

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Плешаков Владимир Александрович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 10.03.2026 09:55:10  
Уникальный программный ключ:  
cf3461e360a6506473208a5c99ca17a305bc72

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания

 К.Г.Емелин

« 29 » августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Декан  
экономического факультета

 В.Е. Левичев

« 29 » августа 2025г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ**  
по учебной дисциплине  
(модулю)  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)**  
(наименование)

Направление подготовки  
**38.03.04 Государственном муниципальное управление.**  
(шифр и название)

Направленность (профиль)  
**Управление государственными и муниципальными организациями**

Квалификация (степень)– бакалавр

Программа подготовки – бакалавриат

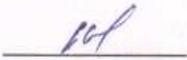
Форма обучения – очная, очно-заочная

Барнаул 2025

Фонд оценочных средств составлен на основе рабочей программы дисциплины  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное совершенствование)

Рассмотрен на заседании кафедры, протокол № 1 от « 29 » августа 2025г.

Зав. кафедрой физического  
воспитания к.п.н., доцент



К.Г.Емелин

Одобен на заседании методической комиссии экономического факультета, протокол № 9 от « 29 » августа 2025г.

Председатель методической  
комиссии ст.преподаватель



Н.В. Бородина

Составитель:  
ст. преподаватель



Ю.А. Князева

## Содержание

1.Соответствие этапов освоения компетенции планируемым результатам обучения и критерии их оценивания .....	4
2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	11
3. Виды оценочных средств .....	12
4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции .....	18

**1.Соответствие этапов освоения компетенции, планируемым результатам обучения и критерию их оценивания (заполняется по каждой компетенции)**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескриптор	Критерии оценивания результатов обучения				Вид оценочного средства
		Отлично (высокий уровень)	Хорошо (продвинутый уровень)	Удовлетворительно (пороговый уровень)	Не удовлетворительно (ниже порогового уровня)	
		Зачтено			Не зачтено	
<b>Содержание компетенции (код компетенции)</b>						
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
ИД-1ук. 7Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Системные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	В целом успешные, но несистематические знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Фрагментарные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Устный опрос, зачет/ устный опрос, зачет
	Умеет анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	Системные умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	В целом успешные, но несистематические умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	Фрагментарные умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	Не умеет анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	

			том пола и возраста	пола и возраста	
	Владеет навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	Системные владения навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	Владение всеми навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, но некоторые с недочетами	Владение основными навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные навыки самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, имели место грубые ошибки
	Знает значение физической культуры для психофизического развития человека	Системные знания значения физической культуры для психофизического развития человека	В целом успешные, но несистематические знания значения физической культуры для психофизического развития человека	Фрагментарные знания значения физической культуры для психофизического развития человека	Не знает значения физической культуры для психофизического развития человека
	Знает средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой	Системные знания средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границ интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой	В целом успешные, но несистематические знания средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границ интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой	Фрагментарные знания средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границ интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физи-	Не знает средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой

				ческой культу- рой		
	Умеет оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	Системные умения оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	В целом успешные, но несистематические умения оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	Фрагментарные умения оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	Не умеет оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	
	Умеет использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Системные умения использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом успешные, но несистематические умения использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Фрагментарные умения использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не умеет использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	
ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внеш-	Знает профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Системные знания профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	В целом успешные, но несистематические знания профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Фрагментарные знания профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Устный опрос, зачет/ устный опрос, зачет
	Умеет разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы	Системные умения разработки индивидуальных оздоровительных программ	В целом успешные, но несистематические умения разработки индивидуальных оздоровитель-	Фрагментарные умения разработки индивидуальных оздоровительных про-	Не умеет разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы	

них условий реализации конкретной профессиональной деятельности			ных программ	грамм	
	Владеет навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры	Системные владения навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры	Владение всеми навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры, но некоторые с недочетами	Владение основными навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные навыки профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры, имели место грубые ошибки
	Знает правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	Системные знания правил самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	В целом успешные, но несистематические знания правил самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	Фрагментарные знания правил самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	Не знает правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой
	Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Системные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	В целом успешные, но несистематические знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Фрагментарные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных	Системные умения осуществлять творческое сотрудни-	В целом успешные, но несистематические умения осу-	Фрагментарные умения осу-	Не умеет осуществлять творческое сотрудни-	

	формах занятий физической культурой	ничество в коллективных формах занятий физической культурой	ществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	ческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	чество в коллективных формах занятий физической культурой	
	Умеет творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Системные умения творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом успешные, но несистематические умения творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Фрагментарные умения творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не умеет творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
ИД-Зук-7 Определяет индивидуальный уровень собственного физического развития и физической подготовленности	Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	Системные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	В целом успешные, но несистематические знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	Фрагментарные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	Не знает принципы составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	Устный опрос, зачет/ устный опрос, зачет

	<p>Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности</p>	<p>Системные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности</p>	<p>В целом успешные, но несистематические знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности</p>	<p>Фрагментарные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности</p>	<p>Не знает принципов составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности</p>	
	<p>Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)</p>	<p>Системные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)</p>	<p>В целом успешные, но несистематические знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)</p>	<p>Фрагментарные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)</p>	<p>Не знает принципы составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)</p>	
	<p>Умеет применять средства и методики на занятиях по элективным</p>	<p>Системные умения применения средств и методик на</p>	<p>В целом успешные, но несистематические умения приме-</p>	<p>Фрагментарные умения применения средств и</p>	<p>Не умеет применять средства и методики на заня-</p>	

дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	нения средств и методик на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	методик на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	тиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств
Умеет самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	Системные умения самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	В целом успешные, но несистематические умения самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	Фрагментарные умения самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	Не умеет самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта
Владеет основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам	Системные владения основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам	Владение всеми основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам, но некоторые с недочетами	Владение основными методиками самостоятельных занятий по элективным дисциплинам с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные методики самостоятельных занятий по элективным дисциплинам, имели место грубые ошибки
Владеет навыками определения физической подготовленности	Системные владения навыками определения физической подготовленности	Владение всеми навыками определения физической подготовленности, но некоторые с недочетами	Владение основными навыками определения физической подготовленности с негрубыми ошибками, не в	Не продемонстрированы основные навыки определения физической подготовленности, имели место грубые

				полном объеме	ошибки	
--	--	--	--	---------------	--------	--

## 2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оценочного средства*	Контролируемые разделы (темы)	Код компетенции
1.	Устный опрос	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК-7
2.	Зачет	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК-7

## 3. Виды оценочных средств

### 3.1. Оценочные средства для текущей аттестации

#### Вопросы для устного опроса:

#### 1. Тема №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### Тема №2 «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### Тема №3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### Тема №4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### Тема №5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
8. Структура подготовленности спортсмена.
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Значение мышечной релаксации.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### Тема №6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.

10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема №7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема №8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема №9 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**ОЦЕНИВАНИЕ УСТНОГО ОТВЕТА:**

Шкала оценивания		Критерии оценивания*
Зачтено	<i>Отлично</i>	обучающийся четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры.
	<i>Хорошо</i>	обучающийся допускает отдельные погрешности в ответе.
	<i>Удовлетворительно</i>	обучающийся допускает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала.
Не зачтено	<i>Неудовлетворительно</i>	обучающийся допускает существенные пробелы в знаниях основных разделов учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи, демонстрирует неумение использовать понятийный аппарат в решении практических задач и отсутствие логической связи в ответе.

### 3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Вопросы к зачету:

#### 2. Раздел №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### Раздел №2 «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### Раздел №3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### Раздел №4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### Раздел №5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических свойств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
8. Структура подготовленности спортсмена.
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Значение мышечной релаксации.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Раздел №6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел №7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел №8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел №9 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ:**

Бинарная шкала	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i> (пороговый уровень)	Обучающийся выполнил программу учебной дисциплины, показал знание основного учебного материала, умеет самостоятельно выполнять практические задания по дисциплине, владеет навыками, формируемыми дисциплиной, освоил компетенции, предусмотренные про-

	граммой дисциплины.
<b>Не зачтено</b> (ниже порогового уровня)	Обучающийся не выполнил значительную часть выше указанных требований

#### 4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции УК-7

##### Индикатор достижения компетенции ИД-1<sub>УК-7</sub>

##### Содержательный элемент 1

**Вариант задания 1.** Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, называется

**Правильный ответ:** здоровьем

**Вариант задания 2.** Артериальное давление — это давление ..... на стенки сосудов.

**Правильный ответ:** крови

**Вариант задания 3.** Один из определяющих факторов здорового образа жизни, это

- 1) достижение высоких результатов в спорте;
- 2) регулярное участие в соревнованиях ;
- 3) соблюдение режима труда и отдыха;

**Правильный ответ:** 3

**Вариант задания 4.** Под физической культурой понимается

- 1) воспитание любви к физической активности
- 2) система нагрузок и упражнений
- 3) часть культурной деятельности человеческого общества

**Правильный ответ:** 3

**Вариант задания 5.** Наиболее часто используемый показатель реакции организма на физическую нагрузку является величина ЧСС. Аббревиатура ЧСС расшифровывается как .....

**Правильный ответ:** частота сердечных сокращений

**Вариант задания 6.** Микроэлемент, который участвует в производстве гормона щитовидной железы – тироксина, регулирующего обмен веществ, называется .....

**Правильный ответ:** йод.

**Вариант задания 7.** Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием .....

**Правильный ответ:** адаптация.

##### Содержательный элемент 2

**Вариант задания 1.** Макроэлементом, который участвует в образовании костей и зубов, а также является их основой, является .....

**Правильный ответ:** кальций.

**Вариант задания 2.** Отказ от вредных привычек – это одна из составляющих ведения ..... образа жизни

**Правильный ответ:** здорового.

**Вариант задания 3.** Перечислите основные составляющие элементы здорового образа жизни (свободное изложение): .....

**Вариант задания 4.** Образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск различных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска, в том числе отказом от вредных привычек принято называть ..... образом жизни

**Правильный ответ: здоровым.**

**Вариант задания 5.** Мышца, которая всегда работает независимо от человека, называется .....

**Правильный ответ: сердечной.**

**Вариант задания 6.** Эффект физических упражнений определяется

- 1) скоростью их выполнения
- 2) содержанием
- 3) количеством выполняемых упражнений

**Правильный ответ: 2**

**Содержательный элемент 3**

**Вариант задания 1.** Жизненный объём лёгких(жел) является важным показателем для характеристики .....

**Правильный ответ: дыхательной**

**Вариант задания 2.** Важный для здоровья человека микроэлемент, отвечающий за функционирование щитовидной железы, в большом количестве находящийся в морской капусте, называется .....

**Правильный ответ: йод.**

**Вариант задания 3.** Какие виды физической активности показаны при ожирении

- 1) ходьба, лёгкий бег, велосипед, плавание
- 2) игра в футбол
- 3) занятия тяжелой атлетикой
- 4) игра в дартс

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 4.** Состояние, возникающее вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляющееся в снижении работоспособности, нарушения координации движений, ощущения усталости, называется .....

**Правильный ответ: утомлением.**

**Вариант задания 5.** Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и звуковых сил обозначается как .....

**Правильный ответ: самочувствие.**

**Вариант задания 6.** Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под воздействием условий жизни и воспитания, называется .....

**Правильный ответ: физическим.**

**Содержательный элемент 4**

**Вариант задания 1.** ..... спорт характеризуется относительно невысокими результатами и значительной массовостью

**Правильный ответ: массовый**

**Вариант задания 2.** ..... спорт представляет собой спортивные занятия и соревнования,

которые организуются и проводятся в высших учебных заведениях.

**Правильный ответ: студенческий**

**Вариант задания 3.** Большинство ..... не синтезируется человеческим организмом, поэтому они должны поступать вместе с пищей.

**Правильный ответ: витаминов**

**Вариант задания 4.** Что является основным средством физического воспитания

- 1) физические упражнения
- 2) мотивация к здоровому образу жизни
- 3) массовые спортивные мероприятия

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 5.** С целью выяснения особенностей физического строения ..... проводится измерение основных антропометрических данных — роста, веса, окружности грудной клетки

**Правильный ответ: тела**

**Вариант задания 6.** Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям?

- 1) самостоятельные занятия
- 2) массовый оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- 3) физические упражнения в режиме дня

**Правильный ответ: 2**

**Вариант задания 7.** При воздействии на кожу солнечного света в организме человека образуется витамин ...

**Правильный ответ: D**

## Содержательный элемент 5

**Вариант задания 1.** Студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий в основной группе, зачисляются в ..... медицинскую группу

**Правильный ответ: специальную.**

**Вариант задания 2.** Позы, которые принимает человек, занимающийся йогой, называются

- 1) босу
- 2) асаны
- 3) дигун

**Правильный ответ: 2**

**Вариант задания 3.** Аббревиатура ОФП означает .....

**Правильный ответ: общая физическая подготовка**

**Вариант задания 4.** Процесс, который происходит с использованием естественных сил природы для повышения устойчивости организма к заболеваниям, называется .....

**Правильный ответ: закаливанием**

**Вариант задания 5.** Физическое качество, которое характеризуется способностью преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему, называется .....

**Правильный ответ: силой**

**Вариант задания 6.** Группа заболеваний, возникающих в результате воздействия на организм неблагоприятных условий труда и профессиональных вредностей, называются ..... забо-

левания

**Правильный ответ: профессиональные**

### **Содержательный элемент 6**

**Вариант задания 1.** Побуждение и желание к формированию здорового образа жизни называется .....

**Правильный ответ: мотивацией.**

**Вариант задания 2.** Какие виды физической активности показаны при гипертонической болезни

- 1) атлетическая гимнастика
- 2) бег по пересеченной местности
- 3) пешие прогулки, лёгкие пробежки, «скандинавская ходьба», плавание
- 4) занятия в тренажерном зале

**Правильный ответ: 3**

**Вариант задания 3.** Следует ли после длительной болезни сразу приступать к разучиванию сложных физических упражнений

- 1) нет, не следует
- 2) по желанию самого студента
- 3) да, под присмотром врача

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 4.** Количество гемоглобина в крови зависит от наличия такого макроэлемента, как .....

**Правильный ответ: железо.**

**Вариант задания 5.** Артериальное давление измеряется с помощью .....

**Правильный ответ: тонометра.**

**Вариант задания 6.** Ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний — главная задача занятий студентов, отнесенных к ..... медицинской группе.

**Правильный ответ: специальной**

**Вариант задания 7.** Устойчивость организма к различным заболеваниям ..... при систематических занятиях физической культурой.

**Правильный ответ: повышается**

### **Содержательный элемент 7**

**Вариант задания 1.** Спортивные и подвижные игры для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе ..... носить высокоинтенсивный соревновательный характер.

**Правильный ответ: не должны.**

**Вариант задания 2.** Физическое качество, которое характеризуется способностью к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется .....

**Правильный ответ: выносливостью**

**Вариант задания 3.** Динамометрия — это метод измерения силы

- 1) кисти руки
- 2) стопы

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 4.**Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

- 1)выносливостью
- 2)вторым дыханием
- 3)тренированностью

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 5.** Физическое качество, которое характеризуется способностью осуществлять движения с большой амплитудой за счёт подвижности в суставах, называется -

**Правильный ответ: гибкостью**

**Вариант задания 6.** Нормативный документ, который определяет порядок присвоения официальных званий и разрядов спортсменов, называется спортивная -

**Правильный ответ: классификация**

**Вариант задания 7.**При подборе содержания ..... физической культуры особенно важно учитывать особенности технологического производства.

**Правильный ответ: производственной**

### **Индикатор достижения компетенции ИД-2ук-7**

#### **Содержательный элемент 1**

**Вариант задания 1.** Метод использования растений для профилактики и лечения различных заболеваний называется .....

**Правильный ответ: фитотерапия.**

**Вариант задания 2.** Комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня непосредственно на производстве для повышения общей и профессиональной работоспособности, называется ..... гимнастикой

**Правильный ответ: производственной.**

**Вариант задания 3.**Сутулость, кифоз, лордоз — признаки нарушения .....

**Правильный ответ: осанки**

**Вариант задания 4.**..... - это патологическое накопление жировых клеток в организме, влекущее за собой увеличение общей массы тела

**Правильный ответ: ожирение**

**Вариант задания 5.**Специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий переходу организма из состояния торможения (сна) к активному режиму дня, это - .....

**Правильный ответ: утренняя гимнастика**

**Вариант задания 6.**Профилактика профессиональных заболеваний состоит из комплекса мер

- 1)медицинского и немедицинского характера
- 2)военного характера

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 7.**Какие виды физической активности целесообразно применять для профилактики профессиональных заболеваний , связанных с мышечным перенапряжением

- 1) дыхательная гимнастика, плавание
- 2)силовые упражнения

3)езда на велосипеде

**Правильный ответ: 1**

## **Содержательный элемент 2**

**Вариант задания 1.** Воздействие на организм внешнего фактора, нарушающего целостность и строение какого-либо органа и тканей, называется .....

**Правильный ответ: травмой.**

**Вариант задания 2.** Аэробика в воде это - .....

**Правильный ответ: аквааэробика.**

**Вариант задания 3.** Комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа, это - ..... система

**Правильный ответ: дыхательная.**

**Вариант задания 4.** Метод максимальных усилий используется преимущественно для развития такого физического качества как .....

**Правильный ответ: сила**

**Вариант задания 5.** Правило, которое необходимо соблюдать при выполнении упражнений индивидуальной оздоровительной программы

1) все упражнения делать до полной усталости

2) систематичность занятий

**Правильный ответ: 2**

**Вариант задания 6.** Оздоровительным плаванием в летние каникулярные периоды следует заниматься в открытых водоемах, а в остальное время учебного года — в .....

**Правильный ответ: бассейнах**

## **Содержательный элемент 3**

**Вариант задания 1.** Бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков и других естественных препятствий, называется .....

**Правильный ответ: кросс**

**Вариант задания 2.** Какие упражнения необходимо включать в утреннюю гигиеническую гимнастику

1) упражнения на выносливость

2) статические упражнения

3) упражнения с отягощением

4) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения

**Правильный ответ: 4**

**Вариант задания 3.** Снижение двигательной активности вызывает состояние

1) гипокинезии

2) гипоксии

3) гиподинамии

**Правильный ответ: 3**

**Вариант задания 4.** Упражнения на растягивание преимущественно развивают такое физическое качество, как .....

**Правильный ответ: гибкость.**

**Вариант задания 5.** Такие приёмы, как разминание, поглаживание, растирание характерны для .....

**Правильный ответ: массажа.**

**Вариант задания 6.** Гимнастика А.Стрельниковой и К.Бутейко показана для людей, страдающих заболеваниями ..... системы

**Правильный ответ: дыхательной.**

**Вариант задания 7.** Ответная реакция организма на раздражение, осуществляемая посредством центральной нервной системы, называется .....

**Правильный ответ: рефлекс.**

#### Содержательный элемент 4

**Вариант задания 1.** Практика, направленная на самостоятельное наблюдение за собственным здоровьем во время выполнения физических упражнений, называется .....

**Правильный ответ: самоконтроль**

**Вариант задания 2.** Перед тем, как начать выполнять сложные двигательные действия, необходимо выполнить .....

**Правильный ответ: разминку**

**Вариант задания 3.** Показатели самоконтроля, которые можно изменить и выразить количественно называются ..... показателями самоконтроля

**Правильный ответ: объективными.**

**Вариант задания 4.** Артериальное давление относится к ..... показателям самоконтроля

**Правильный ответ: объективным.**

**Вариант задания 5.** Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды человека, называется .....

**Правильный ответ: гомеостазом.**

**Вариант задания 6.** Несколько ответов

Врачебные обследования студента осуществляются

1) на 4 курсе

2) в начале первого курса

3) каждые 3 месяца

4) после травм

5) перед спортивными соревнованиями

**Правильный ответ: 2,4,5**

**Вариант задания 7.** В каких пределах должна быть зона частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении комплекса, утренней гигиенической гимнастики

1) до 120 ударов в минуту

2) до 180 ударов в минуту

3) до 160 ударов в минуту

4) до 140 ударов в минуту

**Правильный ответ: 1**

#### Содержательный элемент 5

**Вариант задания 1.** Физическое качество, которое характеризуется способностью совершать

двигательное действие в минимальный отрезок времени, называется .....

**Правильный ответ: быстротой**

**Вариант задания 2.** Упражнения, которые связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку преимущественно развивают такое физическое качество, как .....

**Правильный ответ: ловкость.**

**Вариант задания 3.** Если в самостоятельных тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует только после разрешения .....

**Правильный ответ: врача**

**Вариант задания 4.** Аббревиатура ГТО расшифровывается как .....

**Правильный ответ: «Готов к труду и обороне»**

**Вариант задания 5.** Пешие, конные, велосипедные — основные виды туристических .....

**Правильный ответ: походов**

**Вариант задания 6.** Лучшие условия для развития ловкости создаются во время

- 1) бега на длинные дистанции
- 2) игры в шахматы
- 3) спортивных игр

**Правильный ответ: 3**

**Содержательный элемент 6**

**Вариант задания 1.** ..... уровень присущ студентам, умеющим вносить в занятия физической культурой и спортом необычность и творческую нотку.

**Правильный ответ: творческий.**

**Вариант задания 2.** Групповое путешествие по заранее определенному маршруту, чаще всего по пересеченной местности, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными интересами, называется туристический .....

**Правильный ответ: поход**

**Вариант задания 3.** Эффективным методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту являются ..... физкультурно-спортивные мероприятия.

**Правильный ответ: массовые.**

**Вариант задания 4.** Высший показатель, достигнутый в спортивном состязании, который является выше всех сопоставимых достижений, называется .....

**Правильный ответ: рекорд**

**Вариант задания 5.** Запрещённые стероидные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью поднятия физической и психологической работоспособности, называются .....

**Правильный ответ: допинг**

**Вариант задания 6.** Мероприятие с творческим подходом, которое возможно осуществить в коллективных формах занятий физической культурой

- 1) соревнования в беге на 100 метров
- 2) соревнования в прыжках в длину
- 3) соединение спортивного соревнования с другими видами деятельности (рисунка, спортивные

песни, спортивные танцы)

**Правильный ответ: 3**

### **Содержательный элемент 7**

**Вариант задания 1.** Заранее спланированная трасса передвижения туристов называется туристический .....

**Правильный ответ: маршрут**

**Вариант задания 2.** ..... процедуры — это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды.

**Правильный ответ: водные**

**Вариант задания 3.** Олимпийские игры, в которых принимают участие только спортсмены-инвалиды, называются .....

**Правильный ответ: Паралимпийские игры**

**Вариант задания 4.** Составление устойчивого положения тела в пространстве — это .....

**Правильный ответ: равновесие**

**Вариант задания 5.** Тишина, полная темнота и свежий воздух в отдельной комнате — залог здорового ....

**Правильный ответ: сна**

**Вариант задания 6.** Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка)

- 1) общая физическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка

**Правильный ответ: 2**

**Вариант задания 7.** ..... испытания проводятся с помощью контрольных упражнений, или тестов.

**Правильный ответ: контрольные**

**Вариант задания 8.** Какой вид спорта не выходит в программу зимних Олимпийских Игр

- 1) кёрлинг
- 2) стрельба из пневматической винтовки
- 3) бобслей

**Правильный ответ: 2**

### **Индикатор достижения компетенции ИД-Зук-7**

#### **Содержательный элемент 1**

**Вариант задания 1.** Артериальное давление измеряется в .....

**Правильный ответ: мм.рт. ст.**

**Вариант задания 2.** Основной формой подготовки спортсмена к соревнованию является .....

**Правильный ответ: тренировка**

**Вариант задания 3.** Крупнейшими международными комплексными соревнованиями, которые проводятся раз в четыре года в разных странах мира, являются .....

**Правильный ответ: Олимпийские Игры**

**Вариант задания 4.** Соревновательная деятельность людей в двигательных действиях с целью достижения высоких показателей это - .....

**Правильный ответ: спорт.**

**Вариант задания 5.** Вставить пропущенное слово:

..... - это соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов.

**Правильный ответ: спорт.**

**Вариант задания 6.** Физическая культура – это

- 1) часть культуры общества
- 2) вид деятельности
- 3) совокупность морфологических и функциональных свойств организма
- 4) эстетическая красота тела

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 7.** Статический режим сокращения мышц, это режим

- 1) без изменения длины мышцы
- 2) с изменением длины мышцы

**Правильный ответ: 1**

**Содержательный элемент 2**

**Вариант задания 1.** ..... характеризуется скоростью движений и скоростью реакций.

**Правильный ответ: быстрота**

**Вариант задания 2.** Главной причиной нарушения ..... является нахождение человека в неестественной позе, которая приводит к большой нагрузке на позвоночник и вызывает искривление в его различных отделах.

**Правильный ответ: осанки**

**Вариант задания 3.** Город в России, который стал столицей летних Олимпийских Игр в 1980 г. - .....

**Правильный ответ: Москва**

**Вариант задания 4.** Человек, который следит за правилами соревнований и имеет для этого полномочия, является ..... соревнований

**Правильный ответ: судья**

**Вариант задания 5.** Двигательные физические способности, это

- 1) умение побеждать на соревнованиях
- 2) способность выдерживать на соревнованиях нагрузки
- 3) способности, помогающие обеспечивать оптимальный уровень двигательной активности

**Правильный ответ: 3**

**Вариант задания 6.** Основной метод для развития быстроты движения, это

- 1) метод многократного растягивания
- 2) повторный метод с максимальной быстротой
- 3) метод непрерывного упражнения с умеренной нагрузкой

**Правильный ответ: 2**

**Вариант задания 7.** Грамотное владение средствами спортивной тактики, называется .....

подготовленностью

**Правильный ответ: тактической.**

### **Содержательный элемент 3**

**Вариант задания 1.** Заболевание, которое передаётся из поколения в поколение, принято называть .....

**Правильный ответ: наследственным.**

**Вариант задания 2.** Кости на 50% состоят из .....

**Правильный ответ: кальция**

**Вариант задания 3.** Главной причиной нарушения ....., является нахождение человека в неестественной позе, которая приводит к большой нагрузке на позвоночник и вызывает искривление в его различных отделах.

**Правильный ответ: осанки**

**Вариант задания 4.** Для профилактики болезней зрения, необходимо регулярное выполнение ..... гимнастики.

**Правильный ответ: зрительной**

**Вариант задания 5.** С каким витамином лучше всего в организме человека усваивается железо

1) с витамином А

2) с витамином К

3) с витамином С

**Правильный ответ: 3**

**Вариант задания 6.** Для того, чтобы снизить вес, необходимо ограничить потребление

1) белков

2) овощей

3) быстрых углеводов

**Правильный ответ: 3**

### **Содержательный элемент 4**

**Вариант задания 1.** При длительном беге в медленном темпе развивается .....

**Правильный ответ: выносливость**

**Вариант задания 2.** Перечислите основные физические качества человека (свободное изложение): .....

**Вариант задания 3.** Самочувствие, настроение, наличие неприятных ощущений, аппетит, отношение к занятиям относятся к ..... показателем самоконтроля

**Правильный ответ: субъективным.**

**Вариант задания 4.** Олимпийские игры зародились в .....

**Правильный ответ: Греции.**

**Вариант задания 5.** Жизненный объём лёгких измеряется с помощью .....

**Правильный ответ: спирометра.**

**Вариант задания 6.** От чего может зависеть амплитуда движения

1)от высокой работоспособности

2)от пола занимающегося

3)от длины конечности

**Правильный ответ: 3**

**Вариант задания 7.** Аббревиатура СФУ расшифровывается как система .....

**Правильный ответ: физических упражнений.**

### **Содержательный элемент 5**

**Вариант задания 1.** Всемирные студенческие спортивные игры называются .....

**Правильный ответ: Универсиада.**

**Вариант задания 2.** Для того, чтобы заниматься каким-либо определенным видом спорта, студенту необходимо записаться в .....

**Правильный ответ: спортивную секцию**

**Вариант задания 3.....** называют «королевой спорта»

**Правильный ответ: легкую атлетику**

**Вариант задания 4.** Для того чтобы быть допущенным к соревнованиям необходимо пройти .....

**Правильный ответ: медицинское**

**Вариант задания 5.** Олимпийские игры проводятся с периодичностью один раз в .....

**Правильный ответ: четыре года.**

**Вариант задания 6.** Какие средства и виды физической активности целесообразно применять для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с психологическим перенапряжением

1)игра в шахматы

2)бег на короткие дистанции

3)прогулки и легкие физические упражнения на свежем воздухе

**Правильный ответ: 3**

### **Содержательный элемент 6**

**Вариант задания 1.** Аппетит относится к ..... показателям самоконтроля

**Правильный ответ: субъективным.**

**Вариант задания 2.** Наиболее удобной формой самоконтроля является ..... самоконтроля

**Правильный ответ: дневник.**

**Вариант задания 3.** Соотношение количества энергии, поступающей с пищей, и энергии, расходуемой организмом, является .....

**Правильный ответ: энергобаланс.**

**Вариант задания 4.** Чаще других страдают раком лёгких люди, имеющие такую пагубную привычку как .....

**Правильный ответ: курение.**

**Вариант задания 5.....** - это воздействие приемов массажа на самого себя.

**Правильный ответ: самомассаж**

**Вариант задания 6.** Главная задача, которая решается при составление индивидуальных оздоровительных программ, это

- 1) достижение личных спортивных рекордов
- 2) увеличение силовых показателей
- 3) компенсация имеющихся нарушений здоровья и коррекция наиболее важных физических способностей, обеспечивающих высокий уровень специальной работоспособности студентов

**Правильный ответ: 3**

**Содержательный элемент 7**

**Вариант задания 1.** Комплекс жилых помещений для спортсменов – участников Олимпийских игр называется .....

**Правильный ответ: Олимпийская деревня.**

**Вариант задания 2.** При долгом нахождении на солнце без головного убора, может возникнуть ..... удар.

**Правильный ответ: солнечный**

**Вариант задания 3.** Циклические упражнения- это?

- 1) упражнения силового характера
- 2) упражнения, направленных на повторяющиеся двигательные движения в течение длительного времени
- 3) упражнения с изменяющимися движениями

**Правильный ответ: 2**

**Вариант задания 4.** Какие данные должны присутствовать в диагностическом блоке индивидуальной оздоровительной программы

- 1) данные медицинского обследования, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений
- 2) результаты психологического тестирования
- 3) результаты личных достижений в каком-либо виде спорта

**Правильный ответ: 1**

**Вариант задания 5.** Для нормальной деятельности организма большое значение имеет личная ..... тела и кожи

**Правильный ответ: гигиена**

**Вариант задания 6.** Кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или крови, называется .....

**Правильный ответ: гипоксия.**

**Вариант задания 6.** ..... - вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

**Правильный ответ: гимнастика**

### ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ИТОГОВЫЙ ТЕСТ:

5-ти бальная шкала оценивания	Критерии оценивания*
Отлично (высокий уровень)	выставляется, если задание выполнено на 75-100%
Хорошо (продвинутый уровень)	выставляется, если задание выполнено на 61-74%

Удовлетворительно (пороговый уровень)	выставляется студенту, если задание выполнено на 41-60%
Неудовлетворительно (ниже порогового уровня)	выставляется студенту, если задание выполнено менее чем на 40%