

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 21.09.2024 14:46:24
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a


Приложение 6
к основной профессиональной образовательной
программе
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика
направленность (профиль) программы
«Финансы и кредит»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова



Одобрено
на заседании Совета Улан-Баторского
филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова
протокол № 08 от «25» апреля 2024г.
Председатель совета

Н.В. Антипова

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине Б1.О.31.01 Физическая культура

Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) программы	Финансы и кредит
Уровень высшего образования	Бакалавриат

Год начала подготовки 2024

Улан-Батор – 2024 г.

Оценочные материалы одобрены на заседании междисциплинарной кафедры
10.04.2024 г. протокол № 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
<p><i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i></p>	<p>УК-7.1. <i>Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>УК-7.1. 3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения</i> <i>УК-7.1. 3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля</i></p>	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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. Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Тема 9. Студенческий 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 нагрузке. Основы рационального питания. Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура</p>

			<p><i>студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</i></p> <p>Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.</p>
--	--	--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Перечень учебных заданий на аудиторных занятиях

Комплект вопросов для проведения опроса

Индикаторы достижения: УК-7.1.

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

Вопросы для опроса:

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

Вопросы для опроса:

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.

Вопросы для опроса:

1. Виды опражнений, 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.

Тема 4. Основы здорового образа жизни

Вопросы для опроса:

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.

Вопросы для опроса:

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.

Вопросы для опроса:

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.

Вопросы для опроса:

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.

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

Вопросы для опроса:

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.

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

Вопросы для опроса:

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.

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

Вопросы для опроса:

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.

Вопросы для опроса:

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.

Вопросы для опроса:

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.

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

Вопросы для опроса:

1. Особенности прикладной физической подготовки.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
4. Процесс адаптивного физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
5. Организация и части практического занятия по физической культуре.
6. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений в ППФК.
7. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата при ППФП.
8. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек при ППФП.

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

Вопросы для опроса:

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 (в баллах):

- 20 баллов (за каждую тему **1,42 балла**) 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 тему вопроса;
- 15 баллов (за каждую тему **1,07 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 вопроса;
- 10 баллов (за каждую тему **0,71 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 вопроса;
- 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 ответил на вопрос.

Задания для текущего контроля

Комплект тестов/тестовых заданий

Индикаторы достижения: УК-7.1.

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

1. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличии 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»?:
 - 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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;

- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.

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)

- с) уровни пропорциональности развития мышц человека
2. Чем характеризуется утомление при физической работе:
- а) наступающей усталостью и отказом от работы
 - б) понижением частоты сердечных сокращений
 - с) временным снижением работоспособности организма
3. Какую из предложенных нагрузок (по ЧСС) целесообразно использовать в самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью?
- а) 100-120 уд/мин
 - б) 130-150 уд/мин
 - с) 180-200 уд/мин
4. Функциональной системой организма человека, которая реализует двигательную деятельность является...
- а) опорно-двигательный аппарат
 - б) центральная нервная система
 - с) сердечно-сосудистая система
 - д) дыхательная система
5. Антропометрическими показателями уровня физического развития являются:
- а) частота сердечных сокращений в минуту до и после нагрузки
 - б) сила, быстрота, выносливость
 - с) рост, вес, окружность грудной клетки
6. Индивидуальное развитие организма человека в процессе всей его жизни называется:
- а) онтогенез
 - б) акселерация
 - с) генезис
7. Что такое адаптация:
- а) приспособление к изменяющимся условиям внешней среды
 - б) понижение частоты сердечных сокращений
 - с) временное снижением работоспособности организма
8. Скелет человека служит для ...
- а) ограничения выпадения кишечника
 - б) сохранения кальция в организме и предотвращения искривления позвоночника
 - с) опоры мышц и защиты внутренних органов
9. Гомеостаз – это:
- а) постоянство внутренней среды организма
 - б) недостаток двигательной активности
 - с) излишний вес человека
10. Основной функцией эритроцитов является...
- а) определять группу крови и поддерживать давление в сосудах
 - б) определять цвет крови
 - с) перенос кислорода и вывод углекислого газа

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей

физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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
 - c) точность выполнения двигательного действия
7. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным является:
 - a) метод круговой тренировки в интервальном режиме
 - b) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
 - c) метод интервального упражнения
8. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия в точных пространственных и временных показателях?
 - a) пилатес
 - b) силовая ловкость и координация
 - c) силовое жонглирование
 - d) фитнес
9. Выберите из предложенных вариантов определение быстроты как физического качества человека.
 - a) способность в максимально короткое время отвечать на поставленные вопросы

- b) способность выполнять двигательные действия без участия сознания
- c) способность выполнять физическую нагрузку длительное время
- d) 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.

- a) гибкость
- b) стройность
- c) элегантность
- d) ловкость

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

Тема 4. Основы здорового образа жизни.

1. Здоровье – это...

- a) состояние при котором не ощущается патологических изменений
- b) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком всех функций
- c) отсутствие болезней
- d) недостижимый идеал состояния организма человека

2. Какие из факторов, определяющие риск для здоровья, является наиболее весомым?

- a) Внешняя среда, природно-климатические условия
- b) Образ жизни
- c) Генетика, биология человека
- d) Здравоохранение, медицинская активность

3. Какие из факторов риска не относятся к образу жизни?

- a) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням
- b) Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия
- c) низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами
- d) стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество

4. Что отличает сферу образа жизни от других сфер (Здравоохранение, внешняя среда, генетика)?

- a) зависит от материальных средств
- b) зависит от воли и желания человека
- c) зависит от региона проживания
- d) не зависит от воли и желания человека

5. Какой из факторов риска для здоровья является объективным?

- a) нежелание заниматься физической культурой и спортом

- b) 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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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

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

- с) Томас Бах
3. Где в настоящее время размещается штаб-квартира Международного олимпийского комитета?
- а) в Берлине
 - б) в Амстердаме
 - с) в Лозанне
4. Основателем современных Олимпийских игр считается
- а) Сократ
 - б) Хуан Антонио Самаранч
 - с) Пьер де Кубертен
5. Олимпийская Хартия – это
- а) свод законов об Олимпийском движении
 - б) правила соревнований по олимпийским видам спорта
 - с) программа Олимпийских игр
6. Научно доказанная дата первых Олимпийских игр в истории человечества
- а) 394 г. до н.э.
 - б) 776 г. до н.э.
 - с) I век н.э.
7. Периодичность проведения летних Олимпийских игр
- а) Каждый календарный год в летнее время
 - б) Один раз каждые два года
 - с) Каждый високосный год
 - д) Нет устоявшейся периодичности
8. На каких Олимпийских играх впервые была проведена эстафета олимпийского огня
- а) В 1912 г. в Стокгольме
 - б) В 1936 г. в Берлине
 - с) В 1980 г. в Москве
 - д) В 1896 г. в Афинах
9. Слово «стадион» происходит...
- а) От бега на 1 стадий в Древней Греции
 - б) Потому что стандартное футбольное поле и беговые дорожки
 - с) По имени греческого спортсмена Диона
 - д) От слова “study” – обучение
10. Какой самый известный обычай связанный с проведением Олимпийских игр Древней Греции
- а) победителю вручали денежное вознаграждение
 - б) победителю вручали священный кубок - Грааль
 - с) победители приносили в жертву священного быка
 - д) на время игр прекращались все войны между полисами

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;

- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта.

1. Выберите: может ли применение биологически активной добавки (БАД) привести к неблагоприятному результату анализа пробы?
 - a) нет, БАДы не могут содержать в себе запрещенные вещества
 - b) нет, если в составе, указанном на упаковке данного БАДа, запрещенные вещества не указаны
 - c) 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?
 - a) спортсмен, ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты
 - b) в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата
3. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля
 - a) право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля
 - b) право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных
 - c) право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК
 - d) всё вышеперечисленное
4. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать
 - a) неудача на последних соревнованиях
 - b) уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта
 - c) пренебрежением рисками для здоровья
 - d) давление окружающих
 - e) всё вышеперечисленное
5. Какую информацию не содержит система ADAMS?
 - a) о местонахождении спортсмена
 - b) о пройденных спортсменом допинг-тестах и их результатах
 - c) о членах семьи спортсмена
 - d) 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

- с) статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
- д) статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
- е) все вышеперечисленные

10. Международной конвенцией Совета Европы против применения допинга в 1989 году были даны определения:

- а) "допинг в спорте" означает введение спортсменам или применение ими различных видов фармакологических допинговых препаратов или методов допинга
- б) "виды фармакологических допинговых препаратов или методы допинга" означают типы допинговых препаратов и методы допинга, перечисленные в списках, и запрещенные международными компетентными спортивными организациями
- с) *всё вышеперечисленное*

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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

1. Кто в настоящее время является Президентом Олимпийского Комитета России?
 - а) Павел Колобков
 - б) Александр Жуков
 - с) Станислав Поздняков
2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - а) в 1980 году
 - б) в 1984 году
 - с) в 1988 году
3. В каком году спортсмены сборной команды СССР впервые приняли участие в летних Олимпийских играх?
 - а) в 1952 году
 - б) в 1956 году
 - с) в 1960 году
4. В каком году спортсмены из России впервые завоевали медали на летних Олимпийских играх?
 - а) в 1908 году
 - б) в 1952 году
 - с) в 1992 году.
5. Кто из российских спортсменов впервые выиграл золотую медаль на Олимпийских играх?
 - а) Надежда Чижова
 - б) Александр Голубев
 - с) Николай Панин-Коломенкин
6. Кто представлял Россию на первом Международном Олимпийском конгрессе?
 - а) Г.А. Дюпперон
 - б) П.Ф. Лесгафт
 - с) А.Д. Бутовский

7. Национальный олимпийский комитет СССР впервые был создан:
- В 1894 году
 - В 1911 году
 - В 1951 году
8. Основоположителем 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

- c) Всероссийская универсиада
- d) Чемпионат Российской империи

Критерии оценки (в баллах):

- **1,54 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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

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 расходом 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 степени 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»

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

Тема 10. Основы физической тренировки студентов 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 двигательных 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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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 сэкономить 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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: 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

Критерии оценки (в баллах):

- **1,42 балла** 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- **0 баллов** выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на

50 % вопросов.

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

- а) П.Ф. Лесгофта
- б) И.В. Прохорцева
- в) И.П. Павлова

Критерии оценки (в баллах):

- 1 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, правильно ответил на 50 % и более вопросов;
- 0 баллов выставляется обучающемуся, если не **знает** нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения и **не имеет** представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля, правильно ответил менее чем на 50 % вопросов.

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.

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

Структура зачетного задания

<i>Наименование</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
<i>Тест</i>	40

Задания, включаемые в зачетное задание

Тест Вариант 1

<i>Наименование</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
<i>Вопрос 1.</i> Интенсивность физической нагрузки на занятии определяется по- средством ?	1 балл
a. измерения частоты сердечных сокращений	
b. измерения артериального давления	
c. измерения температуры тела спортсмена	

<i>Вопрос 2.</i> Физическое развитие человека как состояние определяется ?	1 балл
a) уровнем развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);	
b) уровнем антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)	
c) уровнем пропорциональности развития мышц человека	
<i>Вопрос 3.</i> Цель утренней гигиенической гимнастики?	1 балл
a) тренировка организма для развития качеств	
b) придание телесному облику человека красоты, изящества, жизнестойкости	
c) пробуждение организма и подготовка к предстоящей трудовой деятельности	
<i>Вопрос 4.</i> В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как ...	1 балл
a) отсутствие болезни и состояние полного душевного комфорта	
b) состояние полного физического, психического и социального благополучия	
c) способность организма противостоять болезни в критических и экстремальных ситуациях	
<i>Вопрос 5.</i> Оздоровительная система «ритмическая гимнастика» – это...	1 балл
a) комплекс физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
b) комплекс дыхательных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
c) комплекс физических упражнений из различных видов спорта	
<i>Вопрос 6.</i> Что такое закаливание организма?	1 балл
a) резкое переохлаждение или перегрев организма с последующим возвращением в исходное состояние	
b) процесс выполнения специальных водных процедур	
c) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям	
<i>Вопрос 7.</i> Физическое качество сила – это...	1 балл
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	
<i>Вопрос 8. Физическое качество выносливость – это...</i>	1 балл
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	
<i>Вопрос 9. Координационные способности человека характеризуются?</i>	1 балл
a) быстротой освоения новых движений	
b) быстротой двигательной реакции	
c) быстротой увеличения физических способностей	
<i>Вопрос 10. С какой целью планируют режим дня?</i>	1 балл
a) с целью организации рационального режима питания для нормализации веса	
b) с целью организации рационального режима отдыха	
c) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	
<i>Вопрос 11. Какие упражнения наиболее эффективны для формирования пропорционального телосложения?</i>	1 балл
a) упражнения, способствующие снижению веса тела	
b) упражнения, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов	
c) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы	
<i>Вопрос 12. Что означает термин «средства физической культуры»?</i>	1 балл
a) спортивные тренажеры, игровые площадки, спортивный инвентарь	
b) спортивная одежда, обувь, специальные защитные приспособления	
c) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы	
<i>Вопрос 13. Физическая культура – это:</i>	1 балл
e) система видов спорта и спортивных соревнований	

f) вид культуры общества и отдельного человека	
g) система нормативов физической подготовки	
<i>Вопрос 14.</i> Нагрузка физических упражнений определяется:	1 балл
d) величиной их воздействия на организм	
e) степенью изменения физических качеств	
f) вероятностью повышения уровня тренированности	
<i>Вопрос 15.</i> Какую из предложенных нагрузок (по ЧСС) целесообразно использовать в самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью?	1 балл
a) 100-120 уд/мин	
a) 130-150 уд/мин	
a) 180-200 уд/мин	
<i>Вопрос 16.</i> В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?	1 балл
a) в 1890 году	
b) в 1894 году	
c) в 1896 году	
<i>Вопрос 17.</i> Кто в настоящее время является Президентом Олимпийского Комитета России?	1 балл
a) Станислав Поздняков	
b) Александр Жуков	
c) Виталий Мутко	
<i>Вопрос 18.</i> Кто в настоящее время является Президентом Международного олимпийского комитета?	1 балл
a) Хуан Антонио Самаранч	
b) Пьер де Кубертен	
c) Томас Бах	
<i>Вопрос 19.</i> В каком году спортсмены сборной команды СССР впервые приняли участие в летних Олимпийских играх?	1 балл
a) в 1952 году	
b) в 1956 году	

с) в 1960 году	
<i>Вопрос 20.</i> Выберите из представленных ниже, компоненты, составляющие основы здорового образа жизни:	1 балл
а) оптимальный уровень двигательной активности	
б) малоподвижный образ жизни	
с) обязательное участие в спортивных соревнованиях	
<i>Вопрос 21.</i> Какой показатель позволяет наиболее просто и точно определить на занятии интенсивность физической нагрузки?	1 балл
а) измерения частоты сердечных сокращений	
б) измерения артериального давления	
с) измерения температуры тела спортсмена	
<i>Вопрос 22.</i> Физическое совершенство – это:	1 балл
а) всесторонняя физическая подготовленность и гармоничное физическое развитие	
б) способность человека справиться с нормативами Комплекса ГТО	
с) ярко выраженное развитие всех мышц тела человека	
<i>Вопрос 23.</i> Физическими упражнениями принято называть:	1 балл
а) все движения, обеспечивающие повышение работоспособности человека	
б) только движения, выполняемые технически правильно	
с) активные двигательные действия человека, вызывающие функциональные сдвиги в системах организма человека	
<i>Вопрос 24.</i> Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:	1 балл
а) в 394 г. до н.э.	
б) в 776 г. до н.э.	
с) в I веке до н.э.	
<i>Вопрос 25.</i> Отличительным признаком двигательного умения является:	1 балл
а) автоматизм выполнения двигательного действия	
б) способность неавтоматизировано (под мысленным контролем) управлять двигательным действием	
с) точность выполнения двигательного действия	

<i>Вопрос 26.</i> Основоположником современных Олимпийских игр является:	1 балл
a) Сократ	
b) Хуан Антонио Самаранч	
c) Пьер де Кубертен	
<i>Вопрос 27.</i> Олимпийская Хартия – это:	1 балл
a) свод законов об Олимпийском движении	
b) правила соревнований по олимпийским видам спорта	
c) программа Олимпийских игр	
<i>Вопрос 28.</i> Основоположником отечественной системы физического воспитания является:	1 балл
a) В.И. Ленин	
b) М.В. Ломоносов	
c) П.Ф. Лесгафт	
<i>Вопрос 29.</i> Одним из основных средств физического воспитания является:	1 балл
a) физическая нагрузка	
b) физические упражнения	
c) физическая тренировка	
<i>Вопрос 30.</i> Под общей физической подготовкой понимается процесс, направ- ленный:	1 балл
a) на гармоническое развитие человека	
b) на всестороннее развитие физических качеств	
c) на подготовку к спортивным соревнованиям	
<i>Вопрос 31.</i> Метрическими показателями уровня физической подготовленности являются:	1 балл
a) частота сердечных сокращений в минуту до и после нагрузки	
b) сила, быстрота, выносливость	
c) рост, вес, окружность грудной клетки	
<i>Вопрос 32.</i> Индивидуальное развитие организма человека в процессе всей его жизни называется:	1 балл
a) онтогенез	
b) акселерация	

с) генезис	
<i>Вопрос 33. Гиподинамия – это следствие: *</i>	1 балл
а) повышения двигательной активности человека	
б) авитаминоза организма	
с) понижения двигательной активности человека	
<i>Вопрос 34. Недостаток витаминов в организме человека называется:</i>	1 балл
а) акселерация	
б) адаптация	
с) авитаминоз	
<i>Вопрос 35. Чем характеризуется утомление при физической работе:</i>	1 балл
а) наступающей усталостью и отказом от работы	
б) понижением частоты сердечных сокращений	
с) временным снижением работоспособности организма	
<i>Вопрос 36. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным является:</i>	1 балл
а) метод круговой тренировки в интервальном режиме	
б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью	
с) метод интервального упражнения	
<i>Вопрос 37. Гомеостаз – это:</i>	1 балл
а) постоянство внутренней среды организма	
б) недостаток двигательной активности	
с) излишний вес человека	
<i>Вопрос 38. В каком году спортсмены сборной команды России впервые приняли участие в летних Олимпийских играх?</i>	1 балл
а) в 1908 году	
б) в 1952 году	
с) в 1992 году	
<i>Вопрос 39. Кто из российских спортсменов впервые выиграл золотую медаль на Олимпийских играх? *</i>	1 балл
а) Надежда Чижова	

b) Александр Голубев
c) Николай Панин-Коломенкин
<i>Вопрос 40. Кто представлял Россию на первом Международном Олимпийском конгрессе? - 1 балл</i>
a) Г.А. Дюпперон
b) П.Ф. Лесгафт
c) А.Д. Бутовский

Вариант 2

1. Что такое деятельностная сторона физической культуры?	1 балл
a) Выполнение человеком трудовых обязанностей	
b) Спортивные игры и единоборства	
c) Бег, прыжки, метания	
d) целесообразную двигательную активность человека в виде различных форм физических действий	
2. Что такое предметно-ценностная сторона физической культуры?	1 балл
a) Перечень материального обеспечения необходимого для занятий спортом	
b) Зарплата тренеров и спортсменов	
c) Призовые деньги, медали, кубки	
d) духовные и материальные ценности, созданные в целях обеспечения физической культуры	
3. Что такое результативная сторона физической культуры?	1 балл
a) мировые рекорды	
b) нормативы ГТО	
c) Укрепление здоровья	
d) совокупность полезных результатов в освоении человеком ценностей физической культуры	
4. Что относится к специфическим функциям физической культуры?	1 балл
a) перетурбация	
b) прокламация	
c) ликвидация	
d) рекреация	
5. Эстетические функции физической культуры предполагают...	1 балл
a) высокие оценки за спортивное выступление	
b) сбрасывание веса с помощью физических упражнений	
c) Нарядные спортивные костюмы	
d) Физическая красота человека, совершенство движений, правильное поведение	
6. Что такое физическая культура?	1 балл
a) спортивные сооружения и занятия на них	
b) зачётные нормативы и подготовка к ним	

c) философское понятие обозначающую плотскую сторону личности	
d) вид культуры отдельного человека и общества в целом	
7. Физическое воспитание - это,,,	1 балл
a) состояние физических способностей человека	
b) вид тренировки	
c) изменение физических качеств в соответствии с возрастом	
d) управляемый и целенаправленный процесс приобретения двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей	
8. Физическое развитие — это ...	1 балл
a) системы физических упражнений	
b) вид тренировки	
c) вид двигательной активности	
d) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	
9. Какое количество учебных часов выделяется на обучение по дисциплинам физической культуры в соответствии с ФГОС?	1 балл
a) физическая культура является факультативным предметом	
b) количество часов определяется администрацией вуза	
c) студент сам определяет сколько нужно заниматься	
d) 400 часов на весь цикл обучения	
10. Что не является средствами физической культуры?	1 балл
a) физические упражнения	
b) оздоровительные силы природы	
c) гигиенические факторы	
d) спортивные снаряды и оборудование	
11. Что такое рекреативные функции физической культуры?	1 балл
a) функции в сфере спорта высших достижений	
b) функции оказывающие эстетическое воздействие	
c) функции развивающие физическую подготовленность населения	
d) двигательная активность в режиме расширенного отдыха	
12. К средствам закаливания относится:	1 балл
a) посещение спортивных мероприятий	
b) упражнения в зале	
c) занятия на тренажерах	
d) солнечная радиация	
13. Что такое закаливание организма?	1 балл
a) резкое охлаждение или перегрев организма	
b) выполнение специальных физических упражнений	
c) посещение солярия	
d) повышение устойчивости организма через смену температурных режимов	
14. Основными средствами физической культуры являются	1 балл
a) мячи, гири, гантели	
b) баня, сауна, массаж	
c) стадионы и спортивные залы	
d) физические упражнения	
15. Что является предметом обучения в физическом воспитании?	1 балл

a) глазомер и смекалка	
b) физические качества	
c) силовые способности	
d) техника физических упражнений	
16. Спортивные функции физической культуры подразумевают...	1 балл
a) максимальное развитие двигательных способностей	
b) использование фармакологических препаратов в соревнованиях	
c) достижение спортивной фигуры	
d) достижение максимального результата в соревновательной деятельности	
17. Специфические прикладные функции физической культуры подразумевают ...	1 балл
a) использование бани и массажа для улучшения физического самочувствия	
b) использование фармакологических препаратов в соревнованиях	
c) дополнительные занятия для улучшения телосложения	
d) использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности	
18. Оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры - это...	1 балл
a) занятия на свежем воздухе	
b) выполнение специальных физических упражнений для развития здоровья	
c) лечение гидромассажем и электрофорезом	
d) система специальных восстановительных мероприятий при использовании физической культуры в целях лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие болезней, травм, длительных гиподинамии и гипокинезии	
19. Практико-деятельностный компонент предполагает ...	1 балл
a) занятия по двигательным практикам	
b) воздействие физических нагрузок на организм человека	
c) деятельность тренера или учителя по физической культуре	
d) активную, целесообразную и творческую деятельность студента по использованию средств физической культуры в своем образе жизни	
20. Операциональный компонент представлен:	1 балл
a) Пластические операции по улучшению телосложения	
b) изменение образа жизни	
c) отказ от вредных привычек	
d) двигательными умениями, навыками, физическим развитием, физической подготовленностью и физическим совершенством.	
21. Мотивационно-ценностный компонент отражает...	1 балл
a) стремление к спортивным медалям, наградам, кубкам	
b) преодоление усталости и боли от физических нагрузок	
c) спортивные объекты и снаряды	
d) активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование	
22. Гомеостаз - это...	1 балл
a) награда победителю Древних Олимпийских игр	
b) Игрок сборной Колумбии по футболу	
c) вид спортивных единоборств	
d) относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых	

физиологических функций организма человека	
23. Что не является системой органов человека?	1 балл
а) пищеварительная система	
б) дыхательная система	
в) сердечно-сосудистая система	
г) система физических упражнений	
24. Что объединяет органы человека в систему	1 балл
а) соединение нейронами	
б) соединение сосудами	
в) состав тканей	
г) общая функция	
25. Сколько рабочих тканей может быть в органе человека?	1 балл
а) 4	
б) 3	
в) 2	
г) 1	
26. Гипоксия - это ...	1 балл
а) отсутствие движения	
б) город в Древнем Риме	
в) греческая богиня	
г) кислородное голодание	
27. Скелет человека служит для ...	1 балл
а) ограничения выпадения кишечника	
б) сохранения кальция в организме	
в) предотвращения искривления позвоночника	
г) опоры мышц и защиты внутренних органов	
28. Что не является составной частью скелета человека	1 балл
а) позвоночник	
б) череп	
в) грудная клетка	
г) сердечная мышца	
29. Что является опорными структурами и органами движения человека	1 балл
а) внутренние органы человека	
б) костыли и палки	
в) суставы и суставные сумки	
г) Скелет и мышцы	
30. Что не является гистологическим типом мышц	1 балл
а) гладкие мышцы	
б) сердечная мышца	
в) скелетные мышцы	
г) ягодичные мышцы	
31. Скелетные мышцы обеспечивают ...	1 балл
а) красивую фигуру	
б) использование питательных веществ	
в) выделение углекислого газа	

d) обеспечивают многообразные движения тела	
32. Какими физиологическими свойствами не обладает мышечная ткань:	1 балл
a) возбудимостью— способностью на раздражения отвечать возбуждением;	
b) проводимостью— способность проводить возбуждение;	
c) сократимостью— способностью сокращаться.	
d) терпимостью - способностью переносить высокие нагрузки	
33. Сердечно-сосудистая система не состоит из ...	1 балл
a) сердца	
b) сосудов - артерий, капилляров и вен	
c) крови	
d) лимфы	
34. В состав крови не входят	1 балл
a) эритроциты	
b) тромбоциты	
c) лейкоциты	
d) антрациты	
35. Основной функцией лейкоцитов является...	1 балл
a) профилактика инфекционных заболеваний	
b) вывод углекислого газа	
c) перенос питательных веществ	
d) защитная функция	
36. Основной функцией эритроцитов является...	1 балл
a) определять группу крови	
b) поддерживать давление в сосудах	
c) определять цвет крови	
d) перенос кислорода и вывод углекислого газа	
37. Основной функцией тромбоцитов является...	1 балл
a) уничтожение бактерий в крови	
b) актуализация кровяного давления	
c) профилактика тромбофлебита	
d) запуск процесса свёртываемости крови	
38. Какой тканью является сердце?	1 балл
a) соединительной	
b) костной	
c) паренхимальной	
d) мышечной	
39. Сколько полостей находится в сердце?	1 балл
a) 1	
b) 2	
c) 3	
d) 4	
40. Какова нормальная частота сердечных сокращений в покое у обычного человека?	1 балл
a) 110	
b) 90	

c) 50	
d) 70	

Вариант 3

1. Какова нормальная величина артериального давления в покое у обычного человека	1 балл
a) 150/100	
b) 140/90	
c) 100/50	
d) 120/70	
2. Что не является составной частью дыхательной системы человека	1 балл
a) трахея и бронхи	
b) носовая полость, гортань	
c) легких	
d) ушная раковина	
3. Максимальный объем воздуха, который можно с усилием выдохнуть после самого глубокого вдоха, составляет...	1 балл
a) потребность человека в кислородно-углеслом обмене	
b) процесс газообмена	
c) необходимое количество кислорода	
d) жизненную емкость легких (ЖЕЛ)	
4. Каков цикл дыхания состоящий из вдоха и выдоха у человека в состоянии покоя	1 балл
a) 10—12 раз в 1 мин	
b) 20—22 раз в 1 мин	
c) 24—28 раз в 1 мин	
d) 16—18 раз в 1 мин	
5. Как изменяется жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) при регулярных физических нагрузках	1 балл
a) сначала увеличивается потом возвращается на исходный уровень	
b) остается неизменной	
c) уменьшается	
d) увеличивается	
6. Величина жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) у взрослых людей составляет	1 балл
a) у всех одинакова	
b) у мужчин 5,5 л, у женщин 3,7 л	
c) у мужчин 1,5 л, у женщин 0,7 л	
d) у мужчин 3,5 л, у женщин 2,7 л	
7. Анаболизм - это...	1 балл
a) употребление запрещённых фармакологических препаратов	
b) увеличение мышечной массы под воздействием нагрузки	
c) вид силовой подготовки	
d) все реакции, связанные с синтезом необходимых веществ, их усвоением и использованием для роста, развития и жизнедеятельности организма	

8. Катаболизм -это...	1 балл
a) употребление разрешённых фармакалогических препаратов	
b) спортивная игра с большим мячом	
c) вид анаэробной двигательной активности	
d) реакции, связанные с распадом веществ, их окислением и выведением из организма продуктов распада	
9. Какие вещества не участвуют в обмене веществ в организме	1 балл
a) белки	
b) жиры	
c) углеводы	
d) углеводороды	
10. Какие вещества не синтезируются в организме и должны поступать с пищей	1 балл
a) митохондрии	
b) гликоген	
c) заменимые аминокислоты	
d) незаменимые аминокислоты	
11. Какие вещества являются основным "строительным материалом" для клеток организма	1 балл
a) микроэлементы	
b) углеводы	
c) жиры	
d) белки	
12. Какой из этапов не входит в жировой обмен в организме человека	1 балл
a) Переваривание и всасывание жиров в желудке и кишечнике	
b) Промежуточный обмен жиров в организме	
c) Выделение жиров и продуктов их обмена из организма	
d) Приготовление пищи содержащей жиры	
13. Организм, как живая биологическая подструктура не может находиться в состоянии:	1 балл
a) нормальном (здоровье)	
b) преморбидном (предболезнь)	
c) патологическом (болезнь).	
d) полной неподвижности (покоя)	
14. Адаптация - это...	1 балл
a) нимфа из древнегреческой мифологии	
b) новый вид двигательной активности	
c) ускорение обмена веществ	
d) приспособление организма к изменяющимся внешним воздействиям	
15. Функциональный оптимум - это...	1 балл
a) название оздоровительных технологий	
b) нижняя граница нормы физической подготовленности	
c) нормативная база по спортивным объектам	
d) состояние наиболее согласованного и эффективного сочетания всех процессов в организме	
16. Функциональный резерв — это ...	1 балл
a) повышение возможностей спортсмена в результате тренировок	

b) запас прочности спортивных объектов	
c) запасные в команде по спортивным играм	
d) запас функциональных возможностей (ресурсов), который постоянно расходуется на поддержание равновесия между организмом и окружающей средой	
17. Иммуитет - это ...	1 балл
a) изменение в организме под воздействием физических нагрузок	
b) применение лекарств для борьбы с болезнями	
c) отказ от вредных привычек	
d) защитная способность организма противостоять болезнетворным микробам и вирусам, а также инородным телам и веществам	
18. Из каких двух форм в основном состоит сфера человеческой деятельности	1 балл
a) внутренней и внешней	
b) научной и производственной	
c) производственной и сельскохозяйственной	
d) умственной и двигательной	
19. Какая деятельность человека является наиболее объёмной	1 балл
a) трудовая	
b) нейро-гуморальная	
c) умственная	
d) двигательная	
20. Что такое двигательная функция (по Н. А. Бернштейну)	1 балл
a) система тренировки	
b) основа спортивной деятельности	
c) двигатель прогресса	
d) определяющее звено эволюции всего живого на земле	1 балл
21. Гипокинезия - это...	
a) новая система силовой тренировки	
b) название города на о. Крит	
c) полное отсутствие движений	
d) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности	
22. Гиподинамия - это...	1 балл
a) система тренировки на выносливость	
b) возрастная перестройка внутренних систем организма	
c) изменения в организме под воздействием физических нагрузок	
d) совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной недостаточности движений	
23. Как бороться с гипокинезией и гиподинамией	1 балл
a) проветриванием помещения	
b) посещением бани и массажа	
c) применением лекарственных средств	
d) регулярными занятиями физическими упражнениями	
24. Здоровье – это...	1 балл
a) отсутствие болезней	
b) состояние при котором не ощущается патологических изменений	

c) недостижимый идеал состояния организма человека	
d) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком всех функций	
25. Какие из факторов, определяющие риск для здоровья, является наиболее весомым	1 балл
a) Здравоохранение, медицинская активность	
b) Внешняя среда, природно-климатические условия	
c) Генетика, биология человека	
d) Образ жизни	
26. Какие из факторов риска не относятся к образу жизни	1 балл
a) низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами	
b) стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество	
c) Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия	
d) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням	
27. Что отличает сферу образа жизни от других сфер (Здравоохранение, внешняя среда, генетика)	1 балл
a) зависит от региона проживания	
b) зависит от материальных средств	
c) не зависит от воли и желания человека	
d) зависит от воли и желания человека	
28. Какой из факторов риска для здоровья является объективным	1 балл
a) нежелание заниматься физической культурой и спортом	
b) вредные привычки	
c) Вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия	
d) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням	
29. Какой из факторов риска для здоровья является субъективным	1 балл
a) качество медицинской помощи	
b) Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням	
c) резкая смена атмосферных явлений	
d) отказ от вредных привычек	
30. Что характеризует высокий уровень развития личности человека	1 балл
a) желание познать окружающий мир	
b) стремление к богатству	
c) желание быть лидером	
d) желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится	
31. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) выполнение норм Комплекса ГТО	
c) лечебное голодание	
d) режим труда и отдыха	
32. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) лечебное голодание	
c) различные виды диет	

d) организация сна	
33. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) различные виды диет	
c) лечебное голодание	
d) режим питания	
34. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) различные виды диет	
c) занятия спортом высших достижений	
d) организация двигательной активности	
35. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) лечебное голодание	
c) выполнение норм Комплекса ГТО	
d) выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания	
36. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) выполнение норм Комплекса ГТО	
c) лечебное голодание	
d) профилактику вредных привычек	
37. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) лечебное голодание	
c) выполнение норм Комплекса ГТО	
d) культура межличностного общения	
38. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) лечебное голодание	
c) занятия спортом высших достижений	
d) психофизическая регуляция организма	
39. Что относят к основным составляющим здорового образа жизни	1 балл
a) употребление лекарств	
b) выполнение норм Комплекса ГТО	
c) лечебное голодание	
d) культура сексуального поведения	
40. Какое оптимальное соотношение режима труда и отдыха у студентов дневного отделения	1 балл
a) 6 ч учебных занятий и 18 ч на отдых	
b) в соответствии с индивидуальным графиком работы	
c) строгих рекомендаций по данному вопросу нет	
d) 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4–6 ч самостоятельных) и 12 ч на отдых	

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»	<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	Знает верно и в полном объеме: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Продвинутый
70 – 84 баллов	«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	Знает с незначительными замечаниями: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Повышенный
50 – 69 баллов	«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	Знает на базовом уровне, с ошибками: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Базовый
менее 50 баллов	«не 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	Не знает на базовом уровне: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Компетенции не сформированы