

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 24.06.2026 14:22:01

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe8277688f1710bd17e9070c71fd1b6a6ar5a1f10c8e5199

Приложение 6

к основной профессиональной образовательной программе

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль) программы Гражданско-правовой

**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 корпоративного и государственного управления

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине **Б1.О.44.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Направление подготовки** 40.03.01 Юриспруденция

**Направленность (профиль) программы** Гражданско-правовой

**Уровень высшего образования** Бакалавриат

**Год начала подготовки 2026**

Краснодар – 2025 г.

Составители:

к.п.н., доцент, доцент кафедры корпоративного и государственного управления С.Г. Александров

Оценочные материалы одобрены на заседании кафедры корпоративного и государственного управления Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова,  
протокол от 27.03.2025 №9

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине *Физическая культура*

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

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 УК-7.1. У-1. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	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 студентов. Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении. Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучающихся Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Тема 10. Основы физической тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Тема 12. Восстановительные

			<p>процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.</p> <p>Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура обучающегося: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.</p>
--	--	--	--

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

## Задания для аудиторных занятий

### Вопросы для проведения опроса

Индикаторы достижения: УК-7.1.

## 1 семестр

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

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

### Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

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

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
5. Двигательные умения и ациклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Определение физической подготовленности.
8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
11. Средства физического воспитания в вузе

12. Основные методические принципы физического воспитания.
13. Основы методики обучения движениям. Этапы разучивания двигательных действий.
14. Формы занятий физическими упражнениями. Структура тренировочного занятия
15. Физические качества человека.

#### **Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности обучающихся**

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

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

1. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
2. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
3. История античных Олимпийских игр.
4. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
5. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
6. Современные Олимпийские игры 1896 – 1912 г.г.
7. Проведение Олимпиад в период между мировыми войнами 1920 – 1936 г.г.
8. Международное Олимпийское движение 1945- 1976 г.г.
9. Проблемы Олимпийского движения в период 1980 - 1992 г.г.
10. Олимпийские игры сегодня.

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

1. Каковы проблемы и вызовы современного спорта.
2. Что такое кризис олимпийской философии.
3. Проблемы профессионализации в современном спорте,
4. Проблемы коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов в современном спорте.
5. Пагубное влияние политики на развитие современного спорта.
6. Определение понятия «допинг»
7. Исторический обзор проблемы допинга
8. Допинг и принципы честной спортивной борьбы
9. Причины борьбы с допингом в спорте
10. Основные группы запрещенных субстанций и методов

#### **Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.**

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.

5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.
9. Какие исторически сложившиеся формы международного спортивного движения образовали его систему?
10. Что изучает история физической культуры?
11. В чём состоит значение истории физической культуры для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
12. Что представляют из себя гимнастические системы Западной Европы: немецкая, шведская, французская и чешская?
13. Когда и почему возникло новое направление в физическом воспитании: профессионально-прикладное, спортивно-рекреационное и милитаризация физической культуры и спорта?
14. Какие основные этапы создания Советской системы физического воспитания?
15. Какие особенности развития физического воспитания в странах центральной Америки, Индии, Китае, Англии, Японии, Южной Корее?

## 2 семестр

### **Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучающихся.**

1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.
2. Научное основание внедрения комплекса ГТО.
3. Какие базовые документы для комплекса ГТО?
4. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.
6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО.
7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ГТО.
8. Этапы внедрения комплекса ГТО.
9. План мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО.
10. Средства мотивации населения к комплексу ГТО.

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

1. История Всемирных студенческих Универсиад.
2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.
3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.
4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.
5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.
6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.
7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.
8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.
9. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
10. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов.
11. Система студенческих спортивных соревнований.
12. Современные популярные системы физических упражнений.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности

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

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
4. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
6. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
7. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
8. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.

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

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

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

1. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
2. Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
3. Восстановление организма средствами ФК.
4. Объективные и субъективные признаки утомления.
5. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.
6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
7. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
8. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
9. Что включает в себя понятие рациональное питание ?
10. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
11. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это?
2. Особенности прикладной физической подготовки.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
5. Процесс адаптивного физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
6. Организация и части практического занятия по физической культуре.
7. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений в ППФК.
8. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата при ППФП.
9. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек при ППФП.
10. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
11. В каком году ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов ?
12. В какое время следует проводить профессионально-прикладную физическую подготовку?
13. Формы ППФП студентов во внеучебное время
14. Основные средства ППФП

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

1. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
2. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
3. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
4. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
5. Энергозатраты, объем двигательной активности.
6. Критерии и факторы функциональных состояний.
7. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
8. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
9. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
10. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.

#### **Критерии оценки опроса по каждому вопросу:**

- 0,25 баллов – выставляется студенту, если в выступлении использована современная информация, сделаны обоснованные выводы, сформулировано собственное мнение, даны ответы на вопросы;
- 0,15 баллов – выставляется студенту, если в выступлении использована современная информация, но выводы не отражают мнения самого студента, даны ответы на вопросы;
- 0 баллов выставляется студенту, не участвующему в опросе

**Максимально в семестре за работу на аудиторных занятиях студент набирает – 20 баллов**

## Задания для текущего контроля

### Комплект тестов/тестовых заданий

Индикаторы достижения: УК-7.1

### 1 семестр

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

1. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличие от физической культуры является...
  - a) наличие зрителей
  - b) нравственная составляющая
  - c) коммерческая деятельность
  - d) соревновательная деятельность
2. Показателями физического развития человека служат...
  - a) уровни развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости)
  - b) антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)
  - c) уровни пропорциональности развития мышц человека
3. Что означает термин «средства физической культуры»? : 3
  - a) спортивные тренажеры, игровые площадки, спортивный инвентарь
  - b) спортивная одежда, обувь, специальные защитные приспособления
  - c) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
4. Физическая культура – это:
  - a) система видов спорта и спортивных соревнований
  - b) вид культуры общества и отдельного человека
  - c) система нормативов физической подготовки
5. Физическое совершенство – это:
  - a) всесторонняя физическая подготовленность и гармоничное физическое развитие
  - b) способность человека справиться с нормативами Комплекса ГТО
  - c) ярко выраженное развитие всех мышц тела человека
6. Физическими упражнениями принято называть:
  - a) все движения, обеспечивающие повышение работоспособности человека
  - b) только движения, выполняемые технически правильно
  - c) активные двигательные действия человека, вызывающие функциональные сдвиги в системах организма человека
7. Предметом обучения в физическом воспитании являются:
  - a) двигательные качества
  - b) двигательные умения и навыки
  - c) техника физических упражнений
8. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный:
  - a) на гармоничное развитие человека
  - b) на всестороннее развитие физических качеств
  - c) на подготовку к спортивным соревнованиям
9. Антропометрическими показателями уровня физического развития являются:
  - a) частота сердечных сокращений в минуту до и после нагрузки
  - b) сила, быстрота, выносливость
  - c) рост, вес, окружность грудной клетки
10. Индивидуальное развитие организма человека в процессе всей его жизни называется:
  - a) онтогенез
  - b) акселерация
  - c) генезис

11. Что означает термин «средства физической культуры»?:
- a) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
  - b) спортивные тренажеры, игровые площадки, спортивный инвентарь
  - c) спортивная одежда, обувь, специальные защитные приспособления
12. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
- a) физической подготовкой;
  - b) физической культурой;
  - c) физкультурным образованием;
  - d) физическим воспитанием.
13. Спорт – это:
- a) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
  - b) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.
  - c) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
  - d) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
14. К специфическим функциям физической культуры относится:
- a) эмоционально-зрелищная;
  - b) соревновательная;
  - c) познавательная;
  - d) досуга.
15. К функциям спорта относятся:
- a) социализирующая;
  - b) регламентирующая;
  - c) подготовительная;
  - d) экономическая.

**Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.**

1. Показателями физического развития человека служат...
- a) уровни развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости)
  - b) антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)
  - c) уровни пропорциональности развития мышц человека
2. Чем характеризуется утомление при физической работе:
- a) наступающей усталостью и отказом от работы
  - b) понижением частоты сердечных сокращений
  - c) временным снижением работоспособности организма
3. Какую из предложенных нагрузок (по ЧСС) целесообразно использовать в самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью?
- a) 100-120 уд/мин
  - b) 130-150 уд/мин
  - c) 180-200 уд/мин
4. Функциональной системой организма человека, которая реализует двигательную деятельность является...
- a) опорно-двигательный аппарат
  - b) центральная нервная система
  - c) сердечно-сосудистая система
  - d) дыхательная система

5. Антропометрическими показателями уровня физического развития являются:
  - a) частота сердечных сокращений в минуту до и после нагрузки
  - b) сила, быстрота, выносливость
  - c) рост, вес, окружность грудной клетки
6. Индивидуальное развитие организма человека в процессе всей его жизни называется:
  - a) онтогенез
  - b) акселерация
  - c) генезис
7. Что такое адаптация:
  - a) приспособление к изменяющимся условиям внешней среды
  - b) понижение частоты сердечных сокращений
  - c) временное снижением работоспособности организма
8. Скелет человека служит для ...
  - a) ограничения выпадения кишечника
  - b) сохранения кальция в организме и предотвращения искривления позвоночника
  - c) опоры мышц и защиты внутренних органов
9. Гомеостаз – это:
  - a) постоянство внутренней среды организма
  - b) недостаток двигательной активности
  - c) излишний вес человека
10. Основной функцией эритроцитов является...
  - a) определять группу крови и поддерживать давление в сосудах
  - b) определять цвет крови
  - c) перенос кислорода и вывод углекислого газа

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

1. Физическое качество сила – это...
  - a) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений
  - b) способность человека преодолевать максимальный вес посредством мышечных напряжений
  - c) способность человека выполнять тяжелую физическую работу
2. Физическое качество выносливость – это...
  - a) способность человека преодолевать большие расстояния в максимальном темпе
  - b) способность человека к продолжительной работе без снижения ее эффективности
  - c) способность человека к длительной напряженной работе в течение рабочего (учебного) дня
3. Координационные способности человека характеризуются...
  - a) быстротой освоения новых движений
  - b) быстротой двигательной реакции
  - c) быстротой увеличения физических способностей
4. Какие упражнения наиболее эффективны для формирования пропорционального телосложения?
  - a) упражнения, способствующие снижению веса тела
  - b) упражнения, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов
  - c) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
5. Предметом обучения в физическом воспитании являются:
  - a) двигательные качества
  - b) двигательные умения и навыки
  - c) техника физических упражнений
6. Отличительным признаком двигательного умения является:
  - a) автоматизм выполнения двигательного действия
  - b) способность неавтоматизировано (под мысленным контролем) управлять двигательным действием

- с) точность выполнения двигательного действия
- 7. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным является:
  - а) метод круговой тренировки в интервальном режиме
  - б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
  - с) метод интервального упражнения
- 8. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия в точных пространственных и временных показателях?
  - а) пилатес
  - б) силовая ловкость и координация
  - с) силовое жонглирование
  - д) фитнес
- 9. Выберите из предложенных вариантов определение быстроты как физического качества человека.
  - а) способность в максимально короткое время отвечать на поставленные вопросы
  - б) способность выполнять двигательные действия без участия сознания
  - с) способность выполнять физическую нагрузку длительное время
  - д) способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью
- 10. Выберите из предложенных вариантов подходящих под определение: способность выполнять движения с большой амплитудой и степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.
  - а) гибкость
  - б) стройность
  - с) элегантность
  - д) ловкость

**Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация обучающихся к обучению в вузе. Психфизиологические основы учебной деятельности обучающихся.**

1. Здоровье – это...
  - а) состояние при котором не ощущается патологических изменений
  - б) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком всех функций
  - с) отсутствие болезней
  - д) недостижимый идеал состояния организма человека
2. Какие из факторов, определяющие риск для здоровья, является наиболее весомым?
  - а) Внешняя среда, природно-климатические условия
  - б) Образ жизни
  - с) Генетика, биология человека
  - д) Здравоохранение, медицинская активность
3. Какие из факторов риска не относятся к образу жизни?
  - а) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
  - б) Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия
  - с) низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами
  - д) стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество
4. Что отличает сферу образа жизни от других сфер (Здравоохранение, внешняя среда, генетика)?
  - а) зависит от материальных средств
  - б) зависит от воли и желания человека
  - с) зависит от региона проживания
  - д) не зависит от воли и желания человека
5. Какой из факторов риска для здоровья является объективным?
  - а) нежелание заниматься физической культурой и спортом
  - б) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням

- c) вредные привычки
  - d) Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия
6. Какой из факторов риска для здоровья является субъективным?
- a) качество медицинской помощи
  - b) отказ от вредных привычек
  - c) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
  - d) резкая смена атмосферных явлений
7. Что характеризует высокий уровень развития личности человека?
- a) желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится
  - b) стремление к богатству
  - c) желание познать окружающий мир
  - d) желание быть лидером
8. Что из перечисленного относят к основным составляющим здорового образа жизни?
- a) организация двигательной активности
  - b) употребление лекарств
  - c) занятия спортом высших достижений
  - d) различные виды диет
9. Каков минимальный режим двигательной активности для студентов?
- a) 3,5 - 4 часа в неделю
  - b) 2 часа в неделю
  - c) зависит от занятости студента
  - d) сколько позволяет свободное время
10. Чем вреден алкоголь для организма молодого человека?
- a) нарушение обмена веществ, изменение функций внутренних органов, асоциализация личности
  - b) последствиями неадекватного поведения
  - c) выжигание вкусовых рецепторов
  - d) в малых дозах алкоголь можно употреблять в любом возрасте

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

1. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?
- a) в 1890 году
  - b) в 1894 году
  - c) в 1896 году
2. Кто в настоящее время является Президентом Международного олимпийского комитета?
- a) Хуан Антонио Самаранч
  - b) Пьер де Кубертен
  - c) Томас Бах
3. Где в настоящее время размещается штаб-квартира Международного олимпийского комитета?
- a) в Берлине
  - b) в Амстердаме
  - c) в Лозанне
4. Основоположником современных Олимпийских игр считается
- a) Сократ
  - b) Хуан Антонио Самаранч
  - c) Пьер де Кубертен
5. Олимпийская Хартия – это
- a) свод законов об Олимпийском движении
  - b) правила соревнований по олимпийским видам спорта
  - c) программа Олимпийских игр
6. Научно доказанная дата первых Олимпийских игр в истории человечества
- a) 394 г. до н.э.
  - b) 776 г. до н.э.

- с) I век н.э.
7. Периодичность проведения летних Олимпийских игр
- Каждый календарный год в летнее время
  - Один раз каждые два года
  - Каждый високосный год
  - Нет устоявшейся периодичности
8. На каких Олимпийских играх впервые была проведена эстафета олимпийского огня
- В 1912 г. в Стокгольме
  - В 1936 г. в Берлине
  - В 1980 г. в Москве
  - В 1896 г. в Афинах
9. Слово «стадион» происходит...
- От бега на 1 стадий в Древней Греции
  - Потому что стандартное футбольное поле и беговые дорожки
  - По имени греческого спортсмена Диона
  - От слова “study” – обучение
10. Какой самый известный обычай связанный с проведением Олимпийских игр Древней Греции
- победителю вручали денежное вознаграждение
  - победителю вручали священный кубок - Грааль
  - победители приносили в жертву священного быка
  - на время игр прекращались все войны между полисами

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

1. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?
- нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества
  - нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны
  - да, применение БАД может привести к неблагоприятному результату анализа пробы, даже если на упаковке отсутствует информация о том, что в их состав входят запрещенные вещества
2. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?
- спортсмен, ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты
  - в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата
3. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля
- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля
  - право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных
  - право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК
  - всё вышеперечисленное
4. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать
- неудача на последних соревнованиях
  - уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта
  - пренебрежением рисками для здоровья
  - давление окружающих
  - всё вышеперечисленное
5. Какую информацию не содержит система ADAMS?
- о местонахождении спортсмена
  - о пройденных спортсменом допинг-тестах и их результатах
  - о членах семьи спортсмена
  - о разрешениях на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и/или методов, полученных спортсменом
6. В каком году принята последняя действующая версия Всемирного антидопингового кодекса?

- a) 2015
  - b) 2017
  - c) 2013
7. В каком году принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте?
- a) 2004
  - b) 2005
  - c) 2006
8. Какие международные стандарты используются сейчас?
- a) по тестированию и расследованиям
  - b) по терапевтическому использованию
  - c) по соответствию Кодексу
  - d) всё вышеперечисленное
9. Какие статьи Уголовного Кодекса Российской Федерации регламентируют государственную политику в сфере борьбы с допингом
- a) статья 226.1. Контрабанда сильнодействующих, ядовитых, отравляющих, взрывчатых, радиоактивных веществ...
  - b) статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
  - c) статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
  - d) статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
  - e) все вышеперечисленные
10. Международной конвенцией Совета Европы против применения допинга в 1989 году были даны определения:
- a) "допинг в спорте" означает введение спортсменам или применение ими различных видов фармакологических допинговых препаратов или методов допинга
  - b) "виды фармакологических допинговых препаратов или методы допинга" означают типы допинговых препаратов и методы допинга, перечисленные в списках, и запрещенные международными компетентными спортивными организациями
  - c) *всё вышеперечисленное*

**Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.**

1. Кто в настоящее время является Президентом Олимпийского Комитета России?
- a) Павел Колобков
  - b) Александр Жуков
  - c) Станислав Поздняков
2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
- a) в 1980 году
  - b) в 1984 году
  - c) в 1988 году
3. В каком году спортсмены сборной команды СССР впервые приняли участие в летних Олимпийских играх?
- a) в 1952 году
  - b) в 1956 году
  - c) в 1960 году
4. В каком году спортсмены из России впервые завоевали медали на летних Олимпийских играх?
- a) в 1908 году
  - b) в 1952 году
  - c) в 1992 году.
5. Кто из российских спортсменов впервые выиграл золотую медаль на Олимпийских играх?
- a) Надежда Чижова
  - b) Александр Голубев

- с) Николай Панин-Коломенкин
6. Кто представлял Россию на первом Международном Олимпийском конгрессе?
- Г.А. Дюпперон
  - П.Ф. Лесгафт
  - А.Д. Бутовский
7. Национальный олимпийский комитет СССР впервые был создан:
- В 1894 году
  - В 1911 году
  - В 1951 году
8. основоположником отечественной системы физического воспитания является
- В.И. Ленин
  - М.В. Ломоносов
  - П.Ф. Лесгафт
  - И.В. Сталин
9. Первым олимпийским чемпионом Олимпийских игр в Стокгольме в 1908 г. стал Николай Панин-Коломенкин. В каком виде спорта?
- Фехтование
  - Стрельба из пистолета
  - Фигурное катание
  - Хоккей
10. Первые комплексные соревнования (по многим видам спорта) в Советском Союзе, проходившие в 1928 году, назывались
- Рабочая олимпиада
  - Красная олимпиада
  - Всесоюзная спартакиада
  - Соревнования спортивного интернационала
11. Национальный олимпийский комитет СССР принят в МОК в...
- В 1948 г.
  - В 1951 г.
  - В 1980 г.
  - Заново не принимали, а продлили полномочия
12. На каких Олимпийских играх спортсмены России выступали в составе Объединённой команды СНГ
- В 1980 г. в Москве
  - В 1992 г. в Барселоне
  - В 2018 г. в Пхёнчхане
13. Организованные в 1918 г. курсы Всеобуча были призваны для
- Обучения точным военным наукам
  - Подготовки к сдаче норм ГТО
  - Создания подготовленного мобилизационного резерва для Красной армии
  - Для борьбы с басмачеством
14. Как называлась международная спортивная организация созданная в 1921 г. с целью иметь «пролетарскую» альтернативу существующим «буржуазным» и социал-демократическим международным спортивным организациям
- Красный спортивный интернационал
  - Пролетарский спортивный комитет
  - Спортивный союз рабочего класса
  - Союз борьбы за освобождение рабочего класса
15. Как назывались комплексные соревнования проходившие в 1913 г. в Киеве и названные в прессе «смотром русских спортивных сил».
- Первая русская олимпиада
  - Русская спартакиада
  - Всероссийская универсиада
  - Чемпионат Российской империи

## 2 семестр

### Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания обучающихся.

1. Какие основные задачи был призван решать комплекс ГТО введенный в 1931 г.
  - a) отвлечение молодёжи от пагубных привычек
  - b) проверка физической подготовленности студентов и школьников
  - c) контроль за расходованием средств, выделяемых на физическую культуру и спорт
  - d) вовлечение населения и общественные организации в спортивную жизнь, привлечение к систематическим занятиям физической культурой
2. В каком государственном документе впервые закреплено право граждан на создание спортивных обществ?
  - a) Таких документов нет
  - b) В указе Президента РФ 1992 г.
  - c) В указе императора Николая II от 1912 г.
  - d) В Конституции СССР 1936 г.
3. В каком году возрождён ВФСК ГТО?
  - a) 2016
  - b) 1992
  - c) 2002
  - d) 2014
4. В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций. Как она называлась?
  - a) ДОСААФ
  - b) Красный спортивный интернационал
  - c) Спортивное общество "Динамо"
  - d) Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству
5. Какой из практических нормативов не входил в первый комплекс ГТО?
  - a) поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
  - b) плавание, умение грести 1 км
  - c) умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
  - d) фехтование
6. Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников. А какое спортивное звание он также получил первым в стране.
  - a) Чемпион России
  - b) Чемпион СССР
  - c) Олимпийский чемпион
  - d) Заслуженный мастер спорта
7. На каких принципах не основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?
  - a) добровольность и доступность;
  - b) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
  - c) обязательность медицинского контроля;
  - d) спортивный принцип
8. Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?
  - a) Все желающие
  - b) Только имеющие гражданство России
  - c) Только имеющие спортивный разряд
  - d) только лица, имеющие медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

9. Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени?
- a) Все нормативы нужно выполнить за один день
  - b) Не имеет значение
  - c) Сроки зависят от организаторов
  - d) в рамках одной возрастной группе в ступени комплекса можно в течение одного календарного года
10. Сколько необходимо выполнить нормативов испытаний (тестов) ГТО, чтобы получить знак отличия?
- a) Все нормативы для своей возрастной группы
  - b) Три нормативы на выбор
  - c) не имеет значения
  - d) в каждой ступени есть «обязательные» испытания, и испытания «по выбору»

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

1. Студенческий спорт это...
- a) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся
  - b) часть спорта, направленная на подготовку студентов к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях
  - c) часть спорта, направленная на подготовку студентов к участию и участие в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях
  - d) всё вышеперечисленное
2. В каком году создана Международная федерация студенческого спорта (FISU)?
- a) 1949
  - b) 1947
  - c) 1951
3. Кто в настоящее время является Президентом FISU?
- a) Олег Матыцин
  - b) Томас Бах
  - c) Павел Колобков
4. Как часто проводятся Всемирные Универсиады?
- a) раз в два года
  - b) раз в четыре года
5. Сколько региональных отделений объединяет в настоящее время Российский Студенческий Спортивный Союз?
- a) 64
  - b) 59
  - c) 67
6. В каком году образован Российский Студенческий Спортивный Союз?
- a) в 1993 году
  - b) в 1957 году
  - c) в 1973 году
7. В каком году и где прошли первые международные студенческие соревнования?
- a) 1905 год (США)
  - b) 1923 год (Париж, Франция)
  - c) 1947 год (Давос, Швейцария)
8. В каком году и где состоялась Первая Всемирная летняя универсиада?
- a) 1959 год (Турин, Италия)
  - b) 1960 год (Шамони, Франция)
  - c) 1939 год (Лиллехаммер, Норвегия)
9. Кто являлся основателем студенческого движения?
- a) Пьер де Кубертен

- b) Жан Петижан
  - c) П.Ф. Лесгафт
10. В каком году прошла Всемирная универсиада в Москве?
- a) в 1971 году
  - b) в 1973 году
  - c) в 1975 году

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

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на непрерывность тренировочного процесса...
- a) единство общей и специальной подготовки
  - b) направленность к высшим достижениям
  - c) волнообразность тренировочной нагрузки
  - d) на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
2. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для ...
- a) регулярности занятий
  - b) волнообразность тренировочной нагрузки
  - c) для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
  - d) красивого тела
3. Укажите, что является специфическими средствами технической подготовки:
- a) Физические упражнения;
  - b) Игровые и соревновательные упражнения.
  - c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
  - d) Упражнения, направленные на формирование и совершенствование двигательных действий;
  - e) Тренировочные снаряды и оборудование;
4. Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее ...
- a) направленно воздействовать на развитие спортсмена
  - b) исправить телосложение
  - c) вылечиться от хронических болезней
  - d) подготовиться к трудовой деятельности
5. Цели спортивной подготовки: в сфере массового спорта –
- a) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.
  - b) через соревнования укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых;
6. Цели спортивной подготовки: в сфере спорта высших достижений –
- a) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.
  - b) укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых;
7. Методическими принципами спортивной тренировки не является...
- a) Направленность к высшим достижениям
  - b) Непрерывность тренировочного процесса
  - c) Единство общей и специальной подготовки
  - d) Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований
  - e) Эстетическое удовлетворение от выполнения упражнений
8. Техническая подготовка – это ...
- a) система тестирования инвентаря и оборудования для спорта
  - b) степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины
  - c) подготовка снарядов и тренажеров
9. Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать –
- a) совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двига-

тельных задач

- b) совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эстетическое решение двигательных задач
  - c) совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее безопасное решение двигательных задач
  - d) совокупность приемов и действий, обеспечивающих дешевое решение двигательных задач
10. В каких видах спорта техническая подготовка является определяющей для оценки соревновательного успеха.

- a) скоростно-силовые виды
- b) виды на выносливость
- c) гимнастика, акробатика, прыжки в воду
- d) спортивные игры и единоборства

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

1. Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
  - a) психологический тренинг
  - b) составление плана самостоятельных занятий
  - c) самонаблюдение за состоянием своего организма в процессе занятий
  - d) ограничение двигательной активности
2. Для чего необходим самоконтроль?
  - a) чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья
  - b) чтобы занятия не вызывали нарушений в режиме дня
  - c) чтобы занятия вызывали усталость
  - d) чтобы исследовать нарушения в состоянии здоровья на тренировках
3. Почему некоторые показатели самоконтроля называются объективными?
  - a) для их измерения обязательно используется какой-либо прибор
  - b) эти показатели хорошо исследованы
  - c) Эти показатели можно измерить и они не зависят от нашего отношения к ним
4. Какие показатели самоконтроля не относятся к объективным?
  - a) Частота сердечных сокращений
  - b) Артериальное давление
  - c) Аппетит
  - d) Рост и вес
5. Почему настроение и самочувствие относят к субъективным показателям самоконтроля?
  - a) определяется по нашим собственным ощущениям
  - b) изменяются независимо от наших желаний
  - c) нет информативности в их определении
  - d) не влияют на результаты
6. Какие показатели самоконтроля не относятся к субъективным?
  - a) визуальное наблюдение
  - b) сон
  - c) аппетит
  - d) работоспособность
7. Можно ли с помощью показателей роста и веса определить свое физическое развитие?
  - a) Можно через определённые индексы
  - b) Практически нельзя
  - c) Можно, только у профессиональных спортсменов
  - d) нет критериев оценки
8. Какой из терминов не относится к формам телосложения?
  - a) Астенический
  - b) Нормостенический
  - c) Гиперстенический

- d) Психосоматический
9. Почему показатель ЧСС регулярно используют при самоконтроле на занятиях двигательной активностью?
- a) Прост в измерении и информативен
  - b) Других показателей нет
  - c) ЧСС в спорте не используют
  - d) Все ответы не верны
10. Что происходит с показателем ЧСС в покое при регулярных занятиях физической культурой или спортом?
- a) снижается
  - b) повышается
  - c) неизменен
  - d) зависимости от занятий не наблюдается

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

1. Как называется сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.
- a) здоровое питание
  - b) эффективное питание
  - c) новое питание
  - d) рациональное питание
2. Чему не способствует правильно составленный рацион?
- a) сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.
  - b) повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам окружающей среды,
  - c) обязательному снижению массы тела
  - d) способствует сохранению здоровья, активного долголетия
3. Какое вещество не получает человек во время питания?
- a) макро- и микроэлементы
  - b) витамины и аминокислоты, не синтезируемые организмом
  - c) белки, жиры, углеводы
  - d) кислород
4. Актуальные нормы рационального питания изложены в Приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ №593 от 2.08.2010 г. Что не входит в эти нормы?
- a) Обогащенные микронутриентами хлебобулочные и макаронные изделия;
  - b) Овощи, картофель, бахчевые;
  - c) Мясо, рыба, рыбопродукты, птица;
  - d) шоколадные изделия;
5. Основные принципы рационального питания не включают в себя...
- a) режим сна и отдыха
  - b) Энергетический баланс;
  - c) Соотношение пищевых веществ
  - d) Соблюдение режима питания.
6. Как называется соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности.
- a) энергетический баланс
  - b) катаболический баланс
  - c) анаболический баланс
  - d) баллистический баланс
7. Почему соблюдение режима питания – один из основных принципов рационального питания.
- a) способствует выработке условно-рефлекторных реакций, подготавливающих организм к приему пищи

- b) способствует выработке гормонов счастья
  - c) позволяет экономить бюджет
  - d) способствует крепкому сну
8. Какую функцию не выполняют белки в организме?
- a) катализируют протекание биохимических реакций
  - b) синтез
  - c) иммунный ответ
  - d) выработка энергии
9. Что не относится к функциям жиров (липидов) в организме?
- a) энергетический резерв организма
  - b) участвуют в создании водоотталкивающих и термоизоляционных покровов
  - c) защищают различные органы от механических воздействий
  - d) утилизация кислорода
10. Какова основная роль углеводов в рациональном питании?
- a) "топливо" для мозга и мышц
  - b) строительный материал для клеток
  - c) воздействие на пищевые рецепторы
  - d) перенос кислорода

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

1. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?
- a) коррекционные
  - b) профилактические
  - c) образовательные
2. Какие функции адаптивного физического воспитания детей всех возрастных категорий являются ведущими (сквозными)?
- a) образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.
  - b) воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.
  - c) коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.
  - d) развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная.
3. Что является главной целью комплексной реабилитации инвалидов?
- a) повышение качества жизни
  - b) коррекция и компенсация имеющихся нарушений
  - c) повышение функциональных возможностей организма
4. Какой нетрадиционный спортивный инвентарь применяют в работе со слепыми детьми с целью формирования у них навыка правильной осанки?
- a) мяч с запахом ванилина
  - b) мячи с веревочкой
  - c) озвученный мяч
5. Какие виды спорта противопоказаны для детей, имеющих миопию высокой степени (выше 6,0 Д с осложнением на глазном дне)?
- a) лыжные гонки, легкая атлетика
  - b) голбол, торбол, роллингбол, теневиль
  - c) прыжки в воду, велоспорт
  - d) бокс, борьба, хоккей, тяжелая атлетика
6. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:
- a) адаптивной двигательной рекреации

- b) адаптивной физической реабилитации
  - c) адаптивного физического воспитания
7. Задачи в АФК можно разделить на две группы:
- a) профилактические и воспитательные
  - b) коррекционные и образовательные
  - c) компенсаторные и оздоровительные
  - d) специфические и общие
8. Адаптивный спорт, как вид АФК, удовлетворяет потребности личности в ...
- a) творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через искусство
  - b) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия
  - c) самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей
  - d) подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности
9. Усложненная форма адаптации, при которой здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного органа, называется ...
- a) компенсацией
  - b) реабилитацией
  - c) коррекцией
  - d) стимуляцией
10. Основная функция адаптивного спорта - ...
- a) совершенствования
  - b) ценностно-ориентационная
  - c) социализирующая
  - d) профессионально-подготовительная
11. Ведущей для всех компонентов (видов) АФК является функция...
- a) профилактическая
  - b) лечебно-восстановительная
  - c) коррекционно-компенсаторная
  - d) развивающая
12. К средствам адаптивной физической культуры относятся ...
- a) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы
  - b) плавание, режим дня, правила личной гигиены
  - c) туризм, питание, спортивный инвентарь и оборудование
  - d) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры
13. В каком году была создана первая спортивная организация глухих
- a) 1924 г.
  - b) 1944 г.
  - c) 1964 г.
14. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции относятся лица
- a) с нарушением интеллекта
  - b) с различными физическими недостатками
  - c) имеющие трансплантаты
  - d) с патологией дыхательных путей
15. Международная спортивная организация для инвалидов была создана
- a) в 1924 г.
  - b) в 1963 г.
  - c) в 1983 г.
16. К видам реабилитации инвалидов относятся
- a) социальная
  - b) педагогическая
  - c) медицинская
  - d) физическая
  - e) психологическая
17. Международная федерация организации спорта для людей с нарушением интеллекта «спешил олимпикс» была создана

- a) в 1960 г.
  - b) в 1968 г.
  - c) в 1988 г.
18. Основным направлением адаптивного спорта является
- a) паралимпийское движение
  - b) специальное олимпийское движение
  - c) всемирные игры глухих
  - d) специальное европейское движение

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

1. Что означает понятие «фитнес»?
- a) заниматься физической культурой
  - b) соответствовать, быть в форме
  - c) быть на высоте
2. Что такое «фитбол»?
- a) игра с мячом в поле
  - b) резиновый жгут для силовых тренировок
  - c) большой упругий мяч для занятий фитнесом
3. В каком из продуктов находится наибольшее содержание белка?
- a) рис
  - b) черный хлеб
  - c) мясо курицы
  - d) яйцо
4. Какие мышцы в теле человека являются главными стабилизаторами?
- a) мышцы брюшного пресса
  - b) мышцы ног
  - c) мышцы спины
5. Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?
- a) по самочувствию
  - b) никак
  - c) 220 (226) минус возраст
6. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
- a) боди-балет
  - b) степ-аэробика
  - c) пилатес
7. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «кроссфит»?
- a) Майк Бургенер
  - b) Луи Симмонс
  - c) Грег Глассман
8. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
- a) ритмика
  - b) слайд-аэробика
  - c) памп-аэробика
9. Что такое атлетическое единоборство?
- a) система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма
  - b) вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм
  - c) основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств
10. Какому из видов аэробики соответствует данное определение: «комплексная программа аэробики, в основу которой положены элементы ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов спорта:
- a) памп-аэробика

- b) тай-бо
- c) степ-аэробика

11. .... - это вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – «силовом троеборье» (жиме штанги лежа, приседании со штангой и «тяге» штанги в положении наклона вперед)

- a) пауэрлифтинг
- b) армреслинг
- c) культуризм

12. Программа занятий шейпингом была разработана ленинградскими специалистами под руководством .... в 1988 г. и является официально запатентованной системой

- a) П.Ф. Лесгофта
- b) И.В. Прохорцева
- c) И.П. Павлова

**Критерии оценки теста по каждому вопросу:**

- 0,25 балла – выставляется студенту за каждый верный ответ;
- 0 баллов – выставляется студенту за неверный ответ;

**Максимально за семестр на занятиях для текущего контроля – 20 баллов**

## Задания для творческого рейтинга

### Тематика рефератов

#### Индикаторы достижения: УК-7.1.

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.
9. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей
10. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
11. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.
12. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
13. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.
14. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
15. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.
16. Найдите иллюстративные материалы, направленные на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).
17. Подготовка плана беседы, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимость, «гаджетозависимость» и т.д.).
18. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
19. Анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения антидопинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства ВАДА).
20. Анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

**Критерии оценки (в баллах) (реферат может выполняться 1 раз в модуль по темам, изучаемым в данном модуле - всего 4 за уч. год максимум 20 баллов):**

- **5 балл** выставляется обучающемуся, если **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, и полностью раскрыл заявленную тему;
- **4 балла** выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями, знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, с незначительными замечаниями раскрыл тему работы;
- **3 балла** выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками, знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, на базовом уровне, с ошибками раскрыл тему работы;
- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если **не знает на базовом уровне** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет на базовом уровне** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, не раскрыл тему работы.

**Максимально в семестре за задания для творческого рейтинга – 20 баллов**

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

**Типовая структура зачетного задания**

**ЗАЧЕТНОЕ ЗАДАНИЕ № \_\_  
По дисциплине «Физическая культура»**

<i>Наименование оценочного материала</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Вопрос 1	15
Вопрос 2	15
Тест	10

**Вопросы к зачёту  
по дисциплине «Физическая культура»**

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

31	Самоконтроль и самодиагностика при занятиях ФК и спортом
32	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
33	Физическая культура в стране и обществе.
34	Физическая культура и спорт как социальный феномен.
35	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36	Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
37	Питание и сон как факторы здорового образа жизни
38	Профилактика вредных привычек
39	Характеристика ИВС (на примере лёгкой атлетики)
40	Влияние системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества
41	Виды контроля, краткая характеристика.
42	Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности
43	Особенности содержания занятий с учётом возраста занимающихся.
44	Особенности самостоятельных занятий для женщин
45	Критерии здорового образа жизни.
46	Понятие и значение ППФП.
47	Спорт и его применение с позиций ППФП.
48	Направленность ППФП - общие и специальные требования.
49	Физическая культура бакалавра
50	Инклюзивное образование в рамках занятий физической культурой и спортом.
51	Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека.
52	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
53	Развитие гибкости как физического качества.
54	Работоспособность, утомление и восстановление.
55	Форма и содержание самостоятельной физической тренировки.
56	Развитие силы как физического качества.
57	Методические принципы физического воспитания.
58	История возникновения Олимпийских игр.
59	Советские и российские спортсмены в истории Олимпийских игр (олимпийские чемпионы Кубани).
60	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

**Практические задания 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 ди-

	станции 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 $[ОП=Т(пов)/Т(общ) \times 100\%]$ , 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: $[МП=Т(ву)/Т(общ) \times 100\%]$ , 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: $ВРИ= \text{вес, кг}/\text{рост, дм}$ .
8.	Рассчитайте (до сотых значений) индекс массы тела (ИМТ) студента, рост которого составляет 183 см., а вес 77, 2 кг., по формуле: $ИМТ = \text{вес, кг}/(\text{рост, м} \times \text{рост, м})$
9.	Рассчитайте максимально допустимую ЧСС студента возрастом 21 год при интенсивной нагрузке
10.	Рассчитайте «силовой индекс» студента, если сила его кисти составляет 47 кг., а масса тела – 65, 2 кг.
11.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития силы.
12.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития быстроты.
13.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития ловкости.
14.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития выносливости.
15.	Составьте комплекс из 7-12 физических упражнений для развития гибкости.
16.	Составьте комплекс производственной гимнастики из 10-15 физических упражнений.
17.	Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 10-12 физических упражнений.
18.	Составьте комплекс 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.	Лыжник прошел 200 метров. Это составило пятую часть всей дистанции. Чему равно все расстояние от старта до финиша?
22.	Велосипедист проехал 3 часа со скоростью 18 км/ч, обратно он ехал другой дорогой, которая была длиннее первой на 9 км, но и скорость велосипедиста на обратном пути была на 3 км/ч больше. Сколько времени велосипедист затратил на обратную дорогу?
23.	За десять лет своего существования сборная России по хоккею на чемпионатах мира, на европейских хоккейных турнирах и олимпийских играх завоевала 24 медали разного достоинства. Из них серебряных медалей на одну меньше, чем золотых и на одну больше, чем бронзовых. Сколько медалей у нашей сборной каждого достоинства?
24.	Средний возраст 11 игроков футбольной команды 22 года. Одного игрока удалили с поля и средний возраст стал 21 год. Сколько лет было удаленному игроку?
25.	С какой средней скоростью двигался лыжник на дистанции 50 км на Олимпийских играх, если он пришел к финишу через 2 часа 5 минут после старта?
26.	В футбольном матче игра состоит из двух таймов по 45 минут и перерыва в 15 минут. В хоккейном матче проводится 3 периода по 20 минут и два перерыва по 15 минут. Сравните общее время игры в футбол и в хоккей.
27.	Команда провела 3 матча. Один выиграла, второй свела в ничью, третий проиграла.

	За все матчи команда забила 3 гола и пропустила 1. С каким счетом закончился каждый матч?
28.	Девочка прошла на лыжах 300м, что составляет 37,5% всей дистанции. Какова длина дистанции? Сколько метров ей осталось пройти?
29.	Длина футбольного поля в Лужниках 105 м., а ширина – 68м. Сколько времени потребуется футболисту чтобы оббежать по кромке все поле, если два его шага приходится на 1 секунду, а ширина шага 60 см.
30.	Футбольная команда провела 31 матч, 7 из них вничью. При этом команда набрала 64 очка (по 3 очка за победу, по 1 очку за ничью и 0 очков за поражение). Сколько матчей команда проиграла?

**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
<b>85 – 100 баллов</b>	«зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает верно и в полном объеме:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; <b>Умеет верно и в полном объеме:</b> - имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	<b>Продвинутый</b>
<b>70 – 84 баллов</b>	«зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает с незначительными замечаниями:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; <b>Умеет с незначительными замечаниями:</b> - имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	<b>Повышенный</b>
<b>50 – 69 баллов</b>	«зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает на базовом уровне, с ошибками:</b> - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; <b>Умеет на базовом уровне, с ошибками:</b> - имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	<b>Базовый</b>
<b>менее 50</b>	«не зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддержи-	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает	<b>Не знает на базовом уровне:</b> - нормы здорового образа	<b>Компетенции не сформированы</b>

<b>баллов</b>		<p>вать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>жизни, правильного питания и поведения;  <b>Не умеет на базовом уровне:</b>  - не имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.</p>	
---------------	--	--	---	---	--

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

### УК-7.1 - Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Инструкция: Впишите ответ в пропуск в задании.

1. Задание: Физическая активность способствует укреплению \_\_\_\_\_ системы организма.

Ответ: сердечно-сосудистой

2. Задание: Здоровый сон необходим для восстановления \_\_\_\_\_ сил.

Ответ: физических

3. Задание: Рациональное питание включает в себя употребление достаточного количества \_\_\_\_\_ и минералов.

Ответ: витаминов

4. Задание: Регулярные прогулки на свежем воздухе улучшают работу \_\_\_\_\_ системы.

Ответ: дыхательной

5. Задание: Управление стрессом помогает избежать \_\_\_\_\_ заболеваний.

Ответ: психосоматических

6. Задание: Отказ от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, снижает риск развития \_\_\_\_\_ болезней.

Ответ: хронических

7. Задание: Соблюдение режима дня способствует улучшению \_\_\_\_\_ эффективности.

Ответ: трудовой

8. Задание: Активный образ жизни помогает поддерживать оптимальный уровень \_\_\_\_\_.

Ответ: энергии

9. Задание: Здоровое питание обеспечивает организм необходимыми \_\_\_\_\_ для нормального функционирования.

Ответ: питательными веществами

10. Задание: Социальная активность способствует развитию \_\_\_\_\_ навыков.

Ответ: коммуникативных

11. Задание: Увлечение спортом улучшает общую \_\_\_\_\_ выносливость.

Ответ: физическую

12. Задание: Психологическое здоровье влияет на способность справляться с \_\_\_\_\_ ситуациями.

Ответ: стрессовыми

Инструкция: Выберите один правильный ответ

Тест 1.

Что из нижеперечисленного **НЕ** относится к основным принципам здорового образа жизни?

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) курение сигарет
- г) полноценный сон

Ответ: в

Тест 2.

Какой из перечисленных факторов **НЕ** влияет на качество сна?

- а) время засыпания
- б) продолжительность сна
- в) температура воздуха в помещении
- г) частота приема пищи

Ответ: г

Тест 3.

Что из следующего НЕ является преимуществом регулярного занятия спортом?

- а) улучшение памяти
- б) снижение риска хронических заболеваний
- в) повышение утомляемости
- г) укрепление иммунитета

Ответ: в

Тест 4.

Какая из перечисленных привычек НЕ способствует управлению стрессом?

- а) медитация
- б) употребление алкоголя
- в) прогулки на свежем воздухе
- г) занятие йогой

Ответ: б

Инструкция: Установите соответствие между понятиями и определениями: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.

Тест 5. Сопоставьте понятия с их определениями.

Понятие	Определение
1. Рациональное питание	а) поддержание баланса между работой и отдыхом, своевременный прием пищи и сон.
2. Физическая активность	б) контроль над эмоциями и состоянием психики для предотвращения негативных последствий стресса.
3. Режим дня	в) сбалансированный рацион, обеспечивающий организм всеми необходимыми питательными веществами.
4. Управление стрессом	г) регулярные тренировки и движение, способствующие поддержанию здоровья и хорошего самочувствия.

Правильный ответ: 1-в, 2-г, 3-а, 4-б

Тест 6. Сопоставьте понятия с их определениями.

Понятие	Определение
1. Здоровье	а) комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения болезней.
2. Психологическая гигиена	б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
3. Сон	в) важнейший элемент поддержания психического здоровья, включающий позитивное мышление и управление стрессом.
4. Профилактика заболеваний	г) важнейшая составляющая здорового образа жизни, необходимая для восстановления сил и сохранения бодрости.

Правильный ответ: 1-б, 2-в, 3-г, 4-а

Инструкция: Установите правильную последовательность

Тест 7.

Установите правильную последовательность принципов здорового образа жизни:

- 1. Соблюдение режима сна и отдыха
- 2. Правильное питание
- 3. Регулярные физические нагрузки
- 4. Отказ от вредных привычек

правильная последовательность: 2 → 3 → 1 → 4

Тест 8.

Установите правильную последовательность шагов для улучшения физического здоровья:

- 1. Регулярные физические тренировки
- 2. Правильное питание
- 3. Оценка уровня здоровья
- 4. Соблюдение режима сна

правильная последовательность: 3 → 1 → 2 → 4