ)х100%], если общее время занятия [Т(общ)] составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) [Т(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=Т(ву)/ Т(общ)х100%], если общее время занятия [Т(общ)] составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений [Т(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= вес, кг/рост, дм.
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: ИМТ = вес, кг/(рост, м. х 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 физкультминутки 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.
21.	Рассчитайте (до сотых значений) среднюю скорость бега (м/сек.) студента по дистанции 3000 м., если он преодолел ее за 12 мин.
22.	Рассчитайте общую плотность (ОП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений) , по формуле [ОП=Т(пов)/Т(общ)х100%], если общее время занятия [Т(общ)] составило 1 час 30 мин., время простоя – 20 мин, педагогически оправданное время (объяснение, показ, выполнение упражнений) [Т(пов)] – 1 час 10 минут.
23.	Рассчитайте (до сотых значений) моторную плотность (МП) занятия по физической культуре студентов (в % до сотых значений), по формуле: [МП=Т(ву)/ Т(общ)х100%], если общее время занятия [Т(общ)] составило 1 час 30 мин., время простоя – 15 мин., рассказ, объяснение преподавателем – 20 мин., выполнение упражнений [Т(ву)] – 55 мин.
24.	Рассчитайте (до сотых значений) весо-ростовой индекс (ВРИ) студента, рост которого составляет 174 см., а вес 69, 5 кг., по формуле: ВРИ= вес, кг/рост, дм.
25.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: ИМТ = вес, кг/(рост, м. х рост, м.)

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	**«зачтено»**	**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** З-1. **Знает верно и в полном объеме:** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения **УК-7.1.** З-2. **Знает верно и в полном объеме:** нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля **УК-7.1.** У-1. **Умеет верно и в полном объеме:** оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	**Продвинутый**
70 – 84 баллов	**«зачтено»**	**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** З-1. **Знает с незначительными замечаниями:** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения **УК-7.1.** З-2. **Знает с незначительными замечаниями:** нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля **УК-7.1.** У-1. **Умеет с незначительными замечаниями:** оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	**Повышенный**
50 – 69 баллов	**«зачтено»**	**УК-7** – Способен поддерживать долж-	**УК-7.1.** Рассматривает нормы здо-	**УК-7.1.** З-1. **Знает на базовом уровне, с ошибками:** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения **УК-7.1.** З-2. **Знает на базовом уровне, с ошибками:** нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля **УК-7.1.** У-1.	**Базовый**

		ный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	рового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Умеет на базовом уровне, с ошибками:** оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	
менее 50 баллов	**«не зачтено»**	**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** З-1. **Не знает на базовом уровне:** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения **УК-7.1.** З-2. **Не знает на базовом уровне:** нормативную базу общей физической подготовки для своего половозрастного профиля **УК-7.1.** У-1. **Не умеет на базовом уровне:** оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	**Компетенции не сформированы**