

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР Пятигорского  
института (филиал) СКФУ

\_\_\_\_\_ М.В. Мартыненко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

**09.03.02 Информационные системы и  
технологии**

Информационные системы и технологии

обработки цифрового контента

очная

2022

Направленность (профиль)

Форма обучения

Год начала обучения

Реализуется в 1-2 семестрах

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

**Пятигорск, 2022 г**

**Введение**

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии.
2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».
3. Разработчик: старший преподаватель кафедры физической культуры Богданов Олег Геннадьевич.
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя \_\_\_\_\_

Председатель: Гзириян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;  
Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии.

«\_\_\_\_\_» 2022 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

## **1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код оцениваемой компетенции, индикатора (ов)	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Темы № 10-26, 36	тестирование	текущий	письменный	Тесты по темам дисциплины
УК-7 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)	Темы № 1-9, 27-33	собеседование	промежуточный	устный	Вопросы по темам дисциплины

## **2. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Уровни сформированности компетенции (ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 выбирает здоровьесберегающие	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно-	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно-	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Способен самостоятельно	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организациях физкультурно-
технологии подписи для электронной подпись Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна полноценной раскрыть Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Нотариус Сертификат Полностью раскрыт Способен раскрыть	спортивную деятельность. Способен раскрыть	организовать физкультурно-спортивную деятельность.	спортивной деятельности. Использует на

социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	<p>оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека.</p> <p>Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.</p> <p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.</p> <p>Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций.</p> <p>Компетентность отсутствует</p>	<p>оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека.</p> <p>Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения.</p> <p>Допущены ошибки раскрытии понятий, употреблении терминов.</p> <p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.</p>	<p>Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека.</p> <p>Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинар</p>
<p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6</p> <p>Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022</p>	<p>СВЯЗИ.</p> <p>Обучающийся может конкретизировать</p>	<p>СВЯЗИ.</p> <p>Однако допущены незначительные ошибки</p>	<p>СВЯЗИ.</p> <p>Однако допущены незначительные ошибки</p>

		<p>ть обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности компетентности</p>	<p>или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций</p>	<p>ных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p>
ИД-2		<p>В рамках профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки.</p> <p>Не способен составить комплексы производственно гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень интенсивность нагрузки при</p>	<p>В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки.</p> <p>Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при</p>	<p>В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и умственной нагрузки.</p> <p>Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности;</p> <p>частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при</p>
		<p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6</p> <p>Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022</p>	<p>самостоятельны занятиях физической культурой;</p>	<p>самостоятельных занятиях физической культурой;</p>

	<p>не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p>	<p>определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.</p> <p>Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление</p>	<p>ь нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; частично определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.</p> <p>Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть</p>
<p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022</p>		<p>требует правок, коррекций.</p> <p>Студент</p>	<p>«наводящих» вопросов преподавателя.</p> <p>Студент</p>

		демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Не определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		ного состояния на занятиях физическими упражнениями и		

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	<p>развития, технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует</p>	<p>профессионально й деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития, технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеет нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.</p> <p>Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только</p>	<p>и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития, технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответложен литературным языком в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные</p>	<p>развития, технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья.</p> <p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.</p> <p>Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций</p>
<p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна</p> <p>Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022</p>		<p>с помощью преподавателя.</p> <p>Речевое оформление требует правок,</p>		

		коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности	обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	
--	--	--	--	--

### **Описание шкалы оценивания**

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

### **Вопросы для собеседования**

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Понятие адаптации организма.
3. Рациональная организация жизнедеятельности как условие формирования здоровья человека.
4. Психологический комфорт в коллективе как фактор здоровья современного человека.
5. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
6. Естественное единство физической культуры и спорта.

Сертификат При12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6Го единства с окружающей средой.

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека.

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.
4. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
5. Воздействие на организм производственной и социальной среды.
6. Влияние факторов на организм человека.
7. Социально-экономические и политические условия и факторы.
8. Влияние генетических факторов на здоровье человека.
9. Объективный и субъективный факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Тема 4. Здоровье человека и его компоненты.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровье человека как жизненная ценность.
3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.

Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Закаливание воздухом.
9. Закаливание солнцем.
10. Закаливание водой.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Культура межличностных отношений.
13. Психофизическая регуляция организма.
14. Культура сексуального поведения.

Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности.

1. Понятие работоспособности.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
6. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
7. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
8. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

9. Изменение работоспособности по семестрам и за учебный год.  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Сертификат о выполнении работ по интеллектуальной деятельности.

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
6. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
8. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Воспитание силы.
6. Воспитание выносливости.
7. Воспитание ловкости.
8. Воспитание гибкости.
9. Воспитание быстроты.

Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий.
  2. Понятие двигательной активности.
  3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
  4. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
  5. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
  6. Возрастные особенности содержания занятий.
  7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
  8. Расчет часов самостоятельных занятий.
  9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
  10. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.
- Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.

3. ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Плещезукова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4. ГИПОТЕЗА ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ

5. ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ УМСТВЕННОЙ

УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
7. Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
9. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

1. Самоконтроль за физическим развитием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости.
5. Типы телосложения.
6. Виды диагностики.
7. Врачебный и педагогический контроль.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
9. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
10. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

1. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).
2. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).
3. Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест).
4. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
5. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
6. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.

Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.

1. Двигательная подготовленность.
2. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
3. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
4. Дневник самоконтроля.
5. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
6. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

7. Документ подписан  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Татьяна Александровна Шебзухова

ств: частоты движений кисти, координации движений в суставах, силовой выносливости.

### Тема 32. Спорт и его разновидности.

1. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
2. Понятие «спорт».
3. Массовый спорт – его цели и задачи.
4. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.
5. Профессиональный спорт.
6. Функции современного спорта.
7. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
8. Единая спортивная классификация.
9. Национальные виды спорта.
10. Спорт в высшем учебном заведении.
11. Студенческие спортивные соревнования.
13. Международные студенческие спортивные соревнования.
14. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
15. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
16. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
17. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
18. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
19. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

### Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Психофизическая характеристика основных видов спорта.
  2. Планирование тренировки в избранном виде спорта.
  3. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.
  4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта.
  5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
  6. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
  7. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
  8. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
  9. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
  10. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
  11. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
  12. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы.
  13. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
  14. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
- Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 34. ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Попова Татьяна Александровна

Физическая подготовка (ППФП) в деятельности

Средства ППФП.

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2. Требования к физической подготовленности трудаящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.
4. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
5. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
6. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего бакалавра.
7. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего бакалавра.
8. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
12. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Тема 35. Производственная физическая культура.

1. Вводная гимнастика.
2. Физкультурная пауза.
3. Физкультурная минутка.
4. Физкультурные микропаузы.
5. Содержание и методика проведение производственной физической культуры.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
10. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
13. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

### **1. Критерии оценивания компетенций:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает общие основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Назначение документа: подтверждение теории физической культуры и здорового образа жизни  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Приложение: применение методико-практических навыков на практике;

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## **2. Описание шкалы оценивания**

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку к собеседованию (написание конспекта по теме занятия) и ответ на поставленные вопросы. Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Для подготовки ответов на вопросы необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстративными материалами по теме дисциплины.

Критерии оценивания устного ответа:

- присутствует совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- последовательное, логичное изложение материала;
- умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса;
- содержательность выводов и практических рекомендаций;
- изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию, обосновано;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ПОЗИЦИЮ ПОДДЕРЖАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 **Оценочный лист**

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

**Кол-во баллов**  
**1-5**

присутствует совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи	
последовательное, логичное изложение материала	
умение увязывать теоретические и практические аспекты вопроса	
содержательность выводов и практических рекомендаций	
изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося	
<b>Итого баллов за устный ответ</b>	
<b>Итого</b>	

**Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице**

Количество баллов	Оценка
37-45	отлично
26-36	хорошо
16-25	удовлетворительно
< 15	неудовлетворительно

**Паспорт фонда тестовых заданий**

№ п/ п	Проверяемые темы дисциплины	Проверяемые компетенции	Тип теста			
			зф	оф	ус	пп
1	Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта	УК-7	6	-	-	-
2	Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат	УК-7	8	-	-	-
3	Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм	УК-7	9			
4	Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический,	УК-7	5			

Сертификат:	ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
5	Тема № 14. Структура
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

	жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни					
6	Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения	УК-7	5			
7	Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	УК-7	6			
8	Тема № 17. Развитие физических качеств	УК-7	20			
9	Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	УК-7	5			
10	Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений	УК-7	12			
11	Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	УК-7	5			
12	Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма	УК-7	7			
13	Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем	УК-7	11			
14	Тема № 23. Контрольные	УК-7	6			
Документ подписан управлением физического развития ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ						
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6					
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна					
Действителен:	с 20.08.2021 по 20.08.2022					

	координационных способностей, выносливости, гибкости					
15	Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности	УК-7	5			
16	Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта	УК-7	13			
17	Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой	УК-7	7			
18	Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры	УК-7	12			
	Всего		104	-	-	-

### **Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.**

#### **Функции физической культуры и спорта.**

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта.  
 а) Конституция РФ;  
 б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;  
 в) оба варианта верны.

2. Физическая культура личности – это:

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека;
- б) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни;
- в) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека.

3. Какой древнегреческий врач не только широко использовал физические упражнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
при лечении болезней и основан принцип их применения.  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Арина Шебзухова Татьяна Александровна

в) Гален.

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4. К функциям спорта относятся:
- а) социализирующая;
  - б) регламентирующая;
  - в) подготовительная.
5. В каком году принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
- а) 2012 г.
  - б) 1993 г.
  - в) 2007 г.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает ...?
- а) основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности;
  - б) правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте;
  - в) права граждан на занятия физической культурой и спортом.

**Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.**

1. Функциональные системы организма – это:
- а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
  - б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
  - в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.
2. Артериальная кровь – это:
- а) кровь, насыщенная углекислым газом;
  - б) кровь, протекающая по артериям;
  - в) кровь, насыщенная кислородом.
3. Лейкоциты – это:
- а) красные кровяные тельца;
  - +б) белые кровяные тельца;
  - в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:
- а) общем сужении кровеносных сосудов;
  - +б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;
  - +в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.
5. Гомеостаз – это:
- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
  - +б) постоянство среды организма;
  - в) приспособление организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

6. Большой круг кровообращения начинается

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- б) от левого предсердия;
- в) от правого желудочка.

7. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:

- а) стенки артерий;
- + б) стенки капилляров;
- в) стенки венозных сосудов.

8. Мышечный насос – это:

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
- + в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

## **Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.**

1. Биологические ритмы человека – это:

- а) регулярное, периодическое повторение во времени процессов или состояний в организме человека;
- б) повторение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений;
- в) чередование труда и отдыха;
- г) повторяющиеся движения в беге, ходьбе, плавании.

2. Гипокинезия – это...:

- а) состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- б) снижение роста спортивных результатов;
- в) снижение массы тела при регулярных занятиях физической культурой;
- г) недостаточное поступление питательных веществ в организме человека.

3. Основным признаком живого организма является:

- а) обмен веществ и энергии;
- б) способность к воспроизведению;
- в) наличие дыхания;
- г) способность к передвижению.

4. Гипоксия – это...:

- а) кислородное голодание;
- б) недостаток воды в организме;
- в) снижение концентрации сахара в крови;
- г) снижение количества гемоглобина в крови.

5. Форма двигательных стереотипов, выработанных по механизму условного рефлекса соответствующими упражнениями, называется:

- а) двигательными умениями и навыками;
- б) физическими упражнениями;
- в) двигательными действиями;
- г) идеомоторными действиями

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Смирнова Екатерина Александровна

Способствует расщеплению других органических веществ

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

и синтеза (ассимиляция) органических веществ

составляет:

- а) основу развития организма человека;
- б) процесс взросления человека;
- в) основу потребности человека в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- г) основу роста спортивных результатов.

7. К социально-экономическим факторам относят:

- а) условия труда;
- б) качество медицинской помощи;
- в) материальное благосостояние;
- г) уровень солнечной радиации.

8. К социально-биологическим факторам относят:

- а) возраст родителей;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) пол;
- г) уровень солнечной радиации;
- д) наследственность.

9. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:

- а) пол;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) условия труда;
- г) уровень солнечной радиации.

### **Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.**

1. При помощи регулярных занятий физическими упражнениями можно регулировать:

- а) массу тела;
- б) генотип человека;
- в) рост;
- г) тип нервной системы.

2. К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относится:

- а) полноценный отдых;
- б) низкая физическая активность;
- в) гиподинамия;
- г) употребление алкоголя.

3. Поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия – это:

- а) здоровый образ жизни;
- б) гигиенические нормы;
- в) производственное физическое воспитание;
- г) производственная физическая культура.

4. Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является:

- а) двигательная активность;
  - б) профессиональная деятельность;
  - в) здоровый образ жизни;
  - г) психическое здоровье.
- Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

5. В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:
- а) физическое, нравственное, моральное;
  - б) психосексуальное, соматическое, физическое;
  - в) физическое, соматическое, психическое, сексуальное, нравственное.

**Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.**

1. К основным составляющим ЗОЖ относят:

- а) режим труда и отдыха;
- б) полноценный сон;
- в) режим питания;
- г) культура сексуального поведения;
- д) двигательная активность;
- е) аутогенная тренировка;
- ж) занятия физическими упражнениями;
- з) личная гигиена;
- и) профилактика заболеваний;
- к) вредные привычки;
- л) употребление наркотиков;
- м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:

- а) режим труда и отдыха;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:

- а) занятия физическими упражнениями;
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

4. ЗОЖ – это... :

- а) здоровый образ жизни;
- б) здоровые органы желудка;
- в) здоровый организм женщины.

5. Условием хорошего здоровья является...:

- а) профилактика и диагностика болезней;
- б) лечение болезней;
- в) наследственность;
- г) оптимальный режим труда и отдыха.

**Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.**

**1. Работоспособность**  
**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Б) это состояние изделия, при котором оно

длительно выполнять физическую работу без

способно выполнять заданную функцию с

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

параметрами, установленными требованиями технической документации;  
в) функциональные возможности человека в трудовом процессе в целях оптимизации орудий, условий и процессов труда.

2. Умственная усталость – это... :

- а) объективное и субъективные состояния организма;
- б) ощущения человека;
- в) повышение работоспособности.

3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

4. Работоспособность студента связана с:

- а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса;
- б) их типологическими особенностями;
- в) выносливостью организма;
- г) видами учебно-трудовой деятельности.

5. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления:

- а) фаза восстановления работоспособности;
- б) фаза «второго дыхания»;
- в) фаза временного снижения работоспособности;
- г) все ответы верны.

### **Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.**

1. Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультурная пауза;
- в) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты);
- г) самостоятельные занятия по видам спорта.

2. Задачи физкультурной паузы:

- а) обеспечение активного отдыха студентов и повышения их работоспособности;
- б) увеличение гиподинамии;
- в) формирование личностных качеств.

3. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после:

- а) после каждого 4-х часов занятий;

- б) после контрольной самостоятельной подготовки;

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

4. Вводная гимнастика содержит ... общеразвивающих и специальных упражнений.  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- а) 4-5;
- б) 10-12;
- в) 5-8.

5. Физкультурная пауза включает ... упражнений, в течение 5-10 мин.

- а) 4-5;
- б) 10-12;
- в) 7-8.

6. Физкультурная минутка содержит не более:

- а) 5-6 упражнений;
- б) 3 упражнений;
- в) 4 упражнений.

### **Тема № 17. Развитие физических качеств.**

1. Физические качества – это...:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся...:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика.

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:

- а) длительный бег до 25-30 мин;
- б) прыжки со скакалкой;
- в) подтягивание в висе.

5. Сила – это...:

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение объема мышц  
б) быстрое восстановление мышц  
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время....:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) скоростно-силовых упражнений;
- в) прыжков вверх с места.

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) подтягивания, отжимания;
- б) наклоны;
- в) подвижные игры.

9. Что называют быстротой....:

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

10. Какие упражнения развивают быстроту....:

- а) бег на длинные дистанции;
- б) отжимания;
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

11. Что такое выносливость....:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

12. Какими методами лучше развивать выносливость:

- а) попеременный метод;
- б) тактический;
- в) равномерный метод.

13. На какие виды разделяют выносливость:

- а) главную, второстепенную;
- б) общую, специальную;
- в) поточные.

14. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

- а) наклон вперед;
- б) челночный бег;
- в) подтягивание на перекладине.

15. Что называют гибкостью:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно

короткое время.  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
в) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

16. Что такое ловкость:  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

17. Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:

- а) метод линейный;
- б) метод поточного;
- в) метод круговой тренировки.

18. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила.

19. Какое качество развиваются упражнения с преодолеванием веса собственного тела:

- а) гибкость;
- б) сила;
- в) ловкость.

20. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

- а) игра в волейбол;
- б) прыжок с места;
- в) бег в медленном темпе.

### **Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.**

1. Части учебно-тренировочного занятия:

- а) вводная;
- б) подготовительная;
- в) основная;
- г) заключительная;
- д) заминочная;
- е) оценочная.

2. Сущность разминки заключается:

- а) в повышении подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов;
- б) в предварительной мышечной работе, которая способствует ускорению физико-химических процессов обмена веществ в самой скелетной мускулатуре, что отражается на повышении внутренней температуры, облегчающей химические реакции;
- в) в умении проводить релаксационные мероприятия.

3. Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач:

- а) по обучению тактике двигательных действий;
- б) по формированию объективной оценке физической подготовленности;
- в) по обучению технике двигательных действий и воспитанию телесно-двигательных и личностных качеств.

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия:

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

в) круговой;

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- г) соревновательный;
- д) теоретический;
- е) практический.
- ж) игровой.

5. Основная форма физического воспитания:

- а) аудиторные занятия;
- б) индивидуальные;
- в) индивидуально-групповые.

### **Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.**

1. Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе?

- а) прогулка в горах;
- б) ритмическая гимнастика;
- в) аквааэробика.

2. Что такое ритмическая гимнастика?

- а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой вляются силовые упражнения и нагрузки;
- б) активные танцы;
- в) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются обще развивающие упражнения и танцевальные элементы.

3. Шейпинг – это... :

- а) система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;
- б) дискотечные танцы;
- в) тренировки со штангами.

4. Атлетическая гимнастика – это ...:

- а) укрепление мышц тела;
- б) система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого-гармоничного телосложения;
- в) беговые упражнения на выносливость.

5. Степ – аэробика – это... :

- а) система физических упражнений с использованием степ-платформы;
- б) танцы на степ-площадках;
- в) бег на выносливость.

6. Слайд-аэробика – это... :

- а) система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;
- б) танцы под слайды презентаций;
- в) танцевальная аэробика.

7. Велоаэробика – это... :

- а) прогулка на велосипеде;

б) тренировка на велотренажере под музыку;

в) аэробика на велотренажерах прокатов.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

8. Аквааэробика – это... :

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- а) система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;
- б) плавание на – перегонки;
- в) стретчинг в воде.

9. Какие тренажёры применяются в оздоровительной физической культуре:

- а) беговые дорожки;
- б) футбольные мячи;
- в) обручи и скакалки.

10. Какие существуют виды беговых дорожек?

- а) электрические и ручные;
- б) механические и электрические;
- в) механические.

11. Как аквааэробика влияет на организм человека?

- а) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) развивает выносливость и хорошее настроение;
- в) формирует стойкость, силу и выносливость.

12. Как велоаэробика влияет на организм человека?

- а) разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний вес;
- б) развивает скоростные и волевые качества человека;
- в) улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## **Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.**

1. Физическая нагрузка – это ...

- а) упражнения, которые разгружают суставы и прекрасно сгоняют лишний вес;
- б) развивает скоростные и волевые качества человека;
- в) определенная величина воздействия физических сил на организм занимающихся.

2. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- а) 140-150уд/мин;
- б) 120-130уд/мин;
- в) 90-110уд/мин;
- г) 75-80уд/мин;
- д) 110-130уд/мин.

3. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) полным (ординарном);
- б) суперкомпенсаторным;
- в) активным;
- г) строго регламентированным;
- д) не полным.

4. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- а) время выполнения определенной дистанции;

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от

- в) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;

- г) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки;
- д) время бега на среднюю дистанцию.

- 5. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
  - а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
  - б) быстрота, ловкость, гибкость;
  - в) сила, быстрота, стройность.

### **Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.**

1. Пульс в покое здорового человека равен:

- а) 60-70 удар/мин;
- б) 40-60 удар/мин;
- в) 80-100 удар/мин;
- г) 100-120 удар/мин.

2. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- а) 124 удара в минуту;
- б) 134 удара в минуту;
- в) 118 ударов в минуту;
- г) 138 ударов в минуту.

3. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели:

- а) ЧСС, АД, ударный и минутный объём крови, скорость кровотока;
- б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;
- в) весоростовой индекс, индекс жировой массы;
- г) динамометрии;
- д) данные функциональных проб, инструментальных исследований;
- е) ЭКГ, реография.

4. Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

5. Методы оценки физического развития человека:

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

6. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;

**б) морфологическую подготовленность организма:**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

7. Показателями физического развития:
- а) наследственность, конституция, антропометрические показатели;
  - б) росто-весовые показатели;
  - в) телосложение, развитие физических качеств, состояние здоровья;
  - г) физическая подготовленность.

**Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.**

1. Комплексное медицинское обследование функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом – это...:
- а) таможенный контроль;
  - б) врачебный контроль;
  - в) самоконтроль;
  - г) педагогический контроль.
2. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:
- а) для определения переносимости нагрузки;
  - б) для определения психоэмоционального состояния;
  - в) для определения физической подготовленности;
  - г) для определения физического развития.
3. По результатам Гарвардского степ-теста оценивается:
- а) уровень физического состояния;
  - б) функция внешнего дыхания;
  - в) физическая работоспособность;
  - г) показатель пульсоксиметрии.
4. Метод определения силы мышц кисти называется:
- а) становая динамометрия;
  - б) кистевая динамометрия;
  - в) мышечная динамометрия;
  - г) анамнез.
5. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:
- а) при помощи пробы Штанге;
  - б) с помощью пробы Генчи;
  - в) с помощью теста Руфье;
  - г) с помощью Гарвардского степ-теста.
6. Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
- а) самонаблюдение;
  - б) самоконтроль;
  - в) самочувствие;
  - г) все вышеперечисленное.

7. В состоянии покоя можно подсчитывать:

а) за минуту;

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: 45 Шебзухова Татьяна Александровна

в) 20 секунд;

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

г) 10 сек.

8. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- а) 100-130 ударов в минуту;
- б) 130-150 ударов в минуту;
- в) 170-200 ударов в минуту;
- г) 250-300 ударов в минуту.

9. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:

- а) техникой физического упражнения;
- б) двигательным навыком;
- в) двигательным умением;
- г) двигательным «стереотипом».

10. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть:

- а) деталями техники;
- б) главным звеном техники;
- в) основой техники;
- г) структурой двигательной деятельности.

11. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:

- а) учебным процессом;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим развитием.

### **Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.**

1. Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса.

- а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках;
- б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола;
- в) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине ладони, при этом ноги не должны касаться пола.

2. Процедура тестирования для оценки гибкости.

- а) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа;
- б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз;
- в) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

3. Процедура тестирования для оценки ловкости.  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат №12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6. Сертификат «Старт» становится в положение высокого старта у Владелеца сертификата Шебзухова Татьяна Александровна следуют команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;

б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты;

в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

4. Процедура тестирования для оценки выносливости. 6-ти минутный бег.

- а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется.
- б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.
- в) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин.

5. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости:

- а) наклон вперед с выпрямленными ногами;
- б) тест «наклон вперед сидя»;
- в) гимнастический мост;
- г) вытягивание носков в седе;
- д) движение прямой ноги в тазобедренном суставе вперед;
- е) движение прямой ноги в тазобедренном суставе назад-вверх.
- ж) движение прямой ноги в тазобедренном суставе в сторону – вверх.
- з) круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой («выкрут»);
- и) выпрыгивания из присядка.

6. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- а) бег на 100 м;
- б) прыжки в длину с места;
- в) приседание на одной ноге;
- г) плавание.

**Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.**

1. В спорте выделяют:

- а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

б) олимпийский, любительский;  
в) любительский, массовый.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

2. Спорт – это:

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

а) диета, упражнения, правильное дыхание;  
б) физические упражнения и тренировки;  
в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:  
а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;  
б) использование природных сил для восстановления организма;  
в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Структура спортивной классификации предусматривает:  
а) присвоение спортивных разрядов и званий;  
б) занять определенное место на соревнованиях;  
в) добиться определенного количества побед;  
г) участие в соревнованиях российского масштаба.

5. Спортивные разряды присваиваются:  
а) региональными спортивными организациями на местах;  
б) федерациями по видам спорта;  
в) преподавателем физического воспитания;  
г) заведующим кафедрой физической культуры.

### **Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.**

1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

2. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) сосок;
- г) спрыгивание.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Могут ли некоторые виды спорта включать прыжки в волейболе?

Владелец: да, Шебзухова Татьяна Александровна

нет

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- в) да, по указанию судьи;  
г) да, но только в начале каждой партии.

6. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- а) максимум 3;  
б) максимум 8;  
в) максимум 6;  
г) максимум 9.

7. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»;  
б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;  
в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершают два касания мяча;  
г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

8. Игра в баскетболе начинается....

- а) со времени, указанного в расписании игр;  
б) с начала разминки;  
в) с приветствия команд;  
г) спорным броском в центральном круге.

9. Игра в баскетболе заканчивается...

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;  
б) уходом команд с площадки;  
в) в момент подписания протокола старшим судьей;  
г) мяч вышел за пределы площадки.

10. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- а) 8;  
б) 10;  
в) 11;  
г) 9.

11. Укажите высоту футбольных ворот?

- а) 240 см;  
б) 244 см;  
в) 248 см;  
г) 250 см.

12. Кросс – это:

- а) бег с ускорением;  
б) бег по искусственной дорожке стадиона;  
в) бег по пересеченной местности;  
г) разбег перед прыжком.

13. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством,

определющим является ...  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

а) быстрота;

в) выносливость;

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

г) ловкость.

**Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.**

1. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?
  - а) 1920 году;
  - б) 1930 году;
  - в) 1932 году;
  - г) 1934 году.
2. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
  - а) готов к труду и обороне;
  - б) гражданская техника обучения;
  - в) готов к технике обучения.
3. Кто может проходить тестирование:
  - а) школьники;
  - б) студенты;
  - в) женщины и мужчины;
  - г) все выше перечисленные.
4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:
  - а) 1 ступень;
  - б) 5 ступеней;
  - в) 11 ступеней;
  - г) 13 ступеней.
5. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:
  - а) 5-6 лет;
  - б) 6-8 лет;
  - в) 8-12 лет;
  - г) без ограничений.
6. Каких знаков отличия ГТО не существует:
  - а) золотой знак;
  - б) латунный знак;
  - в) бронзовый знак;
  - г) медный знак;
  - д) стальной знак;
  - е) серебряный знак.
7. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО – это:
  - а) медаль;
  - б) грамота;
  - в) знак отличия;
  - г) сертификат.

<p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН Тема № ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</p> <p>Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Г. Производственной физической культурой называется: Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022 об основанных физических упражнений;</p>	<p>одинака проведение производственной физической</p>
--	---

- б) пассивный отдых в рабочее время;
- в) подготовка к трудовой деятельности;
- г) активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры – это...:

- а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- б) теория активного отдыха;
- в) полное состояние покоя;
- г) пассивный отдых.

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

- а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- г) эмоционального подъема на рабочем месте.

4. Производственная гимнастика – это...:

- а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- г) бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- б) срочно и активно отдохнуть;
- в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- г) все вышеперечисленное.

6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) чтение специализированной литературы;
- в) прием водных и солнечных процедур;
- г) ходьба по пересеченной местности.

7. Дополнительные средства повышения работоспособности – это...:

- а) тренажеры;
- б) компьютеры;
- в) учебники;
- г) производственная практика.

8. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Управление по вопросам труда и социальной политики  
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6  
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна  
Б) наклоны:  
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

- в) повороты;
- г) вращения;
- д) встряхивание.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

- а) тренажеры;
- б) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
- в) оздоровительной гимнастике;
- г) спортивной гимнастике;
- д) к профессионально-прикладной гимнастике.

11. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

12. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

- а) 1 раз в смену;
- б) 2 раза в смену;
- в) 3 раза в смену;
- г) 4 раза в смену.

## **1. Критерии оценивания компетенций**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если верно пройдены 100 % тестов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если верно пройдены 80 % тестов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены 60 % тестов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если верно пройдены менее 50 % тестов.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

## **2. Описание шкалы оценивания**

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя прохождение теста по предложенным темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить сформированность следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должностный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
--	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной

	деятельности
	ИД-З поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать литературные источники, интернет-ресурсы по темам дисциплины.

При подготовке к тестированию студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами по темам дисциплины.

При проверке задания, оценивается количество правильных ответов.

темы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	в	б	а	а	а	б														
11	а	в	б	б,в	б	а	б	в												
12	а	а	а	а	а	а	а,	д	б,											
13	а	а	а	а	в															
14	а,б,в ,г,д,е ,ж,з, и	а	а	а	г															
15	а	а	в	а,в, г	а															
16	а,б,в	а	а	в	в	б														
17	а	а	в	в	б	а	а	а	б	в	а	в	б	а	в	а	в	а	б	
18	а,б,в ,г	а,б	в	а,в, г,ж	а															
19	а	в	а	б	а	а	б	а	а	б	а	в								
20	в	б	а	а	а															
21	а	г	а,д, е	а	в,д, е	б	в													
22	б	а	в	б	в	г	г	в	а	г	б									
23	б	а	а	в	а-з	а, б														
24	а	в	а	а	а															
25	б	а	в	а	г	в	б	г	а	в	б	в	в							
26	б	а	г	в	б	б, г, д	в													
36	а	б	а	а	а	а	а	а	в	в	а	в								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022