Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.06.2026 11:19:07
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»**

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

образовательная программа направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

шифр, наименование

Направленность (профиль)

Иностранный язык

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Москва 2026

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств……..
2. Перечень оценочных средств……
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций……
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций…….
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации……

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	**Наименование результата обучения**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы рефератов
2	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи контрольных нормативов по пройденной теме.	Представление контрольных тестов для обучающихся с основной группой здоровья по общей физической подготовке. Представление контрольных тестов для обучающихся с 3 группой инвалидности по общей физической подготовке.
3	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи письменного ответа из предложенных вариантов по пройденной теме.	Тестовые задания для обучающихся.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий[1], работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций[2]	Контролируемые разделы и темы дисциплины[3]	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции[4]	Критерии оценивания результатов обучения
УК - 7		Знает				
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»,	*УК-7.3-1.* основные виды физических упражнений	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка (ОФП)	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о видах физических

1 Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа…
2 Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.
3 Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.
4 Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:
«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест…
«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая) игра, портфолио…

	«неудовлетворительно»	*УК-7.3-2.* Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни				упражнений. Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	*УК-7.3-1.* основные виды физических упражнений *УК-7.3-2.* Основы	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка (ОФП)	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о видах физических упражнений. Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее

		физической культуры и здорового образа и стиля жизни				отдельные пробелы, представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Умеет				
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	*УК-7. У-1.* применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка (ОФП)	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Не умеет и не применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности Не умеет и не использует творческие

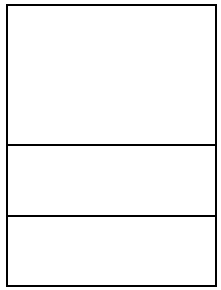
		УК-7. У-2. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	*УК-7. У-1.* применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка (ОФП)	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной

		УК-7. У-2. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				деятельности. Умеет самостоятельно использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеет				
	Недостаточный уровень Оценка	*УК-7. В-1.* средствами и методами укрепления	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического

	«незачтено», «неудовлетворительно»	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		(ОФП)	подготовленности	самосовершенствования
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	*УК-7. В-1.* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка (ОФП)	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК - 2	Знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	*ОПК-2.3-1. не знает* историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основы дидактики,	Практические занятия, работа в группах	Общая физическая подготовка (ОФП)	Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет

		основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий; пути достижения образовательных результатов в области ИКТ.				или выполняет с грубыми ошибками.



4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Реферат

Первичные навыки научно-исследовательской работы должны приобретаться студентами при написании рефератов по специальной тематике.

Цель: научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

Рефераты составляются в соответствии с указанными темами. Выполнение рефератов предусмотрено на листах формата А 4. Они сдаются на проверку преподавателю в соответствии с указанным графиком.

Требования к работе. Реферативная работа должна выявить знания студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». В работе должно проявиться умение работать с литературой. Студент обязан изучить и использовать в своей работе не менее 2–3 книг и 1–2 периодических источника литературы.

Оформление реферата:

1. Реферат должен иметь следующую структуру: а) план; б) изложение основного содержания темы; с) список использованной литературы.

2. Общий объём – 10–12 с. основного текста.

3. Перед написанием должен быть составлен план работы, который обычно включает 2–3 вопроса. План не следует излишне детализировать, в нём перечисляются основные, центральные вопросы темы.

4. В процессе написания работы студент имеет право обратиться за консультацией к преподавателю кафедры.

5. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению основных вопросов темы, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.

6. В реферате обязательно отражается использованная литература, которая является завершающей частью работы.

7. Особое внимание следует уделить оформлению. На титульном листе необходимо указать название вуза, название кафедры, тему, группу, свою фамилию и инициалы, фамилию преподавателя. На следующем листе приводится план работы.

8. Реферат, не соответствующий требованиям, предъявляемым к данному виду работы, возвращается на доработку.

Качество реферата оценивается по тому, насколько полно раскрыто содержание темы, использованы первоисточники, логичное и последовательное изложение. Оценивается и правильность подбора основной и дополнительной литературы (ссылки по правилам: фамилии и инициалы авторов, название книги, место издания, издательство, год издания, страница).

Реферат должен отражать точку зрения автора на данную проблему.

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

Для обучающихся с 3 группой инвалидности

1. Поднимание и опускание туловища в положении лежа.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

2. Приседания.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний за 1 мин.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- руки упираются в нижние конечности;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

3. Подтягивание или отжимание от скамейки.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток.

Отжимание (сгибание-разгибание рук) от скамейки (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. Приширокомразведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет

выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плечк кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток.

4. Положение «лодочка».

Тестирование выполняется из исходного положения - лёжа на животе, руки вперед ладонями в пол, голова опущена. Плавно поднимаем ноги и руки до максимально высокой точки (той, которая доступна на сегодняшний день) и делаем фиксацию в верхнем положении. Стараемся обязательно оторвать грудную клетку и бёдра от пола, стопы тянуть носками от себя. Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

5. Удержание ног под углом 45 градусов.

Тестирование выполняется из исходного положения - лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями в пол, голова опущена. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник поднимает ноги и корпус до угла 45 градусов и делает фиксацию. Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

6. Сидя на полу – наклон вперед

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами выполняется из исходного положения: сидя на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены вместе.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Для обучающихся с основной группой здоровья

1. Бег на 100 м.

Бег на дистанцию проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

2. Приседания 1 мин.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний за 1 мин.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- руки упираются в нижние конечности;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

3. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

4. Прыжки через скакалку.

Тестирование проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество прыжков на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество прыжков за 1 мин.

5. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

6. Поднимание и опускание туловища в положении лежа.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

7. 1000 м бег (мин, сек.)

Бег на дистанцию 1000 м проводится по беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Участники распределяются по забегам. Старт высокий, касание рукой дорожки запрещено. Дается две команды: первая – «На старт»,

вторая – «Марш». Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

8. Подтягивание (кол-во раз) или Отжимание от скамейки (кол-во раз)

Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток.

Отжимание (сгибание-разгибание рук) от скамейки (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. Пришироком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плечк кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток.

Тестирование

Тестирование: 1) предполагает стандартизованную, выверенную процедуру сбора и обработки данных, а также их интерпретацию; 2) позволяет проверить знания обучающихся по широкому спектру вопросов; 3) сокращает временные затраты на проверку знаний; 4) практически исключает субъективизм преподавателя, как в процессе контроля, так и в процессе оценки.

Основные задачи тестирования:

- развитие интереса у обучающихся к дисциплинам, по которым предполагается тестирование;
- активизация самостоятельной работы обучающихся во время подготовки к тестированию;
- воспитание сознательности и личной ответственности обучающихся за результаты своей подготовки;
- выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся по тестируемым дисциплинам;
- помощь обучающимся в определении уровня достигнутых результатов обучения и планирование дальнейшей подготовки;
- помощь преподавателям в оценке индивидуальных результатов обучения и развития обучающихся, расширении спектра контрольно-измерительных материалов, корректировке методики обучения.

Наиболее распространенными являются тестовые задания закрытого типа (каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных) и тестовые задания открытого типа (на каждый вопрос испытуемый должен предложить свой ответ: дописать слово, словосочетание, предложение, знак, формулу и т.д.).

Тестирование является одной из наиболее технологичных форм проведения автоматизированного контроля.

Степень улучшения результатов тестирования зависит от способностей и знаний учащихся, количества и вида предварительных занятий и особенностей тестов, а так же положительного влияния предварительной подготовки на изменение результатов тестирования, которое находится в прямой зависимости от тесноты связи между содержанием тренировочных заданий и содержанием теста.

Тестирование позволяет путем поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот или иной материал. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу. Тесты составлены таким образом, что в каждом из них правильным является лишь один из вариантов. Выбор должен быть сделан в пользу наиболее правильного ответа.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Представление о мышечной системе. Строение мышечной ткани.
5. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Последовательность обучения физическим упражнениям.
13. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общая и моторная плотность занятия.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Комплекс упражнений с эластичной лентой.
19. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
20. Комплекс упражнений с набивным мячом.
21. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Тесты (с необходимым контрольным результатом для оценки физической подготовленности)

Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

№	Тесты Оценка		5	4	3	2	1
1	Поднимание и опускание туловища в положении лежа за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	40-49	30-39	20-29	19 и меньше
		Ж	40 и больше	30-39	20-29	10-19	9 и меньше
2	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	М	50 и больше	44-49	38-43	32-37	31 и меньше
		Ж	46 и больше	40-45	35-39	30-34	29 и меньше
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	15 и более	11-14	7-10	3-6	2 и меньше
4	Положение «лодочка» (сек)	М	100 и больше	90-99	80-89	70-79	69 и меньше
		Ж	90 и больше	80-89	70-79	60-69	59 и меньше
5	Удержание ног под углом 45 (сек)	М	90 и больше	81-89	71-80	61-70	60 и меньше
		Ж	60 и больше	51-59	41-50	31-40	30 и меньше
6	Сидя на полу – наклон вперед (см)	М	+8 и больше	+2 +7	-4 +1	-5 -10	-11 и больше
		Ж	+14 и больше	+8 +13	+2 +7	+1 - 4	-3 и больше

Контрольные тесты по общей физической подготовке

Девушки				Юноши			
Контрольное требование	**Баллы**			**Контрольное требование**	**Баллы**		
	5	**4**	**3**		**5**	**4**	**3**
	Критерии оценки				Критерии оценки		
Бег на 100 м. (сек)	14,6	18,2	19,6	Бег на 100 м. (сек)	14,2	14,4	15,2
Приседания 1 мин. (кол-во раз)	50	45-49	40-44	Приседания 1 мин. (кол-во раз)	60	54-59	48-53
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	≥135	125	110
Челночный бег 3х10 м, (сек.)	8,7	9,0	9,3	Челночный бег 3х10 м, (сек.)	7,4	8,2	8,8
Поднимание и опускание туловища в положении лежа за 1 мин. (кол-во раз)	50	40-49	30-39	Поднимание и опускание туловища в положении лежа за 1 мин. (кол-во раз)	60	50-59	40-49
1000 м бег (мин, сек.)	4,30	4,31-5,00	5,01-5,30	1000 м бег (мин, сек.)	3,30	3,31-3,40	3,41-3,55
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	21	16-20	11-15	Подтягивание (кол-во раз)	18	14-17	10-13

Тестовые задания

1. **ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» МОЖНО КЛАССИФИЦИРОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:**
   А) здоровье – это отсутствие болезней
   Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные
   В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
   Г) отсутствие вредных привычек у человека

2. **СРЕДИ ФАКТОРОВ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТАВИТСЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО:**
   А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями
   Б) конфликты с окружающими
   В) злоупотребление алкоголем
   Г) все вместе

3. **ОБЫЧНОЙ НОРМОЙ НОЧНОГО СНА СТУДЕНТА СЧИТАЕТСЯ**
   А) 7 - 8 часов
   Б) 5-6 часов
   В) 3- 4 часа
   Г) 10-12 часов

4. **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ НЕ МЕНЕЕ**
   А) одного раза в день
   Б) 2 - 3 раза в день
   В) 3-4 раза в день
   Г) 4-5 раз в день

5. **ОПТИМАЛЬНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ РЕЖИМОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЯВЛЯЕТСЯ**
   ТАКОЙ, ПРИ КОТОРОМ МУЖЧИНЫ УДЕЛЯЮТ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
   А) 3 - 4 часа в неделю
   Б) 8 - 12 часов в неделю
   В) 14 - 16 часов в неделю
   Г) 16 -18 часов в неделю

6. **ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ - ЭТО:**
   А) массаж, контрастный душ
   Б) гигиена одежды и обуви
   В) уход за полостью рта и зубами
   Г) здоровый образ жизни

7. **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:**
   А) соблюдение распорядка дня
   Б) уход за телом
   В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм

Г) все перечисленное

8. ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ ДЛЯ МЫШЕЧНОГО ВОЛОКНА ЯВЛЯЮТСЯ:

А) жиры
Б) углеводы
В) белки
Г) все вместе

9. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ:

А) в килограммах
Б) сантиметрах
В) миллиметрах ртутного столба
Г) сантиметрах кубических

10. ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ – ЭТО:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек
Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого
вдоха
В) объем вдоха и выдоха
Г) разница между вдохом и выдохом

11. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ВОДЕ СОСТАВЛЯЕТ:

А) 5 литров
Б) 3 литра
В) 2,5 литра
Г) 4 литра

12. СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПРОГРЕССИВНЫМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, ПРОИЗОШЕДШИМИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПОВТОРЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ОБОЗНАЧАЕТСЯ КАК:

А) развитие
Б) закаленность
В) тренированность
Г) подготовленность

13. К ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОТНОСЯТСЯ:

А) сила, быстрота, выносливость
Б) рост, вес, окружность грудной клетки
В) артериальное давление, пульс
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

14. СОВОКУПНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИЕМОВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ И ДРУГИМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ, А ТАКЖЕ ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБОЗНАЧАЕТСЯ КАК:

А) тренировка
Б) методика
В) система знаний
Г) педагогическое воздействие

15. КАКАЯ СТРАНА ЯВЛЯЕТСЯ РОДИНОЙ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР:

А) Италия
Б) Китай
В) Греция
Г) Египет

16. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (ЛЕТНИЕ ИЛИ ЗИМНИЕ) ПРОВОДЯТСЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ:

А) 5 лет
Б) 4 года
В) 2 года
Г) 3 года

17. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) ПРЕДПОЛАГАЕТ:

А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
Б) регулярное обращение к врачу
В) физическую и интеллектуальную активность
Г) рациональное питание и закаливание

18. КАКОЙ ФАКТОР ИГРАЕТ ОПРЕДЕЛЯЮЩУЮ РОЛЬ ДЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

А) образ жизни
Б) наследственность
В) климат
Г) здравоохранение

19. ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В ДУШНОМ ПОМЕЩЕНИИ ИЛИ ОДЕЖДЕ, КОТОРАЯ ПЛОХО ПРОПУСКАЕТ ВОЗДУХ, МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ:

А) ожог
Б) тепловой удар
В) перегревание
Г) солнечный удар

20. ОСНОВНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ:

А) белки и минеральные вещества
Б) углеводы и жиры
В) жиры и витамины
Г) углеводы и белки

21. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ:
А) правильный рост и формирование организма
Б) сохранение здоровья
В) высокую работоспособность и продление жизни
Г) все перечисленное

22. НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ:
А) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы
Б) нарушение в питании, переедание
В) алкоголизм, наркомания, курение
Г) все перечисленное

23. 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.

24. КАКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:
А) антропометрическими показателями
Б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью
В) телосложением, развитием физических качеств
Г) состоянием здоровья

25. ФОРМИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ К:
А) 14-15 годам
Б) 17-18 годам
В) 19-20 годам
Г) 22-25 годам

26. ГЛАВНЫМ ОТЛИЧИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ДРУГИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО ОНИ:
А) строго регламентированы
Б) представляют собой игровую деятельность
В) не ориентированы на производство материальных ценностей
Г) создают развивающий эффект

27. ТЕХНИКОЙ ДВИЖЕНИЙ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ:

А) рациональную организацию двигательных действий

Б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

В) способ организации движений при выполнении упражнений

Г) способ целесообразного решения двигательной задачи

28. 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

Г) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью

29. 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

Г) способность управлять своими движениями в пространстве и времени

30. 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

31. 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

Г) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

32. ПОД ВЫНОСЛИВОСТЬЮ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ:

А) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий 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

33. НАГРУЗКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

А) величиной их воздействия на организм

Б) напряжением определенных мышечных групп

В) временем и количеством повторений двигательных действий

Г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

34. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ — ЭТО:

А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности

В) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях

Г) двигательная деятельность, совершенствующая физические качества человека

35. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ:

А) если обучающийся недостаточно физически развит

Б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

В) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

Г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения

36. В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО «ГИМНАСТИКА» ОЗНАЧАЕТ:

А) гибкий

Б) упражняю

В) преодолевающий

Г) развиваю

37. ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС ОБЩИХ РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НАЧИНАЕТСЯ С УПРАЖНЕНИЯ:

А) для мышц ног

Б) типа потягивания

В) махового характера

Г) для мышц шеи

38. ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЫШАТЬ:

А) через рот и нос попеременно
Б) через рот и нос одновременно
В) только через рот
Г) только через нос

39. ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ПРЕДМЕТОМ СОПЕРНИЧЕСТВА И ИСТОРИЧЕСКИ ОФОРМИВШИЙСЯ КАК СПОСОБ ВЫЯВЛЕНИЯ И СРАВНЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ:

А) гимнастикой
Б) соревнованием
В) видом спорта
Г) состязанием

40. ОСНОВОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ:

А) простота выполнения упражнений
Б) постепенное повышение силы воздействия
В) схематичность упражнений
Г) продолжительность педагогических воздействий

41. 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

42. ОСНОВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИМ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА, ЯВЛЯЕТСЯ:

А) биологический возраст
Б) календарный возраст
В) скелетный возраст
Г) психологический возраст

43. СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВЕЩЕСТВ, ИЗМЕНЯЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА (ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ), СПЕЦИАЛИСТЫ РАСЦЕНИВАЮТ КАК:

А) асоциальное поведение
Б) респективную привычку
В) вредную привычку
Г) консеквентное поведение

44. ГИПОДИНАМИЯ — ЭТО:

А) пониженная двигательная активность человека

Б) повышенная двигательная активность человека

В) нехватка витаминов в организме

Г) чрезмерное питание

45. ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ, ВЫРАЖАЮЩИЙ УСТРЕМЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, ЗВУЧИТ КАК:

А) «Быстрее, выше, сильнее»

Б) «Главное не победа, а участие»

В) «О спорт — ты мир!»

Г) «Помни о смерти»

46. ВХОД В СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ:

А) разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер

Б) разрешен, если зал открыт

В) разрешен, если на входящем надета спортивная форма

Г) разрешен, если зал свободен

47. ВЫХОД ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ СПОРТИВНОГО ЗАЛА ВОЗМОЖЕН:

А) после разрешения тренера

Б) по окончании комплекса упражнений

В) при необходимости

Г) при желании тренирующегося

48. ОБУВЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ ДОЛЖНА БЫТЬ:

А) на подошве, выполненной из нескользкого материала

Б) мягкой и удобной

В) плотно облегающей

Г) жесткой

49. НАЧИНАТЬ ИГРУ, ДЕЛАТЬ ОСТАНОВКИ В ИГРЕ И ЗАКАНЧИВАТЬ ИГРУ НУЖНО:

А) по желанию любого участника игры

Б) по необходимости

В) после разрешения преподавателя, тренера

Г) после окончания игры

50. СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ ФИЗИЧЕСКОМУ УТОМЛЕНИЮ В ПРОЦЕССЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ:

А) выносливость

Б) тренированность

В) второе дыхание

Г) сила духа

51. НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, ПОДОБРАННЫХ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ПОРЯДКЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ КОНКРЕТНОЙ ЗАДАЧИ, НАЗЫВАЕТСЯ:

А) комплекс

Б) группа

В) алгоритм

Г) совокупность

52. ЧИСЛО ДВИЖЕНИЙ В ЕДИНИЦУ ВРЕМЕНИ ХАРАКТЕРИЗУЕТ:

А) темп движений

Б) ритм движений

В) физический уровень занимающегося

Г) сила движений

53. ЧЕМ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ МЕТОД ИЗОКИНЕТИЧЕСКИХ УСИЛИЙ?

А) силовой работой с предельными нагрузками

Б) постоянной скоростью движения

В) выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц

Г) ловкостью движений

54. СКОЛЬКО РАЗ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОВТОРЯТЬ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ?

А) сколько захочется

Б) 2-4 раза

В) более 20-30 раз

Г) не менее 8-12 раз

55. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ПРИОБРЕТАЕМАЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ТРУДОВОЙ ИЛИ ИНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРЕЗУЕТСЯ

А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям

Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

56. ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ЕЕ СЛЕДУЕТ ПОВЫШАТЬ,
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ

А) объема занятия

Б) интенсивности занятия

В) частоты занятий

Г) качества занятия

57. ПРИ ОДИНАКОВЫХ ЧАСТОТЕ, ИНТЕНСИВНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН В ПЛАНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А) бег
Б) плавание
В) гребля
Г) эффект не зависит от вида упражнения

58. ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ - ЭТО

А) время, затраченное непосредственно на выполнение физических упражнений
Б) время, затраченное непосредственно на разминку
В) отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия
Г) пульсовая плотность занятия

59. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ СЛАГАЕМЫМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ

А) рациональное питание
Б) закаливание
В) личная и общественная гигиена
Г) двигательный режим

60. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЦИОНАЛЬНО ПРОВЕДЕННОЙ РАЗМИНКИ СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИИ

А) 10-20 мин
Б) 40-60 мин
В) 2-3 часа
Г) 3-4 часа

61. УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТОГО ИЛИ ИНОГО ОРГАНА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НОСИТ НАЗВАНИЕ

А) гиподинамия
Б) гипертрофия
В) атрофия
Г) гиператрофия

62. СИЛА ИЗМЕРЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

А) спирометра
Б) тахометра
В) динамометра
Г) барометра

63. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

А) скоростных упражнений
Б) силовых упражнений
В) упражнений на гибкость
Г) упражнений на выносливость

64. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ КАЧЕСТВА

А) скоростные
Б) силовые
В) выносливость
Г) ловкость

65. ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЯВЛЯЕТСЯ

А) привычка к определенным позам
Б) слабое развитие мышц
В) отсутствие движений во время практических занятий по физ. воспитанию
Г) ношение сумки, портфеля на одном плече

66. ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ

А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
В) силуэт человека
Г) привычная поза человека в вертикальном положении

67. ИСКРЕВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

А) кифоз
Б) лордоз
В) сколиоз
Г) остеохондроз

68. БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

А) стипль-чез
Б) марш-бросок
В) кросс
Г) конкур

69. ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ СОГРЕВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННОЙ ОБЛАСТИ (ГОРЯЧИЙ ДУШ, ВАННЫ, РАЗОГРЕВАЮЩИЕ МАЗИ), МАССАЖ МЕСТА ПОВРЕЖДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ

А) 1-2 ч
Б) 6-12 ч
В) 24-48 ч
Г) 72-100 ч

70. ОПТИМАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (В НЕДЕЛЮ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ?

А) 2 - 3 часа
Б) 4 - 6 часов
В) 7 - 9 часов

Г) 10-12 часов

71. ТРИЦЕПСОМ НАЗЫВАЕТСЯ:

А) трехглавая мышца плеча
Б) дельтовидная мышца
В) трапециевидная мышца
Г) двуглавая мышца плеча

72. БИЦЕПСОМ НАЗЫВАЕТСЯ:

А) трехглавая мышца плеча
Б) дельтовидная мышца
В) трапециевидная мышца
Г) двуглавая мышца плеча

73. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, ПОТОМУ ЧТО:

А) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
Б) обеспечивает ритмичность работы организма
В) позволяет правильно планировать дела в течении дня
Г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

74. ГРУППА, КОТОРАЯ СОСТОИТ ИЗ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПОВЫШЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, НАЗЫВАЕТСЯ:

А) специальной медицинской группой
Б) оздоровительной медицинской группой
В) группой лечебной физической культуры
Г) группой здоровья

75. ТЕПЛОВЫМ ТРАВМАМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОДВЕРЖЕНЫ:

А) лица с большой массой тела
Б) лица, имеющие в прошлом тепловые травмы
В) юные физкультурники
Г) все ответы верны

76. К ВНЕШНИМ ПРИЗНАКАМ ЗНАЧИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ ОТНОСЯТСЯ

А) частая смена поз, повороты головы в стороны
Б) расстройства пищеварения
В) снижение частоты сердечных сокращений
Г) одышка

77. У ЧЕЛОВЕКА НАИВЫСШАЯ АКТИВНОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОТМЕЧАЕТСЯ

А) с 14 до 16 часов
Б) с 10 до 16 часов
В) с 8 до 12 часов
Г) с 10 до 14 часов

78. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ

А) 10000 шагов
Б) 3000 шагов
В) 8000 шагов
Г) 5000 шагов

79. ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ ПРОВОДЯТ

А) через 5 минут после начала трудового дня
Б) в конце трудового дня
В) за 30 минут до обеда
Г) примерно через 1,5–2 часа после обеда

80. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ, КРОМЕ

А) развитие общей выносливости
Б) повышение эффективности труда
В) формирование сознательного и творческого отношения к труду
Г) подготовка к труду, как срочная, так и долговременная

81. УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ВОСПИТЫВАЮТ

А) скоростные качества
Б) силовые
В) скоростно-силовые
Г) выносливость

82. К ЛЕТНИМ ВИДАМ СПОРТА НЕ ОТНОСИТСЯ

А) регби
Б) гольф
В) конный спорт
Г) фристайл

83. ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ

А) преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий
Б) работать продолжительное время без снижения работоспособности
В) выполнять движения согласованно и максимально точно в условиях внезапного изменения обстановки
Г) совершенствовать координацию движений

84. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОЧЕТАТЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ НА

А) гибкость
Б) выносливость
В) быстроту
Г) координацию

85. БЕГ С ОСТАНОВКАМИ И ИЗМЕНЕНИЕМНАПРАВЛЕНИЯ ПО СИГНАЛУ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ

А) координации движений
Б) техники движений
В) скоростной силы
Г) быстроты реакции

86. ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ:

А) сила
Б) выносливость
В) воля
Г) ловкость

87. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЦИОНАЛЬНО ПРОВЕДЕННОЙ РАЗМИНКИ СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИИ

А) 10-20 мин
Б) 40-60 мин
В) 1,5-2 часа
Г) 3-4 часа

88. ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (60-100 М) ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗМИНКУ

А) голеностопного сустава
Б) коленного сустава
В) задней поверхности бедра
Г) передней поверхности бедра

89. БЕГ НА 2000 И 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

А) скоростно-силовую подготовленность
Б) общую выносливость
В) силовую подготовленность
Г) специальную выносливость

90. К ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА НЕ ОТНОСИТСЯ:

А) бобслей
Б) фристайл
В) биатлон
Г) триатлон

91. КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВСЕ, КРОМЕ

А) керлинг

Б) футбол
В) гандбол
Г) армреслинг

92. ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВСЕ, КРОМЕ

А) шахматы
Б) пулевая стрельба
В) метание молота
Г) метание копья

93. КОГДА ОТМЕЧАЮТ НАИМЕНЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЧСС (ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)?

А) в покое
Б) при стрессе
В) после пробежки
Г) после нагрузки

94.ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ КОМПОНЕНТАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

А) прием энергетических коктейлей
Б)походы в ночной клуб
В)правильное питание и режим дня
Г)физическая нагрузка и отказ от вредных привычек

95. КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО?

А) овощи, фрукты и мясные продукты
Б) каши и молочные продукты
В) копченую колбасу
Г) сладости

96. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАИБОЛЕЕ ДОСТУПЕН НАЧИНАЮЩИМ?

А) бокс
Б) ходьба
В) стрельба из лука
Г) тяжелая атлетика

97. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЕ И БЕГЕ?

А) техника передвижения
Б) скорость передвижения
В) время пребывания на дистанции
Г) подбор правильной обуви

98. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ХОДЬБЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА

А) не менее 30 минут

Б) более 5 часов
В) не более 10 минут
Г) не более 30 минут

99. ОТНОСЯТСЯ К ЧАСТЯМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВСЕ, КРОМЕ

А) основная
Б) подготовительная
В) заключительная
Г) дополнительная

100. К ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОТНОСЯТСЯ:

А) сила, быстрота, выносливость
Б) рост, вес, окружность грудной клетки
В) артериальное давление, пульс
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

Контролируемые компетенции: УК-7

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с Таблицей 3.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Измененные пункты	Решение Учебно-методического совета