

Приложение 4.6

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Институт животноводства и аквакультуры имени В.И. Наумова
Кафедра физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
текущего контроля/промежуточной аттестации обучающихся при
освоении ОПОП ВО

по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направленность образовательной программы (профиль)
Генетика и разведение животных

Очная, заочная формы обучения

Год начала подготовки – 2025

Санкт-Петербург
2025г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1

№	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>ИУК-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p> <p>знать: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</p> <p>уметь: планировать свое рабочее время при выполнении конкретных задач, проектов при достижении поставленных целей;</p> <p>владеть: инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.</p> <p>ИУК-6.2 определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения;</p> <p>знать: способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития;</p> <p>уметь: определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов</p> <p>владеть: инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.</p> <p>ИУК-6.3 использует инструменты непрерывного образования (образования</p>	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5, Раздел 6, Раздел 7, Раздел 8, Раздел 9, Раздел 10, Раздел 11, Раздел 12, Раздел 13, Раздел 14, Раздел 15, Раздел 16	Тесты

	<p>в течение всей жизни) с учетом личностных возможностей, этапов временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>знать: способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития;</p> <p>уметь: анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;</p> <p>владеть: приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач.</p>		
2	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>знать: основные здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>владеть: способностью выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>знать: основные способы планирования своего рабочего и свободного времени</p>	<p>Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5, Раздел 6, Раздел 7, Раздел 8, Раздел 9, Раздел 10, Раздел 11, Раздел 12, Раздел 13, Раздел 14, Раздел 15, Раздел 16</p>	Тесты

<p>для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p>уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p>владеть: способностью планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>знать: основные средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>уметь: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>владеть: способностью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>		
--	--	--

2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 3

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство	
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
<i>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i>						
ИУК-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей						
Знать: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Тесты	
Уметь: планировать свое рабочее время при выполнении конкретных задач, проектов при достижении поставленных целей	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Тесты	
Владеть: инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов,	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Имеется минимальный набор навыков для решения	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных	Тесты	

при достижении поставленных целей	базовые навыки, имели место грубые ошибки	стандартных задач с некоторыми недочетами	некоторыми недочетами	задач без ошибок и недочетов	
ИУК-6.2 определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения					
Знать: способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Тесты
Уметь: определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Тесты
Владеть: инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Тесты
ИУК-6.3 использует инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) с учетом личностных возможностей, этапов временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда					

Знать: способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Тесты
Уметь: анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Тесты
Владеть: приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Тесты
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>					
ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма					
Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели	Минимально допустимый уровень знаний,	Уровень знаний в объеме, соответствующем	Уровень знаний в объеме, соответствующем	Тесты

подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	место грубые ошибки	допущено много негрубых ошибок	программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	программе подготовки, без ошибок.	
Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Тесты
Владеть: способностью выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Тесты
ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					
Знать: основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Тесты

			ошибок		
Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Тесты
Владеть: способностью планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Тесты
<i>ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</i>					
Знать: основные средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Тесты
Уметь: владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с	Тесты

самосовершенствования	основные умения, имели место грубые ошибки	негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	
Владеть: навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Тесты

4. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ИНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

4.1.1. Коллоквиумы не предусмотрены в РПД

Коллоквиум не предусмотрен РПД.

4.1.2. Контрольные работы не предусмотрены в РПД

Контрольные работы не предусмотрены в РПД.

4.1.3. Курсовые работы не предусмотрены в РПД

Курсовые работы не предусмотрены в РПД.

4.1.4. Тесты

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

ИУК-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

1. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

3. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

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

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

5. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

6. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

7. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

8. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

9. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

10. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

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

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

12. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

13. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

14. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

15. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

18. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

19. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

20. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

21. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

22. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

23. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

24. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

25. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

26. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

27. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

28. Физическая работоспособность — это:

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

29. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!».

30. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

31. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

32. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

33. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

34. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

35. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

36. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

37. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в) 75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

38. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

39. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение

ИУК-6.2 определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

1. Строевые упражнения – это:

а) совместные действия в строю

б) поточные комбинации;

в) сочетания движений различными частями тела;

г) метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

а) упражнения

б) фитотерапия

в) препараты

г) процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

а) строевым приемам

б) строевым перестроениям

в) строевым передвижениям

г) размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

а) строевым передвижениям

б) строевым перестроениям

в) строевым приемам

г) смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

а. строевым передвижениям

б. строевым перестроениям

в. строевым приемам

г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

а. упражнения без предметов

б. упражнения на снарядах

в. без предметов и с предметами

г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

а. строевые упражнения

б. ору

в. прыжки

г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

а. строевым перестроениям

б. строевым передвижениям

в. строевым приемам

г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

а. строевым передвижениям

б. строевым перестроениям

в. строевым приемам

г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

а. упражнения с лентой

б. упражнения на перекладине

в. прыжки и упражнения в балансировании

г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

- а. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - б. строгая регламентация действий
 - в. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- а. строевым перестроениям
 - б. строевым передвижениям
 - в. строевым приемам
 - г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- а. строевые перестроения
 - б. строевые передвижения;
 - в. строевые приемы
 - г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- а. упражнения по разделениям
 - б. поточные комбинации
 - в. прыжки
 - г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- а. поддержание работоспособности
 - б. воспитание нравственных качеств
 - в. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
 - г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- а. строевым перестроениям
 - б. строевым передвижениям
 - в. строевым приемам
 - г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- а. «Смирно!»
 - б. «Вольно!»
 - в. «Равняйсь!»
 - г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- а. размыканиям и смыканиям
 - б. строевым передвижениям
 - в. строевым приемам
 - г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- а. упражнения со скакалкой
 - б. упражнения на перекладине
 - в. перестроения
 - г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:
- упражнения для различных частей тела
 - упражнения в переползании
 - упражнения на кольцах
 - упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- по признаку использования упражнений
 - по анатомическому признаку
 - по признаку методологической значимости
 - по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- по рассказу
 - по показу
 - по показу и рассказу
 - по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- краткость
 - доступность
 - точность
 - ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- «Отставить!»
 - «Вольно!»
 - «Разойдись!»
 - «Стой!»
25. Каким образом целесообразней занимающимся:
- спиной к занимающимся
 - лицом к занимающимся, зеркально
 - боком к занимающимся
 - сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- по признаку преимущественного воздействия
 - по анатомическому признаку
 - по признаку методологической значимости
 - по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- по рассказу
 - по показу
 - по показу и рассказу
 - по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

- а. по периметру
- б. непрерывно
- в. с перерывом
- г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

- а. по 4 и 8 счетов
- б. по 5 счетов
- в. по 12 счетов
- г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

- а. по признаку преимущественного воздействия
- б. по анатомическому признаку
- в. по признаку методологической значимости
- г. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

- а. по рассказу
- б. по показу
- в. по показу и рассказу
- г. по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

- а. по периметру
- б. непрерывно
- в. с перерывом
- г. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

- а. по признаку использования упражнений
- б. по анатомическому признаку
- в. по признаку методологической значимости
- г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

- а. по рассказу
- б. по показу
- в. по показу и рассказу
- г. по разделениям

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

- а. доступный
- б. проходной
- в. точный
- г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

а. «Правой – ВОЛЬНО!»

б. сомкнутая стойка

в. «Смирно!»

г. исходное положение.

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

а. 8

б. 10

в. 11

г. 9

38. Какова ширина футбольных ворот?

а. 7м 30см

б. 7м 32см

в. 7м 35см

г. 7м 38см

39. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

в. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

40. Технику передвижений в баскетболе составляют:

а. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

в. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

ИУК-6.3 использует инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) с учетом личностных возможностей, этапов временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

3. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

4. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и

подвижными играми.

5. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

6. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

8. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

9. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) времененным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

10. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

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

11. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

- а) стойкость;
- б) гибкость;
- в) ловкость;
- г) бодрость;
- д) выносливость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

14. Ловкость — это:

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

15. Сила — это:

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

16. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

17. Бег на дальние дистанции относится к:

- а) легкой атлетике;
- б) спортивным играм;
- в) спринту;
- г) бобслею.

18. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а) Осло;
- б) Саппоро;
- в) Сочи;

г) Ванкувере.

19. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

20. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

21. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

22. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

23. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

24. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

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

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

26. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

27. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное

28. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

29. Правильное распределение основных физиологических потребностей в

течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

30. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода

в организм, это:

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

31. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

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

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

33. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

34. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

35. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

39. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

40. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
3. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- а) затылком, ягодицами, пятками;
 - б) лопатками, ягодицами, пятками;
 - в) затылком, спиной, пятками;
 - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
4. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
 - б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
 - в) способность человека быстро набирать скорость.
5. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
- а) 110—130 ударов в минуту;
 - б) до 140 ударов в минуту;
 - в) 140—160 ударов в минуту;
 - г) до 160 ударов в минуту.
6. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
- а) частота дыхания;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие.
7. Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
 - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
 - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
8. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
- а) соблюдение распорядка;
 - б) оптимальный двигательный режим.
9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
- а) режим дня;
 - б) соблюдение правил гигиены;
 - в) ритмическая деятельность.

10. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

11. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

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

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

13. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

14. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

15. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

17. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

18. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

19. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

20. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

21. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

22. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

24. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

25. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформленный как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

26. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

27. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

28. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

29. Физическая работоспособность — это:

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность разные по структуре типы работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объем работы.

30. Олимпийский девиз, выражющий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!».

31. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

32. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

33. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

34. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

35. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

36. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

37. Отметьте, что определяет техника безопасности:

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

38. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

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

39. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

40. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;

- б) рост;
- в) движение

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

1. Строевые упражнения – это:
 - д) совместные действия в строю
 - е) поточные комбинации;
 - ж) сочетания движениями различными частями тела;
 - з) метания, лазания и т.д.
2. Назовите средства в гимнастике:
 - д) упражнения
 - е) фитотерапия
 - ж) препараты
 - з) процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
 - д) строевым приемам
 - е) строевым перестроениям
 - ж) строевым передвижениям
 - з) размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
 - д) строевым передвижениям
 - е) строевым перестроениям
 - ж) строевым приемам
 - з) смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
 - а. строевым передвижениям
 - б. строевым перестроениям
 - в. строевым приемам
 - г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
 - а. упражнения без предметов
 - б. упражнения на снарядах
 - в. без предметов и с предметами
 - г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
 - а. строевые упражнения
 - б. ору
 - в. прыжки
 - г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
 - а. строевым перестроениям
 - б. строевым передвижениям

в. строевым приемам

г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

а. строевым передвижениям

б. строевым перестроениям

в. строевым приемам

г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

а. упражнения с лентой

б. упражнения на перекладине

в. прыжки и упражнения в балансировании

г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

а. каждое упражнение выполняется только с одной целью

б. строгая регламентация действий

в. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

а. строевым перестроениям

б. строевым передвижениям

в. строевым приемам

г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

а. строевые перестроения

б. строевые передвижения;

в. строевые приемы

г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

а. упражнения по разделениям

б. поточные комбинации

в. прыжки

г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

а. поддержание работоспособности

б. воспитание нравственных качеств

в. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

а. строевым перестроениям

б. строевым передвижениям

в. строевым приемам

г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

а. «Смирно!»

б. «Вольно!»

в. «Равняйсь!»

г. все

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

а. размыканиям и смыканиям

б. строевым передвижениям

в. строевым приемам

г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

а. упражнения со скакалкой

б. упражнения на перекладине

в. перестроения

г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

а. упражнения для различных частей тела

б. упражнения в переползании

в. упражнения на кольцах

г. упражнения в балансировании

21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

а. по признаку использования упражнений

б. по анатомическому признаку

в. по признаку методологической значимости

г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

а. по рассказу

б. по показу

в. по показу и рассказу

г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

а. краткость

б. доступность

в. точность

г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

а. «Отставить!»

б. «Вольно!»

в. «Разойдись!»

г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней занимающимся:

а. спиной к занимающимся

б. лицом к занимающимся, зеркально

в. боком к занимающимся

г. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:

а. по признаку преимущественного воздействия

б. по анатомическому признаку

в. по признаку методологической значимости

г. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

а. по рассказу

б. по показу

в. по показу и рассказу

г. по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

а. по периметру

б. непрерывно

в. с перерывом

г. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

а. по 4 и 8 счетов

б. по 5 счетов

в. по 12 счетов

г. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

а. по признаку преимущественного воздействия

б. по анатомическому признаку

в. по признаку методологической значимости

г. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

а. по рассказу

б. по показу

в. по показу и рассказу

г. по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

а. по периметру

б. непрерывно

в. с перерывом

г. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

а. по признаку использования упражнений

б. по анатомическому признаку

в. по признаку методологической значимости

г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

а. по рассказу

б. по показу

в. по показу и рассказу

г. по разделениям

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

а. доступный

б. проходной

в. точный

г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

а. «Правой – ВОЛЬНО!»

б. сомкнутая стойка

в. «Смирно!»

г. исходное положение.

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

а. 8

б. 10

в. 11

г. 9

38. Какова ширина футбольных ворот?

а. 7м 30см

б. 7м 32см

в. 7м 35см

г. 7м 38см

39. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

в. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

40. Технику передвижений в баскетболе составляют:

а. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

в. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
- а) гибкость;
 - б) растяжение;
 - в) стройность.
3. Назовите основные физические качества человека:
- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Укажите, что понимается под закаливанием:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
5. Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
6. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье.
7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
8. Отметьте, что такое адаптация:
- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
 - б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
 - в) процесс восстановления.
9. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
10. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

11. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

- а) стойкость;
- б) гибкость;
- в) ловкость;
- г) бодрость;
- д) выносливость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

14. Ловкость — это:

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

15. Сила — это:

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

16. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

17. Бег на дальние дистанции относится к:

- а) легкой атлетике;
- б) спортивным играм;
- в) спринту;
- г) бобслею.

18. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а) Осло;
- б) Саппоро;
- в) Сочи;
- г) Ванкувере.

19. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

20. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

21. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

22. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

23. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

24. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

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

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

26. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

27. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное

28. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

29. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

30. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

31. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

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

- а) ловкость;

- б) быстрота;
- в) натиск.

33. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

34. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

35. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

39. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

40. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

4.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

4.2.1. Вопросы к зачету

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ИУК-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Знать:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития точности.
6. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
7. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
8. Производственная физическая культура.

Уметь:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития точности.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Владеть:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
3. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
6. Спортивная классификация.
7. Система студенческих спортивных соревнований.

ИУК-6.2 определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения.

Знать:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
5. Динамика работоспособности обучающегося в учебной году и факторы ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма обучающихся.
6. Олимпийские игры и Универсиады.
7. Содержание врачебного и педагогического контроля.
8. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Уметь:

1. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы методики обучения движению.
5. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
6. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.
7. Определение оценочных индексов физического развития.

Владеть:

1. Основы совершенствования физических качеств.
2. Основы методики развития силовых способностей.
3. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
4. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
5. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.

6. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
7. Методика проведения функциональных проб, определение часты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.

ИУК-6.3 использует инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) с учетом личностных возможностей, этапов временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Знать:

1. Разделы спортивной подготовки.
2. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
3. Зоны интенсивности физических нагрузок.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
6. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
7. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Уметь:

1. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
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. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
8. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.

Владеть:

1. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
2. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
3. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
4. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.
5. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.

6. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные виды производственной физической культуры.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

1. Разделы спортивной подготовки.
2. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
3. Зоны интенсивности физических нагрузок.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
6. Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
7. Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Уметь:

1. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
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. Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
8. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.

Владеть:

1. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
2. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
3. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
4. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.

5. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.
6. Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные виды производственной физической культуры.

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
5. Динамика работоспособности обучающегося в учебной году и факторы ее определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма обучающихся.
6. Олимпийские игры и Универсиады.
7. Содержание врачебного и педагогического контроля.
8. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Уметь:

1. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы методики обучения движению.
5. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
6. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.
7. Определение оценочных индексов физического развития.

Владеть:

1. Основы совершенствования физических качеств.
2. Основы методики развития силовых способностей.
3. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
4. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
5. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.

6. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
7. Методика проведения функциональных проб, определение часты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Знать:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития точности.
6. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.

Уметь:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития точности.
4. Гигиена самостоятельных занятий.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Владеть:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
3. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.

4.2.2. Экзамен не предусмотрен учебным планом

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценивания знаний обучающихся при проведении тестирования:

Результат тестирования оценивается по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий из 25 вопросов:

- **Отметка «отлично»** – 25-22 правильных ответов.
- **Отметка «хорошо»** – 21-18 правильных ответов.
- **Отметка «удовлетворительно»** – 17-13 правильных ответов.
- **Отметка «неудовлетворительно»** – менее 13 правильных ответов.

Критерии знаний при проведении зачета:

- **Оценка «зачтено»** должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).
- **Оценка «не засчитано»** должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

6. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:	<ul style="list-style-type: none">– в печатной форме увеличенным шрифтом,– в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями слуха:	<ul style="list-style-type: none">– в печатной форме,– в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями	<ul style="list-style-type: none">– в печатной форме, аппарата:

опорно-двигательного аппарата – в форме электронного документа.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивает выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.