

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: «Разработка защищенного программного обеспечения»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Оценочные материалы по дисциплине Физическая культура и спорт

обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры естественных дисциплин, сервиса и туризма от 25 марта 2025 г., протокол № 6

одобрены Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 2 апреля 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине Физическая культура и спорт
2. Оценочные материалы по дисциплине:
 - 2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.
 - 2.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Обновление оценочных материалов по дисциплине Физическая культура и спорт

Целью оценочных материалов по дисциплине (модулю) (далее –ОМ) является комплексная оценка результатов обучения по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ОМ предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ОМ включают оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт.

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Нормативы №2 Реферат (тема 1-5) Тест (тема 1-5) Презентация №2	Тест (П1-13)
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования	Знать: способы применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или	Нормативы №1 Реферат (тема 6-10) Тест(темы 6-10) Презентация №1	Тест (П14-25)

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
	здорового образа и стиля жизни.	социальной и профессиональной деятельности Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: навыками применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой физических упражнений Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		

2. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Норматив №1

	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	5.7	6.0	7.0	7.9	8.9	3.2	3.8	4.0	4.3	4.6
4	Челночный бег 3×30 м (мин.сек)	8.5	8.7	9.0	9.5	9.8	7.7	8.2	8.5	8.7	9.0
5	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100

Норматив №2

№п /п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивания в висе (юн)(кол. раз)/ вис на перекладине, на согнутых руках (дев) (сек)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	42	36	30	24	18	55	49	45	31	27
3	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						3.2	3.8	4.0	4.3	4.6

4	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
5	Наклоны туловища вперед	16	11	8	6	2	14	12	7	5	3
6	Приседание на одной ноге	8/8	5/5	3/3	2/2	1/1	10/10	8/8	5/5	3/3	1/1

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Отлично»	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
«Хорошо»	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«Удовлетворительно»	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«Неудовлетворительно»	Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Тематика рефератов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Роль физической культуры в формировании личности студента.
2. Влияние физической активности на успеваемость студентов.
3. Спортивные достижения как элемент профессиональной подготовки.
4. Педагогические технологии в обучении физической культуре.
5. Физическая культура как средство формирования командного духа.
6. Проблемы и перспективы физической культуры в высших учебных заведениях.
7. Роль физической культуры в адаптации студентов к учебной среде.
8. Влияние физической культуры на здоровье студентов.
9. Взаимосвязь физической культуры и культуры общения.
10. Физическая культура как элемент общей культуры личности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Влияние генетических факторов на физическое развитие человека.
2. Социальные аспекты физического воспитания в современном обществе.
3. Роль биологических ритмов в физической активности.
4. Факторы, влияющие на физическое развитие в разных социальных группах.
5. Влияние окружающей среды на физическую культуру.
6. Биологические основы спортивной деятельности.
7. Социальные стереотипы и их влияние на участие в физической культуре.
8. Взаимосвязь между уровнем физической активности и здоровьем населения.
9. Психосоциальные аспекты физической культуры.

10. Исторические изменения в социально-биологических подходах к физической культуре.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

1. Принципы формирования здорового образа жизни.
2. Влияние питания на здоровье студентов.
3. Психологические аспекты здорового образа жизни.
4. Роль физической активности в поддержании здоровья.
5. Профилактика заболеваний через физическую культуру.
6. Здоровый образ жизни и академическая успеваемость.
7. Влияние стресса на здоровье студентов и способы его преодоления.
8. Способы мотивации студентов к ведению здорового образа жизни.
9. Здоровый сон и его значение для студентов.
10. Роль общественных организаций в пропаганде здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

1. Влияние физической активности на когнитивные функции.
2. Психологические факторы, влияющие на учебный процесс.
3. Роль мотивации в учебной деятельности студентов.
4. Психофизиологические особенности восприятия информации.
5. Способы повышения концентрации внимания в учебной деятельности.
6. Влияние эмоционального состояния на учебную успеваемость.
7. Психологические основы формирования учебных навыков.
8. Роль релаксации и восстановления в учебном процессе.
9. Влияние стресса на процесс обучения и его преодоление.
10. Психофизиологические аспекты групповой работы в учебном процессе.

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

1. Важность общей физической подготовки для успешного занятия спортом.
2. Разработка программы общей физической подготовки для студентов.
3. Специальная физическая подготовка: цели и задачи.
4. Роль физической подготовки в спортивной карьере.
5. Методы оценки уровня физической подготовки студентов.
6. Адаптация программ подготовки к уровням физической активности.
7. Влияние общей физической подготовки на здоровье.
8. Примеры специальных тренировочных программ в различных видах спорта.
9. Тренировочные методики для улучшения физической подготовки.
10. Психологические аспекты физической подготовки.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Принципы самостоятельной физической подготовки.
2. Разработка индивидуального плана тренировок.
3. Важность самоконтроля в процессе занятий физической культурой.
4. Методы повышения мотивации для самостоятельных занятий.
5. Рекомендации по выбору физических упражнений в зависимости от целей.
6. Значение регулярности и разнообразия в тренировках.
7. Анализ ошибок в самостоятельных тренировках и пути их устранения.
8. Обеспечение безопасности при самостоятельных занятиях.

9. Влияние технологий на самостоятельные занятия физической культурой.
10. Психологические аспекты самостоятельной физической активности.

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

1. Факторы, влияющие на выбор вида спорта.
2. Роль интересов и способностей в выборе физической активности.
3. Классификация видов спорта и их характеристики.
4. Влияние личных предпочтений на выбор системы упражнений.
5. Спортивные увлечения как средство социализации.
6. Выбор спорта в зависимости от физического состояния.
7. Психологические аспекты выбора видов спорта.
8. Традиционные и современные виды спорта: что выбрать?
9. Влияние моды и общественного мнения на выбор спорта.
10. Как правильно подойти к выбору индивидуальной программы тренировок.

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

1. Технические и тактические особенности различных видов спорта.
2. Психологические аспекты занятий определённым видом спорта.
3. Специфика тренировочного процесса в командных и индивидуальных видах спорта.
4. Адаптация тренировок в зависимости от уровня подготовки.
5. Профилактика травм в избранном виде спорта.
6. Роль тренера в процессе подготовки спортсмена.
7. Влияние окружающей среды на занятия выбранным видом спорта.
8. Специальные упражнения для улучшения результатов в определённом виде спорта.
9. Социальные аспекты занятий определённым видом спорта.
10. Перспективы развития и популяризации избранного вида спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Методы самоконтроля в процессе тренировок.
2. Влияние самоконтроля на достижение спортивных результатов.
3. Психологические аспекты самоконтроля в спорте.
4. Значение обратной связи в процессе самоконтроля.
5. Роль самооценки в физической подготовке.
6. Индикаторы физической готовности и их использование.
7. Как вести дневник тренировок для контроля прогресса.
8. Влияние самодисциплины на успех в спорте.
9. Проблемы самоконтроля и пути их решения.
10. Инструменты и технологии для эффективного самоконтроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Роль ППФП в подготовке будущих специалистов.
2. Специфика профессионально-прикладной физической подготовки для разных профессий.
3. Методы оценки уровня физической подготовки в ППФП.
4. Примеры успешных программ ППФП в вузах.
5. Влияние ППФП на здоровье и работоспособность студентов.

6. Психологические аспекты подготовки студентов к профессии через физическую культуру.
7. Адаптация программ ППФП под требования современных профессий.
8. Роль спортивной активности в укреплении командного духа в профессиональной среде.
9. Проблемы и перспективы развития ППФП в системе образования.
10. Методики тренировки профессионально важных физических качеств.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Отлично»	Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«Удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«Неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

Типовые тесты

Тест №1

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какова основная цель физической культуры в образовательном процессе?
 - А) Развитие спортивных талантов
 - Б) Формирование здорового образа жизни +
 - В) Подготовка к соревнованиям
 - Г) Изучение теории спорта
2. Как физическая культура влияет на общую успеваемость студентов?
 - А) Увеличивает уровень стресса
 - Б) Не имеет никакого влияния
 - В) Способствует улучшению концентрации и памяти +
 - Г) Увеличивает количество пропусков занятий
3. Какой из следующих аспектов является важным в общекультурной подготовке студентов?
 - А) Игнорирование физической активности
 - Б) Интеграция физической культуры в учебный процесс +

- В) Сравнение результатов с другими
Г) Упор на теоретические знания
4. Какое значение имеет физическая культура для будущей профессиональной деятельности студентов?
А) Не имеет значения
Б) Способствует формированию профессионально важных качеств +
В) Увеличивает риск травм
Г) Уменьшает время на учебу
5. Какую роль играют занятия физической культурой в формировании командного духа?
А) Не влияют на командный дух
Б) Способствуют развитию сотрудничества и взаимопонимания +
В) Увеличивают конкуренцию между студентами
Г) Уменьшают желание работать в команде
6. Какие из следующих факторов могут отрицательно влиять на физическую активность студентов?
А) Высокая учебная нагрузка +
Б) Участие в спортивных секциях
В) Заинтересованность в здоровом образе жизни
Г) Наличие спортивных мероприятий
7. Какое из следующих утверждений верно относительно физической культуры и здоровья студентов?
А) Физическая культура не улучшает здоровье
Б) Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья +
В) Физическая культура может вызвать заболевания
Г) Спорт увеличивает уровень стресса
8. Какой из видов физической активности наиболее полезен для студентов?
А) Любой вид физической активности +
Б) Только командные виды спорта
В) Исключительно индивидуальные тренировки
Г) Физическая активность не важна
9. Как можно оценить уровень физической подготовки студентов?
А) По их успеваемости в теоретических дисциплинах
Б) По результатам тестов и соревнований +
В) По их посещаемости занятий
Г) По их спортивным достижениям в детстве
10. Какое значение имеет участие студентов в спортивных мероприятиях?
А) Увеличивает количество травм
Б) Способствует социализации и развитию лидерских качеств +
В) Не влияет на личные качества
Г) Уменьшает время на учебу

Тест №2

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Какой из следующих факторов влияет на физическое развитие человека?
А) Генетические особенности +
Б) Исключительно физическая активность
В) Уровень образования
Г) Социальный статус
2. Какое значение имеет социальная среда для физической активности?
А) Не имеет значения
Б) Способствует формированию привычек +

- В) Увеличивает риск травм
Г) Уменьшает интерес к спорту
3. Какой из следующих аспектов связан с биологическими основами физической культуры?
А) Психологические факторы
Б) Генетика и физические способности +
В) Социальная ответственность
Г) Экономические условия
4. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на физическое развитие?
А) Регулярные занятия спортом
Б) Плохое питание +
В) Поддержка со стороны семьи
Г) Участие в спортивных мероприятиях
5. Какое влияние оказывает физическая культура на социальные отношения?
А) Увеличивает изоляцию
Б) Способствует созданию дружеских связей +
В) Не имеет значения
Г) Уменьшает количество общения
6. Какой из следующих факторов является ключевым для формирования здорового образа жизни?
А) Социальная поддержка +
Б) Исключение физической активности
В) Низкий уровень образования
Г) Отсутствие интереса к спорту
7. Какой из аспектов физической культуры связан с психосоциальным развитием?
А) Только физическая подготовка
Б) Социальные навыки и коммуникация +
В) Исключительно индивидуальные достижения
Г) Успехи в учебе
8. Какое значение имеет наследственность в биологической подготовке?
А) Не имеет значения
Б) Определяет предрасположенность к определенным видам спорта +
В) Уменьшает мотивацию
Г) Увеличивает риск травм
9. Какое влияние оказывают стрессовые ситуации на физическую активность?
А) Увеличивают желание заниматься спортом
Б) Могут снижать уровень физической активности +
В) Не оказывают влияния
Г) Способствуют улучшению результатов
10. Какое из следующих утверждений верно относительно социальной ответственности в физической культуре?
А) Не имеет значения для физической активности
Б) Важно для формирования здорового общества +
В) Увеличивает уровень стресса
Г) Уменьшает интерес к занятиям спортом

Тест №3

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

1. Какое из следующих утверждений верно относительно здорового образа жизни?
А) Здоровый образ жизни не влияет на учебу

- + Б) Здоровый образ жизни включает правильное питание и физическую активность
- В) Здоровый образ жизни не имеет значения для здоровья
- Г) Здоровый образ жизни – это только отсутствие вредных привычек
2. Какое значение имеет регулярная физическая активность для студентов?
- А) Увеличивает уровень стресса
- Б) Способствует улучшению физического и психического здоровья +
- В) Не влияет на общее состояние
- Г) Уменьшает время на учебу
3. Какое из следующих утверждений относится к принципам правильного питания?
- А) Питание должно быть разнообразным и сбалансированным +
- Б) Употребление пищи должно быть нерегулярным
- В) Исключение всех жиров из рациона
- Г) Переедание – это нормально
4. Какой из факторов играет важную роль в поддержании психического здоровья студентов?
- А) Игнорирование стресса
- Б) Участие в социальных мероприятиях и общение +
- В) Погружение в учебу без отдыха
- Г) Изоляция от окружающих
5. Какое влияние оказывает алкоголь на здоровье студентов?
- А) Умеренное употребление полезно
- Б) Может привести к ухудшению физического и психического здоровья+
- В) Не оказывает никакого влияния
- Г) Увеличивает продуктивность в учебе
6. Какой из следующих аспектов является важным для полноценного сна?
- А) Сон менее 6 часов в сутки
- Б) Регулярный режим сна и бодрствования +
- В) Употребление кофе перед сном
- Г) Непредсказуемый график сна
7. Какое значение имеют стрессовые ситуации в жизни студентов?
- А) Всегда негативное влияние
- Б) Могут быть как позитивными, так и негативными +
- В) Не влияют на здоровье
- Г) Увеличивают мотивацию к учебе
8. Какое из следующих утверждений верно относительно курения?
- А) Курение не влияет на физическую активность
- Б) Курение может существенно ухудшить здоровье +
- В) Курение полезно для снятия стресса
- Г) Курение повышает работоспособность
9. Какое значение имеет водный баланс для здоровья студентов?
- А) Вода не важна для организма
- Б) Поддержание водного баланса критично для здоровья и работоспособности +
- В) Употребление большого количества воды вредно
- Г) Вода важна только в жаркий период
10. Какое из следующих действий поможет студентам поддерживать здоровый образ жизни?
- А) Пропуск занятий физкультуры
- Б) Участие в спортивных секциях и кружках +
- В) Игнорирование отдыха и восстановления
- Г) Исключение общения с друзьями

Тест №4

Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом

1. Какое из следующих утверждений верно относительно самоконтроля в спорте?

- А) Самоконтроль не важен для достижения результатов
- Б) Самоконтроль помогает предотвратить травмы и перегрузки +
- В) Самоконтроль ведет к излишнему стрессу
- Г) Самоконтроль не влияет на физическую подготовку

2. Какой из методов самоконтроля может использовать студент во время тренировок?

- А) Игнорирование собственных ощущений
- Б) Ведение дневника тренировок и самочувствия +
- В) Сравнение себя с другими спортсменами
- Г) Упражнения без учета своего состояния

3. Какое значение имеет контроль за пульсом во время физических упражнений?

- А) Не имеет значения
- Б) Помогает определить уровень нагрузки и предотвратить перегрузки +
- В) Влияет только на результаты соревнований
- Г) Увеличивает уровень стресса

4. Какой из факторов может служить сигналом о необходимости снизить интенсивность тренировок?

- А) Увеличение силы и выносливости
- Б) Усталость и боли в мышцах +
- В) Увеличение количества выполненных упражнений
- Г) Положительное настроение

5. Какое из следующих действий может помочь в поддержании мотивации во время занятий спортом?

- А) Отказ от интенсивных тренировок
- Б) Установка конкретных и достижимых целей +
- В) Сравнение результатов с другими спортсменами
- Г) Игнорирование личных достижений

6. Какое значение имеет разминка перед тренировкой?

- А) Не имеет значения
- Б) Помогает подготовить мышцы и суставы к нагрузке +
- В) Увеличивает вероятность травм
- Г) Уменьшает время тренировки

7. Какой из подходов к самоконтролю наиболее эффективен при выполнении физических упражнений?

- А) Постоянное сравнение с другими
- Б) Осознание своих возможностей и ограничений +
- В) Игнорирование собственных ощущений
- Г) Упражнения без учета состояния здоровья

8. Какой из следующих факторов может негативно сказаться на самоконтроле спортсмена?

- А) Четкий план тренировок
- Б) Отсутствие поддержки со стороны тренера или друзей +
- В) Регулярные тренировки
- Г) Участие в соревнованиях

9. Какой из методов самоконтроля помогает отслеживать прогресс в спортивных достижениях?

- А) Запоминание результатов
- Б) Ведение статистики и анализа тренировок +

- В) Упражнения без учета времени
 - Г) Сравнение с другими спортсменами
10. Какое значение имеет восстановление после тренировки для самоконтроля?
- А) Восстановление не важно
 - Б) Восстановление помогает предотвратить перенапряжение и улучшить результаты +
 - В) Восстановление занимает слишком много времени
 - Г) Восстановление увеличивает уровень стресса

Тест №5

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

1. Какое из следующих утверждений верно относительно общей физической подготовки?
- А) Общая физическая подготовка не важна для спортсменов
 - Б) Общая физическая подготовка включает развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости и координации) +
 - В) Общая физическая подготовка применяется только в профессиональном спорте
 - Г) Общая физическая подготовка не влияет на здоровье
2. Какова основная цель специальной физической подготовки?
- А) Подготовка организма к общим физическим нагрузкам
 - Б) Развитие специфических навыков и умений, необходимых для конкретного вида спорта +
 - В) Увеличение общей физической выносливости
 - Г) Упрощение процесса тренировок
3. Какое значение имеет разнообразие физических упражнений в общей подготовке?
- А) Упрощает процесс тренировки
 - Б) Способствует более гармоничному развитию физических качеств +
 - В) Увеличивает риск травм
 - Г) Не имеет значения для результатов
4. Какой из следующих аспектов является ключевым в специальной подготовке?
- А) Упражнения на выносливость
 - Б) Разработка техники выполнения специфических движений +
 - В) Общая физическая подготовка
 - Г) Игнорирование индивидуальных особенностей
5. Какой из методов тренировки наиболее эффективен для развития силы?
- А) Кардионагрузки
 - Б) Силовые тренировки с отягощениями +
 - В) Гибкие тренировки
 - Г) Длительные пробежки
6. Какое значение имеет периодизация тренировочного процесса?
- А) Упрощает систему тренировок
 - Б) Позволяет оптимально распределить нагрузки и предотвратить перенапряжение +
 - В) Не влияет на результаты
 - Г) Увеличивает время на тренировки
7. Какой из следующих факторов важен для выбора специальных упражнений?
- А) Только уровень физической подготовки
 - Б) Учет индивидуальных особенностей и целей спортсмена +
 - В) Наличие спортивного инвентаря
 - Г) Только возраст спортсмена

8. Какое из следующих утверждений верно относительно роли тренера в системе физического воспитания?

- А) Тренер не влияет на подготовку спортсменов
- Б) Тренер помогает выработать индивидуальный подход к тренировкам +
- В) Тренер нужен только на соревнованиях
- Г) Тренер отвечает только за физическую подготовку

9. Какой из аспектов физического воспитания является основным для формирования здорового образа жизни?

- А) Игнорирование тренировок
- Б) Регулярные занятия физической культурой +
- В) Исключение всех нагрузок
- Г) Сравнение с другими спортсменами

10. Какое значение имеет восстановление в процессе физической подготовки?

- А) Восстановление не важно
- Б) Восстановление необходимо для достижения максимальных результатов и предотвращения травм +
- В) Восстановление занимает слишком много времени
- Г) Восстановление увеличивает уровень стресса

Тест №6

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Какое из следующих утверждений верно относительно самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- А) Самостоятельные занятия не требуют планирования
- Б) Самостоятельные занятия требуют четкого плана и целей +
- В) Самостоятельные занятия могут быть произвольными и неструктурированными
- Г) Самостоятельные занятия не влияют на физическую форму

2. Какой из первых шагов нужно предпринять при организации самостоятельных тренировок?

- А) Игнорировать свои физические возможности
- Б) Определить свои цели и уровень подготовки +
- В) Сразу начинать с высокой интенсивности
- Г) Не учитывать время на восстановление

3. Какое значение имеет разминка перед самостоятельной тренировкой?

- А) Не имеет значения
- Б) Помогает подготовить мышцы и суставы к нагрузкам +
- В) Увеличивает риск травм
- Г) Уменьшает продолжительность тренировки

4. Какой из следующих аспектов важен при выборе упражнений для самостоятельных занятий?

- А) Упражнения должны быть сложными
- Б) Упражнения должны соответствовать целям и уровню подготовки +
- В) Упражнения должны быть только на выносливость
- Г) Упражнения не должны включать разнообразие

5. Какой метод тренировки лучше всего подходит для улучшения выносливости?

- А) Интервальные тренировки +
- Б) Полное игнорирование кардио
- В) Силовые тренировки с отягощениями
- Г) Однообразные легкие упражнения

6. Какое значение имеет учет времени на восстановление между тренировками?

- А) Восстановление не важно
- Б) Учет восстановления помогает предотвратить перегрузки и травмы +

- В) Восстановление занимает слишком много времени
Г) Восстановление не влияет на результаты
7. Какой из следующих факторов способствует повышению мотивации для самостоятельных занятий?
А) Отсутствие целей
Б) Установка конкретных и достижимых целей +
В) Сравнение себя с другими
Г) Игнорирование прогресса
8. Какой из следующих методов самоконтроля можно использовать во время самостоятельных тренировок?
А) Ведение дневника тренировок и самочувствия +
Б) Игнорирование собственных ощущений
В) Сравнение с другими спортсменами
Г) Упражнения без учета времени
9. Какое значение имеет разнообразие в тренировочных занятиях?
А) Упрощает процесс тренировки
Б) Способствует более гармоничному развитию физических качеств и предотвращает скуку +
В) Увеличивает риск травм
Г) Не имеет значения для результата
10. Какое из следующих действий поможет улучшить результаты самостоятельных занятий?
А) Постоянное игнорирование своих ощущений
Б) Регулярное изменение подходов и методов тренировки +
В) Упражнения без учета состояния здоровья
Г) Игнорирование важности разминки и заминки

Тест №7

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

1. Какое из следующих утверждений верно относительно выбора вида спорта?
А) Выбор вида спорта не зависит от личных предпочтений
Б) Выбор вида спорта должен основываться на интересах и физических возможностях +
В) Все виды спорта одинаково подходят каждому
Г) Выбор вида спорта не влияет на здоровье
2. Какой из факторов может влиять на индивидуальный выбор системы упражнений?
А) Только возраст
Б) Уровень физической подготовки, цели и интересы +
В) Мнение друзей
Г) Доступность спортивных залов
3. Какое значение имеет предварительная оценка физических возможностей при выборе вида спорта?
А) Не имеет значения
Б) Позволяет избежать травм и перегрузок +
В) Увеличивает уровень стресса
Г) Не влияет на результат
4. Какой из следующих видов спорта может быть наиболее подходящим для развития гибкости?
А) Пауэрлифтинг
Б) Бег на длинные дистанции

- В) Йога +
 - Г) Футбол
5. Какой из методов может помочь в определении подходящего вида спорта?
- А) Пробовать разные виды спорта и оценивать свои ощущения +
 - Б) Сравнивать себя с профессиональными спортсменами
 - В) Игнорировать свои интересы
 - Г) Выбирать только популярные виды спорта
6. Какое значение имеет разнообразие в тренировочном процессе?
- А) Не имеет значения
 - Б) Способствует гармоничному развитию физических качеств и предотвращает скуку +
 - В) Увеличивает риск травм
 - Г) Упрощает процесс тренировки
7. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на выбор вида спорта?
- А) Отсутствие интереса к спорту +
 - Б) Наличие друзей, занимающихся спортом
 - В) Доступность тренировочных площадок
 - Г) Личные физические достижения
8. Какой из следующих видов спорта может быть наиболее подходящим для развития выносливости?
- А) Пауэрлифтинг
 - Б) Плавание +
 - В) Силовые тренировки
 - Г) Гимнастика
9. Какое значение имеет консультация с тренером при выборе вида спорта?
- А) Не имеет значения
 - Б) Позволяет получить профессиональные рекомендации и избежать ошибок +
 - В) Увеличивает уровень стресса
 - Г) Определяет только физическую подготовку
10. Какой из следующих аспектов может помочь в поддержании мотивации при занятиях спортом?
- А) Установка конкретных и достижимых целей +
 - Б) Сравнение себя с другими
 - В) Игнорирование собственных достижений
 - Г) Упражнения без учета времени

Тест №8

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

1. Какое из следующих утверждений верно относительно особенностей занятий избранным видом спорта?

- А) Каждому виду спорта присущи уникальные требования и техники +
- Б) Все виды спорта имеют одинаковые методы тренировок
- В) Особенности не влияют на результаты
- Г) Можно заниматься любым спортом без учета его специфики

2. Какой из факторов является ключевым при тренировках в избранном виде спорта?

- А) Игнорирование техники выполнения упражнений
- Б) Учет специфических требований и правил данного спорта +
- В) Фокус на общей физической подготовке
- Г) Сравнение с другими спортсменами

3. Какое значение имеет индивидуальный подход к тренировкам в избранном виде спорта?

- А) Не имеет значения
- Б) Позволяет учитывать физические возможности и цели спортсмена +
- В) Упрощает процесс тренировок
- Г) Не влияет на результаты

4. Какой из следующих аспектов важен для достижения успеха в избранном виде спорта?

- А) Постоянное игнорирование своих ощущений
- Б) Регулярная практика и тренировки +
- В) Упражнения только на выносливость
- Г) Отсутствие анализа результатов

5. Какой из следующих методов тренировки особенно важен в командных видах спорта?

- А) Индивидуальные тренировки без учета командной стратегии
- Б) Тренировки, направленные на развитие взаимодействия в команде +
- В) Игнорирование тактики игры
- Г) Сравнение с индивидуальными видами спорта

6. Какое значение имеет знание правил и техник избранного вида спорта?

- А) Не имеет значения
- Б) Позволяет избежать штрафов и улучшает результаты +
- В) Увеличивает уровень стресса
- Г) Не влияет на эффективность тренировок

7. Какое из следующих утверждений верно относительно физической подготовки в избранном виде спорта?

- А) Физическая подготовка не важна
- Б) Специфическая физическая подготовка должна соответствовать требованиям спорта +

В) Можно заниматься только общей физической подготовкой

Г) Физическая подготовка не влияет на здоровье

8. Какой из следующих факторов может повлиять на выбор системы физических упражнений в избранном виде спорта?

- А) Только уровень физической подготовки
- Б) Учет специфики вида спорта и индивидуальных целей +
- В) Мнение родителей
- Г) Доступность тренеров

9. Какое значение имеет восстановление после тренировок в избранном виде спорта?

- А) Восстановление не важно
- Б) Восстановление необходимо для достижения максимальных результатов и предотвращения травм +

В) Восстановление занимает слишком много времени

Г) Восстановление не влияет на результаты

10. Какой из следующих аспектов может помочь в поддержании мотивации при занятиях избранным видом спорта?

- А) Установка конкретных и достижимых целей +
- Б) Сравнение себя с другими
- В) Игнорирование собственных достижений
- Г) Упражнения без учета времени

Тест №9

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Какое из следующих утверждений верно относительно самоконтроля в спорте?
 - А) Самоконтроль не важен для спортсменов
 - Б) Самоконтроль помогает отслеживать прогресс и корректировать тренировки +
 - В) Самоконтроль не влияет на результаты
 - Г) Самоконтроль мешает тренировочному процессу
2. Какой метод самоконтроля наиболее эффективен для спортсменов?
 - А) Ведение дневника тренировок +
 - Б) Игнорирование собственных ощущений
 - В) Сравнение с другими спортсменами
 - Г) Занятия без учета времени
3. Какое значение имеет самоконтроль за состоянием здоровья во время тренировок?
 - А) Не имеет значения
 - Б) Позволяет избежать травм и перегрузок +
 - В) Увеличивает уровень стресса
 - Г) Не влияет на результаты
4. Какой из следующих аспектов важен для самоконтроля в тренировочном процессе?
 - А) Игнорирование собственных достижений
 - Б) Учет индивидуальных показателей и целей +
 - В) Фокус на мнении других
 - Г) Сравнение с профессиональными спортсменами
5. Какой метод может помочь в самоконтроле во время соревнований?
 - А) Отсутствие стратегии
 - Б) Психологическая подготовка и визуализация успеха +
 - В) Игнорирование своих эмоций
 - Г) Сравнение с конкурентами
6. Какое значение имеет регулярная оценка своих результатов для самоконтроля?
 - А) Не имеет значения
 - Б) Позволяет корректировать тренировки и улучшать результаты +
 - В) Увеличивает уровень стресса
 - Г) Не влияет на тренировочный процесс
7. Какое из следующих утверждений верно относительно обратной связи с тренером?
 - А) Обратная связь не важна
 - Б) Обратная связь помогает в самоконтроле и улучшении техники +
 - В) Обратная связь мешает процессу
 - Г) Обратная связь не влияет на результаты
8. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на самоконтроль во время занятий?
 - А) Позитивная атмосфера
 - Б) Отсутствие четких целей +
 - В) Поддержка со стороны тренера
 - Г) Регулярные тренировки
9. Какое значение имеет учет времени на восстановление в самоконтроле?
 - А) Восстановление не важно
 - Б) Учет восстановления помогает предотвратить перегрузки и травмы +
 - В) Восстановление занимает слишком много времени
 - Г) Восстановление не влияет на результаты
10. Какой из следующих аспектов может помочь в поддержании мотивации при самоконтроле?
 - А) Установка конкретных и достижимых целей +

- Б) Сравнение себя с другими
- В) Игнорирование собственных достижений
- Г) Упражнения без учета времени

Тест №10

Тема 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Какое из следующих утверждений верно относительно профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)?
 - А) ППФП не имеет отношения к будущей профессии студентов
 - Б) ППФП включает физическую подготовку, соответствующую требованиям профессиональной деятельности +
 - В) ППФП является лишь дополнением к учебной программе
 - Г) ППФП не влияет на здоровье студентов
2. Какой из факторов является ключевым в процессе ППФП?
 - А) Игнорирование индивидуальных особенностей
 - Б) Учет специфики профессии и физических требований +
 - В) Фокус на общей физической подготовке
 - Г) Сравнение с другими студентами
3. Какое значение имеет практическая направленность ППФП?
 - А) Не имеет значения
 - Б) Позволяет студентам применять физическую подготовку в профессиональной деятельности +
 - В) Упрощает процесс обучения
 - Г) Не влияет на результаты
4. Какие методы используются для оценки уровня ППФП студентов?
 - А) Только теоретические тесты
 - Б) Практические испытания и тестирования +
 - В) Игнорирование оценки
 - Г) Сравнение с другими учебными заведениями
5. Какое из следующих утверждений верно относительно индивидуального подхода в ППФП?
 - А) Индивидуальный подход не важен
 - Б) Индивидуальный подход помогает учитывать физические возможности и цели студентов +
 - В) Индивидуальный подход усложняет процесс
 - Г) Индивидуальный подход не влияет на результаты
6. Какое значение имеет разнообразие в тренировочном процессе ППФП?
 - А) Не имеет значения
 - Б) Способствует гармоничному развитию физических качеств и предотвращает скуку +
 - В) Увеличивает риск травм
 - Г) Упрощает процесс тренировки
7. Какой из следующих аспектов важен для успешной реализации ППФП?
 - А) Отсутствие анализа результатов
 - Б) Регулярная практика и контроль за прогрессом +
 - В) Игнорирование собственных достижений
 - Г) Сравнение с профессиональными спортсменами
8. Какое из следующих утверждений верно относительно сотрудничества с тренерами в рамках ППФП?
 - А) Сотрудничество не важно
 - Б) Сотрудничество позволяет получать профессиональные рекомендации и корректировать тренировки +

- В) Сотрудничество усложняет процесс
Г) Сотрудничество не влияет на результаты
9. Какое значение имеет психологическая подготовка в рамках ППФП?
А) Психологическая подготовка не важна
Б) Психологическая подготовка помогает справляться со стрессом и повышает уверенность +
В) Психологическая подготовка занимает слишком много времени
Г) Психологическая подготовка не влияет на результаты
10. Какой из следующих факторов может помочь в поддержании мотивации студентов при ППФП?
А) Установка конкретных и достижимых целей +
Б) Сравнение себя с другими
В) Игнорирование собственных достижений
Г) Упражнения без учета времени

Критерии оценивания тестовых заданий для текущего контроля

Максимальное количество баллов за решение одного теста составляет 5 баллов, которые переводятся в академические оценки следующим образом:

- оценка «отлично» (5 баллов) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85% контрольных заданий
- оценка «хорошо» (4 балла) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 70% контрольных заданий
- оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51% контрольных заданий
- оценка «неудовлетворительно» (1-2 балла) выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50% контрольных заданий

Презентация №1

1. Физическая культура и спорт как феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Методические принципы физического воспитания.
7. Средства физического воспитания
8. ЛФК. Значение. Средства. Принципы.
9. Значение здорового образа жизни для человека.
10. Основные компоненты ЗОЖ.

Презентация №2

1. Физические качества и их воспитание.
2. Воспитание гибкости.
3. Воспитание быстроты.
4. Воспитание силы.
5. Воспитание координации движений.

6. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость).
7. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
8. Двигательная активность и физическое развитие человека.
9. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
10. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Отлично»	Тема раскрыта полностью. Проведен анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Представляемая информация систематизирована, последовательно и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации. Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
«Хорошо»	Тема раскрыта. Проведен анализ темы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов. Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в предоставляемой информации. Ответы на вопросы полные и/или частично полные.
«Удовлетворительно»	Тема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин. Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации. Только ответы на элементарные вопросы.
«Неудовлетворительно»	Тема не раскрыта, отсутствуют выводы. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в предоставляемой информации. Нет ответов на вопросы.

2.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Зачет проводится для проверки сформированности компетенций (части компетенций)

УК – 7.1 (Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества)

УК – 7.3 (Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни.)

Вопросы для подготовки к зачету:

УК – 7.1 (Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества)

1. Основные понятия теории и методики физической культуры
2. Функции и формы физической культуры
3. Методы оценки работоспособности. Функциональные пробы.
4. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
5. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
8. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
9. Методика подбора средств в профессиональной физической подготовке
10. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
11. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
12. Воспитание силы (средства, методы, методические приемы)
13. Воспитание скоростных способностей (средства, методы)
14. Воспитание координационных способностей (средства, методы)
15. Воспитание гибкости (средства, методы)
16. Воспитание выносливости (средства, методы)
17. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
18. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

УК – 7.3 (Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни.)

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Воспитание физических качеств средствами физической культуры
3. Функциональные показатели тренированности организма человека
4. Критерии эффективности здорового образа жизни
5. Особенности профессионально-прикладной физической культуры

- студентов и специалистов умственного труда
6. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
 7. Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями
 8. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда студента.
 9. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
 10. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата
 11. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры
 12. Понятие оптимального индивидуального двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
 13. Критерии физического развития и физической подготовленности.
 14. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
 15. Воздействие экологических факторов на организм.
 16. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией
 17. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель
 18. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

УК – 7.1 (Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества)

П1 К факторам, определяющим содержание ППФП относят:

- А) прикладные физические упражнения и виды спорта
- Б) виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности специалистов во время трудовой деятельности
- В) прикладные умения и навыки, специальные знания, психофизические качества+

П2 «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:

- А) 90 - 100 ударов / мин;
- Б) 130 - 160 ударов мин;
- В) 160 - 180 ударов в мин;+
- Г) 180 – 210 ударов в мин.

П3 К средствам физического воспитания относятся:

- А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- В) трудовые действия;

Г) все перечисленное.+

П4 Физическую подготовленность можно условно подразделить (несколько ответов):

- А) на общую подготовленность;+
- Б) вспомогательную подготовленность;
- В) универсальную подготовленность;+
- Г) специальную подготовленность.+

П5 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+

П6. Установите соответствие между терминами и их характеристиками.

Термины	Харктеристики
А) спорт	1) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.
Б) физическая культура	2) организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей.
В) физическое воспитание	3) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре,

Ответ: А-2,Б-1, В-3

П7 Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- А) стойкость;
- Б) гибкость+;
- В) ловкость;+
- Г) бодрость;+
- Д) выносливость;
- Е) быстрота;
- Ж) сила.

УК – 7.3 (УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни.)

П8 Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:

- А) частотой сердечных сокращений;+
- Б) пальпаторной пульсометрией;
- В) ортостатической пробой;
- Г) артериальное давление.

П9 Под физическим развитием понимается...

- А) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия. +
- Б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- В) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- Г) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

П10 Что необходимо прежде всего сделать, если вы решили приступить к занятиям оздоровительным бегом?

- А) Подготовить соответствующую обувь и одежду.
- Б) Составить план тренировок.
- В) Пройти медицинское обследование+
- Г) Изучить соответствующую литературу.

П11 К числу основных факторов влияющих на здоровье относят (несколько ответов):

- А) характер питания
- Б) физические нагрузки+
- В) закаливание
- Г) материальное обеспечение
- Д) уровень медицинского обслуживания
- Е) гигиенические процедуры+

П12 В концепцию здоровья входит здоровье? (несколько ответов)

- А) психическое; +
- Б) соматическое; +
- В) тактическое;
- Г) социальное. +

П13 Вставьте пропущенное слово в предложение.

Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является _____

Ответ: организованная

П14. Что такое физическая культура?

- А) Система занятий физическими упражнениями
- Б) Часть культуры, связанная с физическим развитием человека+
- В) Исключительно спортивные соревнования
- Г) Все вышеперечисленное

П15. Какой из следующих аспектов не относится к физической культуре?

- А) Физическая активность
- Б) Психическое здоровье
- В) Здоровый образ жизни
- Г) Профессиональный спорт +

П16. Что такое "выносливость"?

- А) Способность человека выполнять физические нагрузки продолжительное время+
- Б) Способность быстро перемещаться
- В) Способность поднимать тяжелые предметы
- Г) Способность проявлять гибкость

П17. К какому виду спорта относится плавание?

- А) Летний вид спорта
- Б) Зимний вид спорта
- В) Водный вид спорта+
- Г) Командный спорт

П18. Какой из следующих факторов является важным для поддержания здоровья?

- А) Регулярная физическая активность +
- Б) Употребление большого количества сладостей
- В) Отсутствие сна
- Г) Сидячий образ жизни

П19. Что такое "инклюзивный спорт"?

- А) Спорт для людей с физическими недостатками
- Б) Спорт, доступный только для профессиональных спортсменов
- В) Спорт, который включает людей с инвалидностью и без инвалидности +
- Г) Спорт, не требующий физической активности

П20. Какой из следующих видов спорта считается командным?

- А) Плавание
- Б) Футбол +
- В) Легкая атлетика

Г) Теннис

П21. Что такое "реабилитация" в контексте физической культуры?

- А) Процесс восстановления после травмы+
- Б) Процесс подготовки к соревнованиям
- В) Процесс обучения новым видам спорта
- Г) Процесс получения медицинской помощи

П22 Какой из следующих аспектов важен для успеха в спорте?

- А) Мотивация и упорство+
- Б) Отсутствие тренировок
- В) Недостаток сна
- Г) Пассивный образ жизни

П23. Что такое "спорт высших достижений"?

- А) Спорт для любителей
- Б) Спорт, включающий соревнования на профессиональном уровне+
- В) Спорт, который не требует тренировок
- Г) Спорт для людей с ограниченными возможностями

П24. Какой из следующих видов спорта наиболее подходит для развития гибкости?

- А) Силовые тренировки
- Б) Йога +
- В) Бег
- Г) Футбол

П25. Что такое "физическая активность"?

- А) Любая форма движения, которая использует энергию+
- Б) Только спортивные тренировки
- В) Отдых и релаксация
- Г) Спонтанные движения

**Критерии оценки для проведения зачета /зачета с оценкой/
экзамена по дисциплине (тестирование)**

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.

Оценка	Уровень сформированности компетенции	Критерии
--------	--------------------------------------	----------

«Отлично» («зачтено»)	Высокий	Выполнено более 80% заданий предложенного теста
«Хорошо» («зачтено»)	Хороший	Выполнено 60-80% заданий предложенного теста
«Удовлетворительно» («зачтено»)	Достаточный	Выполнено 35-60% заданий предложенного теста
«Неудовлетворительно» («не зачтено»)	Недостаточный	Выполнено менее 35% заданий предложенного теста

Обновление оценочных материалов по дисциплине

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры
от _____ 20__г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом _____ от _____ 20__г.,
протокол №__