

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.02.2026 12:17:53
Уникальный программный ключ:
a5da3d0896c9e535380e3f9a7da4832134ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2005 г. серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль) подготовки:**

Государственное и муниципальное управление

**Форма обучения:
очная, очно-заочная, заочная**

Москва
2026

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом; направленность (профиль) – "Управление персоналом организации" по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утверждён на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин протокол № 7 от «24» января 2025г.

Оглавление

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».....	4
Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.	4
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	23
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств.....	28

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
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.	<u>Контактная работа:</u> Лекции. Практические и семинарские занятия. <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

Вопросы для опроса:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

1. Физическая культура и спорт – сравнительная характеристика.
2. Ценности физической культуры.
3. Физическое совершенство через физическое воспитание.
4. Физическое развитие – пути достижения.
5. Психофизическая подготовка средствами физической культуры.
6. Расширение и укрепление жизненно необходимых умений и навыков средствами физической культуры.
7. Способы повышения уровня физической и функциональной подготовленности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Общая культура человека и его образа жизни – отражение в состоянии здоровья и физической подготовленности.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
2. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.
4. Использование средств физической культуры для профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления.
5. Использование средств физической культуры для повышения эффективности интеллектуального и физического труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методики мышечной релаксации.
2. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
3. Возможность и условия коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
7. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры.
2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий физической культурой лиц разного возраста.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.

5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой.
6. Участие в спортивных соревнованиях.
7. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений в течение самостоятельного занятия физической культурой.
8. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы в течение самостоятельного занятия физической культурой.
9. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
10. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
2. Возможные формы организации тренировки в вузе.
3. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности:
 - бег,
 - плавание,
 - борьба,
 - гимнастика,
 - командные виды спорта с мячом,
 - и т.д. (по выбору студента).

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта (по выбору студента) в условиях вуза.
2. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (по выбору студента). Взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
3. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (по выбору студента).

Примерные темы для презентации

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Тест по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Инструкция: из предложенных вариантов выберите один или несколько правильных ответов.

- 1) Под физической культурой понимается:
 1. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 2. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 3. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

- 2) Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):
 1. спорт;
 2. система физического воспитания;
 3. физическая культура.

- 3) Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
 1. общей физической подготовкой;
 2. специальной физической подготовкой;
 3. гармонической физической подготовкой;
 4. прикладной физической подготовкой.

- 4) Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
 1. развитие;
 2. закалённость;
 3. тренированность;
 4. подготовленность.

- 5) К показателям физической подготовленности относятся:
 1. сила, быстрота, выносливость;

2. рост, вес, окружность грудной клетки;
 3. артериальное давление, пульс;
 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- б) Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
1. тренировка;
 2. методика;
 3. система знаний;
 4. педагогическое воздействие.
- 7) Какая страна является родиной Олимпийских игр:
1. Рим;
 2. Китай;
 3. Греция;
 4. Египет.
- 8) Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
1. в Олимпии;
 2. в Спарте;
 3. в Афинах.
- 9) Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
1. они имели мировую известность;
 2. в них принимали участие атлеты со всего мира;
 3. в период проведения игр прекращались войны;
 4. они отличались миролюбивым характером соревнований.
- 10) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
1. 5 лет;
 2. 4 года;
 3. 2 года;
 4. 3 года.
- 11) Зимние игры проводятся:
1. в зависимости от решения МОК;
 2. в третий год празднуемой Олимпиады;
 3. в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
 4. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- 12) Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
1. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
 2. регулярное обращение к врачу;
 3. физическую и интеллектуальную активность;
 4. рациональное питание и закаливание.
- 13) Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
1. образ жизни;
 2. наследственность;
 3. климат.

14) При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

1. ожог;
2. тепловой удар;
3. перегревание;
4. солнечный удар.

15) Основными источниками энергии для организма являются:

1. белки и минеральные вещества;
2. углеводы и жиры;
3. жиры и витамины;
4. углеводы и белки.

16) Рациональное питание обеспечивает:

1. правильный рост и формирование организма;
2. сохранение здоровья;
3. высокую работоспособность и продление жизни;
4. все перечисленное.

17) Физическая работоспособность — это:

1. способность человека быстро выполнять работу;
2. способность разные по структуре типы работ;
3. способность к быстрому восстановлению после работы;
4. способность выполнять большой объем работы.

18) Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

1. фагоцитарной устойчивостью;
2. бактерицидной устойчивостью;
3. специфической устойчивостью;
4. не специфической устойчивостью.

19) Что понимается под закаливанием:

1. посещение бани, сауны;
2. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
3. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
4. укрепление здоровья.

20) К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

1. самочувствие, аппетит, работоспособность;
2. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
3. нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21) Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

1. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
2. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
3. все перечисленное.

22) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

1. переоценивают свои возможности;

2. следуют указаниям учителя;
3. владеют навыками выполнения движений;
4. не умеют владеть своими эмоциями.

23) При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

1. учителя, проводящего урок;
2. куратора;
3. своих сверстников по группе;
4. врача.

24) Какими показателями характеризуется физическое развитие:

1. антропометрическими показателями;
2. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
3. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25) Формирование человеческого организма заканчивается к:

1. 14-15 годам;
2. 17-18 годам;
3. 19-20 годам;
4. 22-25 годам.

26) Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

1. строго регламентированы;
2. представляют собой игровую деятельность;
3. не ориентированы на производство материальных ценностей;
4. создают развивающий эффект.

27) Техникой движений принято называть:

1. рациональную организацию двигательных действий;
2. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
3. способ организации движений при выполнении упражнений;
4. способ целесообразного решения двигательной задачи.

28) Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

1. стойкость;
2. гибкость;
3. ловкость;
4. бодрость;
5. выносливость;
6. быстрота;
7. сила.

29) Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10»

1. выносливость;
2. скоростно-силовые и координационные;
3. гибкость.

30) Ловкость — это:

1. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
2. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
3. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31) Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

1. укрепляют здоровье
2. повышают работоспособность;
3. формируют мускулатуру.

32) Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

1. фехтование;
2. баскетбол;
3. художественная гимнастика

33) Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

1. на формирование правильной осанки;
2. на гармоничное развитие человека;
3. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

34) Основными признаками физического развития являются

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы

35) Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

1. сила;
2. быстрота;
3. стройность;
4. выносливость;
5. ловкость;
6. гибкость

36) Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

1. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
2. быстрота, ловкость, гибкость;
3. сила, быстрота, стройность

37) Выносливость – это

1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
2. способность преодолевать внешнее сопротивление;
3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

38) Быстрота – это

1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
2. способность преодолевать внешнее сопротивление;

3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

39) Гибкость – это:

1. способность преодолевать внешнее сопротивление;
2. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
3. способность выполнять движение с большой амплитудой

40) Сила – это:

1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
3. способность поднимать тяжёлые предметы

41) Под физическим качеством «ловкость» понимают

1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3. освоить действие и сохранить равновесие

42) Средства развития быстроты

1. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
2. бег на короткие дистанции;
3. подвижные игры

43) Бег на длинные дистанции развивает

1. ловкость;
2. быстроту;
3. выносливость

44) Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

1. прыжки со скакалкой;
2. подтягивание в висе;
3. длительный бег до 25-30 мин.

45) При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

1. посредством спортивных и подвижных игр;
2. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
3. посредством упражнений высокой интенсивности

46) Выносливость человека не зависит от:

1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
2. силы мышц;
3. возможностей систем дыхания и кровообращения

47) Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

1. бокс;
2. керлинг;

3. тяжёлая атлетика

48) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:

1. бокс;
2. гимнастика;
3. армреслинг

49) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

1. спринтерский бег;
2. стайерский бег;
3. тяжёлая атлетика

50) Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

1. общеразвивающими;
2. собственно-силовыми;
3. скоростно-силовыми

51) Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

1. 5 человек,
2. 10 человек,
3. 12 человек.

52) При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

1. «Шлёпание» по мячу расслабленной рукой;
2. Ведение мяча толчком руки;
3. Мягкая встреча мяча с рукой

53) Физическая культура ориентирована на совершенствование...

1. физических и психических качеств людей;
2. техники двигательных действий;
3. работоспособности человека;
4. природных физических свойств человека.

54) Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
2. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
3. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

55) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

1. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
3. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
4. частотой сердечных сокращений.

56) Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

1. затылком, ягодицами, пятками;

2. лопатками, ягодицами, пятками;
3. затылком, спиной, пятками;
4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

57) Главной причиной нарушения осанки является...

1. привычка к определенным позам;
2. слабость мышц;
3. отсутствие движений во время школьных уроков;
4. ношение сумки, портфеля на одном плече.

58) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

1. обеспечивает ритмичность работы организма;
2. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
4. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

59) Под силой как физическим качеством понимается:

1. способность поднимать тяжёлые предметы;
2. свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;
3. комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

60) Под быстротой как физическим качеством понимается:

1. комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
2. комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
3. способность человека быстро набирать скорость.

61) Выносливость человека не зависит от...

1. функциональных возможностей систем энергообеспечения;
2. быстроты двигательной реакции;
3. настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
4. силы мышц

62) При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

1. 110—130 ударов в минуту;
2. до 140 ударов в минуту;
3. 140 — 160 ударов в минуту;
4. до 160 ударов в минуту.

63) Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

1. бег на короткие дистанции;
2. бег на средние дистанции;
3. бег на длинные дистанции.

64) При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

1. частота дыхания;

2. частота сердечных сокращений;
3. самочувствие.

65) Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

1. экономии сил;
2. улучшению спортивного результата;
3. травмам.
4. повышена температура тела.

66) Для воспитания быстроты используются:

1. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
2. двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
3. двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

67) Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

68) Отметьте, что определяет техника безопасности:

1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
2. правильное выполнение упражнений;
3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

69) Отметьте, что такое адаптация:

1. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
2. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
3. процесс восстановления.

70) Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 –90 ударов в минуту;
- в) 75 -85 ударов в минуту;
- г) 50 -70 ударов в минуту

71) Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

1. соблюдение распорядка;
2. оптимальный двигательный режим.

72) Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

1. гигиена;
2. закаливание;
3. питание.

73) Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приёма пищи) это:

1. режим дня;
2. соблюдение правил гигиены;
3. ритмическая деятельность.

74) Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

1. осанка;
2. рост;
3. движение.

75) Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

1. питание;
2. дыхание;
3. зарядка.

76) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

1. зарядка;
2. сила;
3. воля.

77) Способность длительное время выполнять заданную работу это:

1. упрямство
2. стойкость;
3. выносливость.

78) Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

1. гибкость;
2. растяжение;
3. стройность.

79) Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

1. ловкость;
2. быстрота;
3. натиск.

80) Назовите основные физические качества человека:

1. скорость, быстрота, сила, гибкость;
2. выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
3. выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

81) Назовите элементы здорового образа жизни:

1. двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
2. рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
3. все перечисленное.

82) Укажите, что понимается под закаливанием:

1. купание в холодной воде и хождение босиком;

2. приспособление организма к воздействию внешней среды;
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

83) Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

1. безопасность занимающихся
2. лучшее выполнение упражнений;
3. рациональное использование инвентаря.

84) Первая помощь при обморожении:

1. растереть обмороженное место снегом;
2. растереть обмороженное место мягкой тканью;
3. приложить тепло к обмороженному месту.

85) Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

1. регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
2. аэробика;
3. альпинизм;
4. велосипедный спорт.

86) Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

1. акробатика;
2. тяжёлая атлетика;
3. гребля;
3. современное пятиборье

87) Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

1. самбо;
2. баскетбол;
3. бокс;
4. тяжёлая атлетика.

88) Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

1. борьба;
2. бег на короткие дистанции;
3. бег на средние дистанции;
4. бадминтон.

89) Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

1. плавание;
2. гимнастика;
3. стрельба;
4. лыжный спорт.

90) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на...

1. развитие физических качеств;
2. поддержание высокой работоспособности;
3. сохранение и улучшение здоровья;
4. подготовку к профессиональной деятельности

91) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

1. сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
3. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
4. частотой сердечных сокращений.

92) Правильное дыхание характеризуется:

1. более продолжительным выдохом
2. более продолжительным вдохом;
3. вдохом через нос и выдохом ртом;
4. равной продолжительностью вдоха и выдоха.

93) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

1. обеспечивает ритмичность работы организма;
2. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
3. позволяет избегать неоправданных физических движений.

94) Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

1. базовой физической подготовленностью;
2. профессионально прикладной физической подготовке.
3. восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
4. всего вышеперечисленного.

95) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

1. скоростных упражнений;
2. силовых упражнений;
3. упражнений на гибкость;
4. упражнений на выносливость.

96) Освоение двигательного действия следует начинать с ...

1. формирования общего представления о двигательном действии;
2. выполнения двигательного действия в упрощённой форме;
3. устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

97) Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

1. образования;
2. организации досуга;
3. спорта общедоступных достижений;
4. производственной деятельности.

98) Укажите, чем характеризуется утомление:

1. отказом от работы;
2. временным снижением работоспособности организма;
3. повышенной ЧСС.

99) Основными показателями физического развития человека являются:

1. антропометрические характеристики человека;
2. результаты прыжка в длину с места;
3. результаты в челночном беге;
4. уровень развития общей выносливости.

100) Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

Перечень открытых вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Воздействие природных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Воздействие экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Воздействие социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
17. Структура жизнедеятельности человека и ее отражение в образе жизни.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие.
19. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Основные требования к организации здорового образа жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
24. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
26. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности интеллектуального труда.
27. Методические принципы и методы физического воспитания.
28. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.

29. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
30. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка.
31. Спортивная подготовка, её цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
32. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
36. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
37. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
38. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
40. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
42. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
44. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
45. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
46. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
47. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
48. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
49. Развитие спорта в РФ.
50. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
51. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
52. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений,	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в ответах нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	раскрытие причинно-следственных связей; 3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам;	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок;

	4. Аргументация авторской позиции; 5. Наглядность и иллюстративность примеров;	есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно	6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей; 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе объяснения; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно		Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимся сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и четко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Хорошо		Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимся сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины.

		Информация по заявленной теме изложена чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно		Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьёзные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительно		Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения задания;	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно	3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования;	Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)
	5. и т.д.	

Оценивание зачёта

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено (50-100 баллов)	1. Полнота изложения теоретического материала;	обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы экзаменационного билета, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком,
	2. Полнота и правильность решения практического задания;	
	3. Правильность и/или аргументированность изложения	

	<p>(последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа.</p>	<p>владеть навыками решения исследовательских задач</p>
<p>Не зачтено (менее 50 баллов)</p>		<p>обучающийся должен дать полные ответы на вопросы, указанные в экзаменационном билете. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, владение базовыми навыками решения исследовательских задач. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа</p> <p>обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы, предложенные в экзаменационном билете, ориентироваться в системе дисциплины «Педагогическая психология», знать её основные понятия, предмет, особенности отдельных видов исследовательской деятельности. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком</p> <p>обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета и (или) не решена задача, предложенная в экзаменационном билете, либо обучающийся не знает основных понятий изучаемой дисциплины или не ориентируется в её системе, не может определить предмет дисциплины, особенностей отдельных видов исследовательской деятельности</p>

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения,

определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения	Критерии оценки	Оценка		Время, выделяемое на ответ
			min	max	
Доклад, сообщение с презентацией	Доклад, сообщение – устное публичное выступление по определенному учебно-познавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации;	2	5	10-15 мин.

	докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться презентацией, предоставление тезисов выступления. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.	Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы			
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	2	5	3-5 мин.
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом фонда оценочных средств является итоговый тест по дисциплине (экспресс-форма	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	2	5	40 мин.

	проверки), который должен быть загружен в систему дистанционного обучения (СДО)				
--	---------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

Бинарная шкала	Критерии
Зачтено	Выполнено 90-100 %
	Выполнено 70-89 %
	Выполнено 50-69 %
Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом на 1 курсе, в 1 семестре для очной, заочной форм обучения, в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной	Оценка «зачтено» выставляется в трех случаях: 1. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения высокое. 2. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, некоторые предусмотренные программой обучения

		<p>литературе; Физическая культура и спорт и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.</p>	<p>учебные задания выполнены с ошибками. 3. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) – "Управление персоналом организации"

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва
2025

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p>	<p>1. Под физической культурой понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; 2. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; 3. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. спорт; 2. система физического воспитания; 3. физическая культура. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. общей физической подготовкой; 2. специальной физической подготовкой; 3. гармонической физической подготовкой; 4. прикладной физической подготовкой. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие; 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

	<p>2. закалённость; 3. тренированность; 4. подготовленность.</p>		
	<p>5. К показателям физической подготовленности относятся: 1. сила, быстрота, выносливость; 2. рост, вес, окружность грудной клетки; 3. артериальное давление, пульс; 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>6. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как: 1. тренировка; 2. методика; 3. система знаний; 4. педагогическое воздействие.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>7. Какая страна является родиной Олимпийских игр: 1. Рим; 2. Китай; 3. Греция; 4. Египет.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: 1. в Олимпии; 2. в Спарте; 3. в Афинах.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира: 1. они имели мировую известность; 2. в них принимали участие атлеты со всего мира; 3. в период проведения игр прекращались войны; 4. они отличались миролюбивым характером соревнований.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>10. Олимпийские игры</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы</p>	<p>Базовый</p>

	(летние или зимние) проводятся через каждые: 1. 5 лет; 2. 4 года; 3. 2 года; 4. 3 года.	здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-3 минуты
	11. Зимние игры проводятся: 1. в зависимости от решения МОК; 2. в третий год празднуемой Олимпиады; 3. в течении последнего года празднуемой Олимпиады; 4. в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: 1. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; 2. регулярное обращение к врачу; 3. физическую и интеллектуальную активность; 4. рациональное питание и закаливание.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: 1. образ жизни; 2. наследственность; 3. климат.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: 1. ожог; 2. тепловой удар; 3. перегревание; 4. солнечный удар.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	15. Основными источниками энергии для организма являются: 1. белки и минеральные вещества; 2. углеводы и жиры; 3. жиры и витамины; 4. углеводы и белки.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	<p>16. Рациональное питание обеспечивает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильный рост и формирование организма; 2. сохранение здоровья; 3. высокую работоспособность и продление жизни; 4. все перечисленное. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
	<p>17. Физическая работоспособность — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способность человека быстро выполнять работу; 2. способность разные по структуре типы работ; 3. способность к быстрому восстановлению после работы; 4. способность выполнять большой объем работы. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. фагоцитарной устойчивостью; 2. бактерицидной устойчивостью; 3. специфической устойчивостью; 4. не специфической устойчивостью. 	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
	<p>19. Что понимается под закаливанием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. посещение бани, сауны; 2. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; 3. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; 4. укрепление здоровья. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. самочувствие, аппетит, работоспособность; 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

	<p>2. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;</p> <p>3. нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p>		
	<p>21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</p> <p>1. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;</p> <p>2. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;</p> <p>3. все перечисленное.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <p>1. переоценивают свои возможности;</p> <p>2. следуют указаниям учителя;</p> <p>3. владеют навыками выполнения движений;</p> <p>4. не умеют владеть своими эмоциями.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:</p> <p>1. учителя, проводящего урок;</p> <p>2. куратора;</p> <p>3. своих сверстников по группе;</p> <p>4. врача.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p> <p>1. антропометрическими показателями;</p> <p>2. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;</p> <p>3. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
<p>Тема 3. Основы здорового образа</p>	<p>25. Формирование человеческого организма заканчивается к:</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. 14-15 годам; 2. 17-18 годам; 3. 19-20 годам; 4. 22-25 годам.	профессиональной деятельности.	
	26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: 1. строго регламентированы; 2. представляют собой игровую деятельность; 3. не ориентированы на производство материальных ценностей; 4. создают развивающий эффект.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	27. Техника движений принято называть: 1. рациональную организацию двигательных действий; 2. состав и последовательность движений при выполнении упражнений; 3. способ организации движений при выполнении упражнений; 4. способ целесообразного решения двигательной задачи.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): 1. стойкость; 2. гибкость; 3. ловкость; 4. бодрость; 5. выносливость; 6. быстрота; 7. сила.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» 1. выносливость; 2. скоростно-силовые и координационные; 3. гибкость.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
30. Ловкость — это:	УК-7.1. Рассматривает нормы	Высокий	

	<p>1. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>2. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>3. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>	<p>здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>5-10 минут</p>
	<p>31. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?</p> <p>1. укрепляют здоровье</p> <p>2. повышают работоспособность;</p> <p>3. формируют мускулатуру.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>32.Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?</p> <p>1. фехтование;</p> <p>2. баскетбол;</p> <p>3. художественная гимнастика</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>33.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный</p> <p>1. на формирование правильной осанки;</p> <p>2. на гармоничное развитие человека;</p> <p>3. на всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>34. Основными признаками физического развития являются</p> <p>1. антропометрические показатели;</p> <p>2. социальные особенности</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

	человека; 3. особенности интенсивности работы		
	35. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека? 1. сила; 2. быстрота; 3. стройность; 4. выносливость; 5. ловкость; 6. гибкость	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	36. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: 1. быстрота, выносливость, силовая подготовленность; 2. быстрота, ловкость, гибкость; 3. сила, быстрота, стройность	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	37. Выносливость – это 1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; 2. способность преодолевать внешнее сопротивление; 3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	38. Быстрота – это 1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; 2. способность преодолевать внешнее сопротивление; 3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	39. Гибкость – это: 1. способность преодолевать внешнее сопротивление; 2. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	3. способность выполнять движение с большой амплитудой		
	<p>40. Сила – это:</p> <p>1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;</p> <p>2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;</p> <p>3. способность поднимать тяжёлые предметы</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>41. Под физическим качеством «ловкость» понимают</p> <p>1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;</p> <p>2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;</p> <p>3. освоить действие и сохранить равновесие</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>42. Средства развития быстроты</p> <p>1. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;</p> <p>2. бег на короткие дистанции;</p> <p>3. подвижные игры</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>43. Бег на длинные дистанции развивает</p> <p>1. ловкость;</p> <p>2. быстроту;</p> <p>3. выносливость</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>44. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?</p> <p>1. прыжки со скакалкой;</p> <p>2. подтягивание в висе;</p> <p>3. длительный бег до 25-30 мин.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>45. При помощи каких физических упражнений</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу</p>	<p>Повышенный 3-5</p>

	<p>наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?</p> <p>1. посредством спортивных и подвижных игр;</p> <p>2. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;</p> <p>3. посредством упражнений высокой интенсивности</p>	<p>для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	минут
	<p>46. Выносливость человека не зависит от:</p> <p>1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;</p> <p>2. силы мышц;</p> <p>3. возможностей систем дыхания и кровообращения</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	Высокий 5-10 минут
	<p>47. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?</p> <p>1. бокс;</p> <p>2. керлинг;</p> <p>3. тяжёлая атлетика</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	Базовый 1-3 минуты
	<p>48. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:</p> <p>1. бокс;</p> <p>2. гимнастика;</p> <p>3. армреслинг</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	Базовый 1-3 минуты
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<p>49. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей</p> <p>1. спринтерский бег;</p> <p>2. стайерский бег;</p> <p>3. тяжёлая атлетика</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	Повышенный 3-5 минут
	<p>50. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются</p> <p>1. общеразвивающими;</p> <p>2. собственно-силовыми;</p> <p>3. скоростно-силовыми</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	Базовый 1-3 минуты
	<p>51. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и</p>	Базовый 1-3 минуты

	<p>1. 5 человек, 2. 10 человек, 3. 12 человек.</p>	другой деятельности	
	<p>52. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...</p> <p>1. «Шлёпание» по мячу расслабленной рукой; 2. Ведение мяча толчком руки; 3. Мягкая встреча мяча с рукой</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>53. Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <p>1. физических и психических качеств людей; 2. техники двигательных действий; 3. работоспособности человека; 4. природных физических свойств человека.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>54. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...</p> <p>1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям; 2. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; 3. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности; 4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
	<p>55. Величина нагрузки физических упражнений</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу</p>	<p>Повышенный 3-5</p>

	<p>обусловлена...</p> <p>1. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;</p> <p>2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;</p> <p>3. утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>4. частотой сердечных сокращений.</p>	<p>для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>минут</p>
	<p>56. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...</p> <p>1. затылком, ягодицами, пятками;</p> <p>2. лопатками, ягодицами, пятками;</p> <p>3. затылком, спиной, пятками;</p> <p>4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>57. Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>1. привычка к определенным позам;</p> <p>2. слабость мышц;</p> <p>3. отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>4. ношение сумки, портфеля на одном плече.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>58. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</p> <p>1. обеспечивает ритмичность работы организма;</p> <p>2. позволяет правильно планировать дела в течение дня;</p> <p>3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня</p> <p>4. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>59. Под силой как физическим качеством</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу</p>	<p>Высокий 5-10</p>

	<p>понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способность поднимать тяжёлые предметы; 2. свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений; 3. комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений. 	<p>для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>минут</p>
	<p>60. Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; 2. комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; 3. способность человека быстро набирать скорость. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>61. Выносливость человека не зависит от...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. функциональных возможностей систем энергообеспечения; 2. быстроты двигательной реакции; 3. настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; 4. силы мышц 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>62. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

	<p>поддерживающий режим?</p> <p>1. 110—130 ударов в минуту;</p> <p>2. до140 ударов в минуту;</p> <p>3. 140 — 160 ударов в минуту;</p> <p>4. до 160 ударов в минуту.</p>		
	<p>63. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>1. бег на короткие дистанции;</p> <p>2. бег на средние дистанции;</p> <p>3. бег на длинные дистанции.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>64. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:</p> <p>1. частота дыхания;</p> <p>2. частота сердечных сокращений;</p> <p>3. самочувствие.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>65. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>1. экономии сил;</p> <p>2. улучшению спортивного результата;</p> <p>3. травмам.</p> <p>4. повышена температура тела.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>66. Для воспитания быстроты используются:</p> <p>1. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>2. двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>3. двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>67. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:</p> <p>1. Упражнения,</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

	<p>увеличивающие гибкость;</p> <p>2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.</p> <p>3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки</p> <p>4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;</p> <p>5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.</p> <p>6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.</p> <p>7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p>	<p>организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
	<p>68. Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>2. правильное выполнение упражнений;</p> <p>3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
	<p>69. Отметьте, что такое адаптация:</p> <p>1. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;</p> <p>2. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;</p> <p>3. процесс восстановления.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>70. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 –90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 -85 ударов в минуту;</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

	г) 50 -70 ударов в минуту		
	71. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: 1. соблюдение распорядка; 2. оптимальный двигательный режим.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	72. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: 1. гигиена; 2. закаливание; 3. питание.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	73. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приёма пищи) это: 1. режим дня; 2. соблюдение правил гигиены; 3. ритмическая деятельность.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	74. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: 1. осанка; 2. рост; 3. движение.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	75. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: 1. питание; 2. дыхание; 3. зарядка.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	76. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: 1. зарядка; 2. сила; 3. воля.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	77. Способность длительное время выполнять заданную работу это: 1. упрямство 2. стойкость; 3. выносливость.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	<p>78. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</p> <ol style="list-style-type: none"> гибкость; растяжение; стройность. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>79. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <ol style="list-style-type: none"> ловкость; быстрота; натиск. 	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>80. Назовите основные физические качества человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> скорость, быстрота, сила, гибкость; выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; выносливость, скорость, сила, гибкость, координация. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>81. Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <ol style="list-style-type: none"> двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; все перечисленное. 	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>82. Укажите, что понимается под закаливанием:</p> <ol style="list-style-type: none"> купание в холодной воде и хождение босиком; приспособление организма к воздействию внешней среды; сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>83. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <ol style="list-style-type: none"> безопасность 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

	<p>занимающихся</p> <p>2. лучшее выполнение упражнений;</p> <p>3. рациональное использование инвентаря.</p>		
	<p>84. Первая помощь при обморожении:</p> <p>1. растереть обмороженное место снегом;</p> <p>2. растереть обмороженное место мягкой тканью;</p> <p>3. приложить тепло к обмороженному месту.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>85. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>1. регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>2. аэробика;</p> <p>3. альпинизм;</p> <p>4. велосипедный спорт.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>86. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>1. акробатика;</p> <p>2. тяжёлая атлетика;</p> <p>3. гребля;</p> <p>3. современное пятиборье</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p>87. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>1. самбо;</p> <p>2. баскетбол;</p> <p>3. бокс;</p> <p>4. тяжёлая атлетика.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>88. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>1. борьба;</p> <p>2. бег на короткие дистанции;</p> <p>3. бег на средние дистанции;</p> <p>4. бадминтон.</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	89. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: 1. плавание; 2. гимнастика; 3. стрельба; 4. лыжный спорт.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	90. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на... 1. развитие физических качеств; 2. поддержание высокой работоспособности; 3. сохранение и улучшение здоровья; 4. подготовку к профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
	91. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: 1. сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий; 2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; 3. утомлением, возникающим в результате их выполнения; 4. частотой сердечных сокращений.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	92. Правильное дыхание характеризуется: 1. более продолжительным выдохом 2. более продолжительным вдохом; 3. вдохом через нос и выдохом ртом; 4. равной продолжительностью вдоха и выдоха.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	93. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что.... 1. обеспечивает ритмичность работы организма;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	<p>2. позволяет правильно планировать дела в течение дня; 3. позволяет избегать неоправданных физических движений.</p>		
	<p>94. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. базовой физической подготовленностью; 2. профессионально прикладной физической подготовке. 3. восстановления функций организма после травм и заболеваний. <p>4. всего вышеперечисленного.</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>95. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. скоростных упражнений; 2. силовых упражнений; 3. упражнений на гибкость; 4. упражнений на выносливость. 	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>96. Освоение двигательного действия следует начинать с ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирования общего представления о двигательном действии; 2. выполнения двигательного действия в упрощенной форме; 3. устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>97. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. образования; 2. организации досуга; 3. спорта общедоступных достижений; 4. производственной деятельности. 	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p>98. Укажите, чем</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы</p>	<p>Базовый</p>

	<p>характеризуется утомление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. отказом от работы; 2. временным снижением работоспособности организма; 3. повышенной ЧСС. 	<p>здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>1-3 минуты</p>
	<p>99. Основными показателями физического развития человека являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. антропометрические характеристики человека; 2. результаты прыжка в длину с места; 3. результаты в челночном беге; 4. уровень развития общей выносливости. 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышен ный 3-5 минут</p>
	<p>100. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. 3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе 	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

Составитель: доцент кафедры СГиЕНд Л.Н.Бедретдинова