

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного  
образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП

  
Р.Н. Тешев  
«12» февраля 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

*«Физическая культура и спорт»*

Специальность

11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы

Специализация

Радиоэлектронные системы передачи информации

Квалификация (степень) выпускника

**Инженер**

Форма обучения

**Очная**

Нальчик 2025

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

В совокупности с другими дисциплинами Физическая культура и спорт направлены на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств:

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен выбирать научно–практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знать: основы применения средств и методов физической культуры
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья
	УК 7.2 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы применения избранного вида спортивной деятельности
		Уметь: использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
		Владеть: средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.3 Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы применения избранного вида спортивной деятельности  Уметь: использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и

		профессиональной деятельности Владеть: средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.4 Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	

## 2 Шкала оценивания планируемых результатов обучения

### 2.1 Текущий контроль

Оценка результатов текущей успеваемости в рамках контрольных точек осуществляется посредством 70-балльной системы, при этом за добросовестное посещение занятий обучающийся может набрать до 10 баллов (по 5 баллов за контрольную точку), за качественное прохождение оценочных мероприятий - до 60 баллов (по 30 баллов за контрольную точку).

**Таблица 2**

### Карта распределения рейтинговых баллов в рамках текущего контроля В 1-6 семестрах

№	Оценочное средство	Форма проведения	Порядок проведения	Максимальное количество баллов	Критерии оценивания
<b>1 семестр (1 контрольная точка)</b>					
1.	Устный опрос по теме	устная	Проводится в форме индивидуального или группового обсуждения на занятии. Преподаватель задает вопросы по изученной теме, студенты отвечают устно, демонстрируя знания и умение аргументировать.	3	3 – ответы полные, точные, демонстрируют глубокое понимание темы, аргументация логична; 2 – ответы в основном правильные, но содержат незначительные ошибки или недостаточно полные; 1 – ответы частичные, содержат ошибки или требуют наводящих вопросов; 0 – ответы

					отсутствуют или полностью неверные.
2	Доклад на тему	устная с элементами презентации	Студент готовит доклад на заданную или выбранную тему, представляет его на занятии (5–7 минут) с использованием слайдов или других визуальных материалов. После доклада отвечает на вопросы преподавателя и группы.	4	4 – доклад содержательный, логично структурирован, с использованием актуальных источников, презентация высокого качества, ответы на вопросы точные; 3 – доклад содержательный, но содержит незначительные ошибки или недостатки в структуре, презентация удовлетворительная, ответы на вопросы в основном точные; 2 – доклад поверхностный, структура слабая, презентация низкого качества, ответы на вопросы частичные; 1 – доклад слабо подготовлен, информация скудная, ответы на вопросы некорректны; 0 – доклад не представлен.
3	Дебаты	устная	Студенты делятся на команды (2–4 человека) и получают тему для обсуждения, связанную с курсом. Каждая команда готовит аргументы за или против позиции. Дебаты проводятся на занятии,	3	3 – аргументы команды убедительны, подкреплены фактами и теорией, выступление четкое, ответы на вопросы точные; 2 – аргументы в целом убедительны, но содержат незначительные ошибки или

			включают выступления (5 минут на команду) и ответы на вопросы.		недостаточно подкреплены, ответы на вопросы частичные; 1 – аргументы слабые, плохо подкреплены, выступление неубедительное; 0 – аргументы отсутствуют или полностью неверные.
4	Групповой аналитический доклад	смешанная	Студенты в группах (3–5 человек) готовят аналитический доклад по теме курса (1500–2000 слов), используя данные из научных источников. Доклад сопровождается устной презентацией (7–10 минут).	4	4 – доклад глубокий, данные из источников проанализированы, презентация четкая и профессиональная; 3 – доклад качественный, но содержит незначительные ошибки, презентация удовлетворительная; 2 – доклад поверхностный, анализ слабый, презентация содержит недочеты; 1 – доклад минимальный, анализ некорректен, презентация слабая; 0 – доклад не представлен.
5	Фитнес-викторина	смешанная	Студенты участвуют в викторине, включающей вопросы по анатомии, физиологии, методике тренировок и спортивной теории. Проводится с ограничением времени.	3	3 – 90–100% правильных ответов; 2 – 70–89% правильных ответов; 1 – 50–69% правильных ответов; 0 – менее 50% правильных ответов.
6	Разработка тренировочной	письменная	Студенты разрабатывают	4	4 – программа полная, цели четкие,

	программы		индивидуальную тренировочную программу (500–700 слов) для достижения конкретной цели. Выполняется индивидуально.		упражнения подобраны корректно, обоснованы; 3 – программа качественная, но содержит незначительные недочеты; 2 – программа поверхностная, содержит ошибки в подборе упражнений; 1 – программа минимальная, некорректна; 0 – программа не представлена.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
8	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Студенты, индивидуально или в парах, разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для определенной цели (например, развитие гибкости, силы). Комплекс сдается и демонстрируется на занятии (5–7 минут).	3	3 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.

9	Ведение спортивного дневника	письменная	Студенты ведут дневник самоконтроля.	3	3 – записи регулярные, содержат подробное описание; 2 – записи регулярные, но поверхностные или содержат недочеты; 1 – записи нерегулярные, рефлексия минимальна; 0 – дневник не представлен.
---	------------------------------	------------	--------------------------------------	---	--

**1 семестр (2 контрольная точка)**

1.	Устный опрос по теме	устная	Проводится в форме индивидуального или группового обсуждения на занятии. Преподаватель задает вопросы по изученной теме, студенты отвечают устно, демонстрируя знания и умение аргументировать.	3	3 – ответы полные, точные, демонстрируют глубокое понимание темы, аргументация логична; 2 – ответы в основном правильные, но содержат незначительные ошибки или недостаточно полные; 1 – ответы частичные, содержат ошибки или требуют наводящих вопросов; 0 – ответы отсутствуют или полностью неверные.
2	Доклад на тему	устная с элементами презентации	Студент готовит доклад на заданную или выбранную тему, представляет его на занятии (5–7 минут) с использованием слайдов или других визуальных материалов. После доклада	4	4 – доклад содержательный, логично структурирован, с использованием актуальных источников, презентация высокого качества, ответы на вопросы точные; 3 – доклад содержательный, но

			отвечает на вопросы преподавателя и группы.		содержит незначительные ошибки или недостатки в структуре, презентация удовлетворительная, ответы на вопросы в основном точные; 2 – доклад поверхностный, структура слабая, презентация низкого качества, ответы на вопросы частичные; 1 – доклад слабо подготовлен, информация скудная, ответы на вопросы некорректны; 0 – доклад не представлен.
3	Дебаты	устная	Студенты делятся на команды (2–4 человека) и получают тему для обсуждения, связанную с курсом. Каждая команда готовит аргументы за или против позиции. Дебаты проводятся на занятии, включают выступления (5 минут на команду) и ответы на вопросы.	3	3 – аргументы команды убедительны, подкреплены фактами и теорией, выступление четкое, ответы на вопросы точные; 2 – аргументы в целом убедительны, но содержат незначительные ошибки или недостаточно подкреплены, ответы на вопросы частичные; 1 – аргументы слабые, плохо подкреплены, выступление неубедительное; 0 – аргументы отсутствуют или полностью неверные.
4	Групповой аналитический доклад	смешанная	Студенты в группах (3–5 человек) готовят	4	4 – доклад глубокий, данные из источников

			<p>аналитический доклад по теме курса (1500–2000 слов), используя данные из научных источников. Доклад сопровождается устной презентацией (7–10 минут).</p>		<p>проанализированы, презентация четкая и профессиональная; 3 – доклад качественный, но содержит незначительные ошибки, презентация удовлетворительная; 2 – доклад поверхностный, анализ слабый, презентация содержит недочеты; 1 – доклад минимальный, анализ некорректен, презентация слабая; 0 – доклад не представлен.</p>
5	Фитнес-викторина	смешанная	<p>Студенты участвуют в викторине, включающей вопросы по анатомии, физиологии, методике тренировок и спортивной теории. Проводится с ограничением времени.</p>	3	<p>3 – 90–100% правильных ответов; 2 – 70–89% правильных ответов; 1 – 50–69% правильных ответов; 0 – менее 50% правильных ответов.</p>
6	Разработка тренировочной программы	письменная	<p>Студенты разрабатывают индивидуальную тренировочную программу (500–700 слов) для достижения конкретной цели. Выполняется индивидуально.</p>	4	<p>4 – программа полная, цели четкие, упражнения подобраны корректно, обоснованы; 3 – программа качественная, но содержит незначительные недочеты; 2 – программа поверхностная, содержит ошибки в подборе упражнений; 1 – программа минимальная,</p>

					некорректна; 0 – программа не представлена.
7	Презентация спортивной дисциплины	смешанная	Студенты готовят презентацию (5–7 минут) о спортивной дисциплине, включая историю, правила и технику. Презентация проводится на занятии с ответами на вопросы.	3	3 – презентация содержательная, информация точная, ответы убедительные; 2 – презентация качественная, но содержит незначительные ошибки, ответы удовлетворительные; 1 – презентация поверхностная, информация некорректна; 0 – презентация не представлена.
8	Разработка комплекса упражнений	смешанная	Студенты, индивидуально или в парах, разрабатывают комплекс упражнений (400–600 слов) для определенной цели (например, развитие гибкости, силы). Комплекс сдается и демонстрируется на занятии (5–7 минут).	3	3 – комплекс корректен, отчет полный, демонстрация профессиональная; 2 – комплекс частично корректен, отчет содержит ошибки, демонстрация слабая; 1 – комплекс некорректен, отчет минимальный; 0 – комплекс не представлен.
9	Ведение спортивного дневника	письменная	Студенты ведут дневник самоконтроля.	3	3 – записи регулярные, содержат подробное описание; 2 – записи регулярные, но поверхностные или содержат недочеты; 1 – записи нерегулярные, рефлексия минимальна; 0 – дневник не представлен.
			Всего	60	

### **3. Оценочные материалы для текущего и промежуточного контроля успеваемости**

#### **3.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

##### **Вопросы для устного опроса:**

##### *Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. Охарактеризуйте физическую культуру как социальный феномен современного общества.
2. Назовите средства физической культуры.
3. Назовите основные составляющие физической культуры.
4. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры.
5. Раскройте формирование физической культуры личности.
6. Охарактеризуйте физическую культуру как учебная дисциплина в структуре профессионального образования.
7. Раскройте особенности организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

##### *Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

1. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
2. Опишите основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
3. Раскройте особенности физического развития человека.
4. Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Раскройте роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
6. Охарактеризуйте двигательную активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
7. Охарактеризуйте воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов на организм человека.
8. Опишите средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.

##### *Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья*

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)».
2. Раскройте факторы, определяющие понятие здорового образа жизни.
3. Перечислите слагаемые повседневной жизни.
4. Охарактеризуйте влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.
5. Опишите возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.
6. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении здоровья студента.
7. Охарактеризуйте роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.

*Тема 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс*

1. Раскройте этапы истории становления и развития Олимпийского движения.
2. Раскройте возникновение олимпийских игр.
3. Охарактеризуйте этап возрождения олимпийской идеи.
4. Дайте характеристику Олимпийского движения.
5. Охарактеризуйте функции олимпийских комитетов в России.
6. Универсиада – характеристика спортивного движения.
7. Опишите историю комплексов ГТО и БГТО.
8. Опишите цели, задачи, структуру и основные требования Нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

*Тема 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности*

1. Раскройте динамику работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
2. Определите основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Опишите особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*Тема 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом*

1. Охарактеризуйте мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Раскройте понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
3. Опишите проблемы и тенденции ценностей молодежи.
4. Раскройте особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.

*Тема 7. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями*

1. Опишите особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности.
2. Раскройте характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Опишите особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Охарактеризуйте планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Назовите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Опишите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
7. Охарактеризуйте гигиену самостоятельных занятий.
8. Охарактеризуйте особенности самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий

*Тема 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений*

1. Охарактеризуйте общую и специальную физическую подготовку в образовательном процессе по физическому воспитанию.
2. Раскройте методические принципы физического воспитания.
3. Охарактеризуйте основы и этапы обучения движениям.
4. Раскройте особенности развития физических качеств.

5. Опишите формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Охарактеризуйте общую физическую подготовку, ее цели и задачи.
7. Охарактеризуйте специальную (спортивную) подготовку, ее цели и задачи.
8. Охарактеризуйте зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках.
9. Раскройте значение мышечной релаксации.
10. Охарактеризуйте коррекцию физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
11. Дайте краткую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Охарактеризуйте порядок выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

*Тема 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом*

1. Дайте характеристику врачебного и педагогического контроля, самоконтроля состояния организма.
2. Назовите методы контроля состояния различных систем организма человека.
3. Охарактеризуйте дневник самоконтроля и самоподготовки.

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

4. Дайте определение ППФП.
5. Назовите цели, задачи, средства ППФП.
6. Перечислите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
7. Дайте характеристику методики подбора средств ППФП, организации и форм ее проведения.
8. Раскройте особенности ППФП студентов КБГУ им. Х.М. Бербекова по избранной специальности.
9. Опишите особенности профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
10. Раскройте влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

### **Темы докладов:**

*Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. История физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры.
3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
5. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.
6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные и физиологические системы организма.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ): понятие, факторы, условия.
10. Образ жизни и качество жизни: взаимосвязь и роль в современном обществе.

11. Мироззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.
12. История становления и развития Олимпийского движения.
13. Проблемы современных олимпийских игр и олимпийского движения.
14. Функции и проблемы деятельности олимпийских комитетов в России.
15. Универсиады: история становления и развития.
16. Проблемы и задачи комплексов ГТО и БГТО на современном этапе развития страны.
17. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: проблемы и задачи на современном этапе развития страны.
18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Утомление при физической и умственной работе.
20. Восстановление организма.
21. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
22. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
23. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
26. Режим труда и отдыха. Организация питания.
27. Культура питания – базисный фактор здоровья обучающегося. Биологическое значение питания.
28. Проблемы питания современного обучающегося.
29. Сбалансированное питание. Пища и интеллект.
30. Обмен веществ и энергетическое обеспечение.
31. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание.
32. Планирование самостоятельных занятий.
33. Основные формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.
35. Понятия общей и специальной физической подготовки.
36. Методические принципы физического воспитания.
37. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика.
38. Методы контроля состояния различных систем организма человека.
39. Дневник самоконтроля и самоподготовки.
40. Содержание и особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
41. Факторы и условия, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
42. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), организация и формы ее проведения.
43. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

#### **Темы презентаций:**

1. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне в избранном виде спорта.
2. Легенды мирового и российского спорта в избранном виде спорта.
3. Развитие избранного вида спорта в сочетании с развитием общества и экономики.
4. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс в избранном виде спорта.

5. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Избранный вид спорта в системе физического воспитания ВО.
7. Олимпийская летопись избранного вида спорта.
8. Формы самостоятельных занятий в избранном виде спорта.
9. Студенческие спортивные лиги по видам спорта.
10. Параолимпийское движение в избранном виде спорта.
11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
15. Вопросы реабилитации здоровья после COVID-19 средствами физической культуры.
16. Антистрессовое питание.
17. Нейрофитнес – упражнения для работы мозга.
18. Применение запрещенных веществ и допинга в спорте.
19. Функциональные пробы.
20. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта и его регулирование.

### **Темы дебатов:**

1. «Спорт - это здоровье?!»
2. Являются ли профессиональные спортсмены примером для подражания для детей?
3. Допинг в спорте.
4. Влияние социальных сетей на развитие спорта.

### **Темы группового аналитического доклада:**

1. Следует ли предъявлять к спортсменам более высокие требования в отношении их поведения на публике?
2. Не слишком ли много внимания СМИ уделяют профессиональному спорту?
3. Должны ли Олимпийские игры оставаться некоммерческим мероприятием?
4. Должны ли Олимпийские игры по-прежнему проводиться в разных городах или нужно выбрать постоянное место проведения?
5. Следует ли разрешить спортсменам отказываться от участия в международных соревнованиях?

### **Фитнес-викторина:**

#### **Блиц-опрос**

#### **Разминка № 1**

1. Назовите средства закаливания? (Солнце, воздух и вода.)
2. Кому принадлежат слова «В человеке все должно быть прекрасно...». (А. П. Чехов.)
3. Перечислите способы прыжка в высоту. (Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп.)
4. Назовите только женский гимнастический снаряд. (Бревно.)
5. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? (Боксеру.)
6. В каких видах спорта нужна мишень? (Биатлон, стрельба из лука, винтовки и пистолета.)
7. Перечислите спортивные игры. (Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом и шайбой, гандбол (ручной мяч), водное-поло)
8. Назовите фамилию ученого, автора знаменитой теоремы, победителя древних Олимпийских игр в кулачном бою. (Пифагор)
9. Передача мяча в спортивных играх (пас)

10. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов. (Десятиборье)
11. Каким спортсменам (как их называют) вы пожелаете попутного ветра? (Яхтсменам)
12. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (Нападающий.)
13. Сколько игроков в командах по баскетболу, волейболу, хоккею с шайбой, гандболу? (5, 6, 6, 7)
14. Какое самое высокое спортивное звание? (Олимпийский чемпион)
15. Какой Российский город участвовал в конкурсе городов для проведения очередных Олимпийских игр? (Санкт-Петербург)
16. Назовите фигуры в шахматах. (Пешка, конь, ладья, ферзь, королева, слон, король)
17. Какой спортсмен занимается крючкомтворством? (Рыболов)
18. Какому спортсмену на соревнованиях приходится вязать узлы? (Туристу)
19. Что такое скейтбординг? (Катание на роликовой доске)
20. В каких видах спорта (кроме конного) конь может работать на двух ставках? (В шахматах и гимнастике.)
21. Какого спортсмена можно назвать кузнецом? (Метателя молота)

### **Разминка №2**

1. Кому принадлежат слова: «Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»? (В. Маяковский)
2. Перечислите способы плавания. (Кроль, брасс, дельфин (баттерфляй))
3. Перечислите способы прыжка в длину. (Согнув ноги, прогнувшись, ножницы)
4. Назовите только мужские гимнастические снаряды. (Перекладина, кольцо, конь)
5. В каком виде легкой атлетики спортсмен преодолевает яму с водой? (Стипель-чез (бег на 3000 м с препятствиями))
6. Какой результат может быть в игре? (Победа, поражение, ничья)
7. Какой спортсмен не может сделать из мухи слона? (Шахматист)
8. За что не стоит бежать 42 км 195 м, чтобы получить то же самое, пробежав 100 м? (За медаль)
9. На каких судах проводятся соревнования по гребле на Олимпийских играх? (На байдарках и каноэ)
10. В каком виде спорта судья произносит команду «Брэк!»? (Боксе)
11. В каком виде спорта важен попутный ветер? (В парусном)
12. К каким видам спорта больше подходит пословица «Не подмажешь - не поедешь!»? (Авто-, мото-, авиа-, вело- и лыжный спорт)
13. Назовите разновидности лыж. (Гонимые, охотничьи, слаломные, прыжковые, водные, туристические)
14. Какой спортивный снаряд выше -1 или 3? (1)
15. Как называется игра с мячом на воде? (Водное поло)
16. Какая эмблема была на Олимпийских играх в Москве? (Мишка)
17. Что у туриста находится за душой? (Рюкзак)
18. Перечислите виды борьбы. (Вольная, греко-римская, дзю-до, самбо, каратэ, рукопашный бой, тхэквондо)
19. Что такое серфинг? (Катание на доске по волнам)
20. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (Последним)
21. От кого нужно беречь защитников в игре? (Нападающих)

### **Разминка №3**

1. Почему атлеты древних Олимпийских игр соревновались без одежды? (Видеть себя и других, сравнивать)
2. Как чествовали победителей Олимпийских игр в Древней Греции? (Ставили

памятники, сочиняли оды и гимны)

3. Какому наказанию подвергался победитель древних Олимпийских игр за нечестную борьбу? (Лишался звания чемпиона, платил штраф и подвергался телесному наказанию)

4. Есть ли место оружию на Олимпиадах? (Да. Стреляют из стартового пистолета, винтовок, лука, сражаются на саблях, шпагах, метают копья)

5. Каково содержание олимпийской клятвы? (Вести честно спортивную борьбу на благо спорта и своей Родины)

6. Какая олимпийская эмблема и что она означает? (5 переплетенных колец разного цвета: 5 континентов — Европа — голубое, Азия — желтое, Африка — черное, Австралия — зеленое, Америка — красное)

7. От какого слова образовалось слово «весло»? (Вести, двигать лодку)

8. Почему в баскетболе номера игроков начинаются только с номера 4? (За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судьей единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки)

9. Сколько игроков входит в волейбольную команду? (шесть)

10. Участвуют ли женщины в соревнованиях по прыжкам с трамплина? (ДА)

11. Какой вид спорта совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки? (БИАТЛОН)

12. Для чего в боксе нужны перчатки? (чтобы не травмировать руки)

13. Что такое «буллит»? (в хоккее с шайбой штрафной бросок)

14. Включены ли соревнования по шахматам в Олимпийские игры? (нет)

15. Что крепится на оба конца грифа штанги для увеличения ее тяжести? (Диски)

16. Сколько попыток дается спортсмену для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки? (три)

### **Задания командам**

За 1 минуту написать как можно больше спортивных терминов на буквы «Б» и «В» (приготовить лист и ручку). Подсчитать количество слов, определить победителя.

#### **Гонка за лидером**

1. Как часто проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года.)

2. Какое количество игроков в футбольной команде? (11: 10 полевых и 1 вратарь.)

3. Без чего судья не может выйти на поле? (Без свистка.)

4. В какой игре пользуются самым легким мячом? (В настольном теннисе.)

5. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу. (Шеренга.)

6. Как называется расстояние между стоящими в шеренге? {Интервал.)

7. Неправильно взятый старт. (Фальстарт.)

8. Как называют вратаря? (Голкипер.)

9. Как называют бегуна на короткие дистанции? (Спринтер.)

10. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (Ракетка, волан.)

11. Где проводились первые Олимпийские игры? (В Греции.)

12. Что дают (произносят) спортсмены и судьи на Олимпийских играх? (Клятву.)

13. Как называется бег по пересеченной местности? (Кросс.)

14. Какой удар применяют игроки в волейболе? (Нападающий.)

15. Какие могут быть современные Олимпийские игры? (Летние и зимние.)

16. В каком виде спорта самый высокий старт? (В парашютном.)

17. Чем награждаются победители современных Олимпийских игр? (Медалью и дипломом.)

18. Как называется борьба на руках? (Армрестлинг.)

19. Как называют судью в боксе? (Рефери.)

20. Как называют скоростной спуск на управляемых санях? (Бобслей.)

21. Как называют человека, лазающего по скалам? (Скалолаз.)
22. Упражнение в гимнастике, выполняемое на опорном снаряде. (Прыжок.)

### **Гонка за лидером**

1. Какова длина марафонской дистанции? (42 км 195 м)
2. Сколько фигур играет в шахматы с одной стороны? (16)
3. Что требует зритель в хоккее? (Шайбу.)
4. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (Баскетболе.)
5. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг за другом? (Колонна.)
6. Как называется расстояние между стоящими в колонне? (Дистанция.)
7. Как называется удар по воротам за нарушение правил? (Пенальти.)
8. Как называют спортсмена, поднимающего штангу? (Штангист.)
9. Как называют бегуна на средние дистанции? (Стайер.)
10. Какой инвентарь необходим для игры в лапту? (Бита, мяч.)
11. Где проводились первые Олимпийские игры в России? (В Москве.)
12. Участвовали ли женщины в древних Олимпийских играх? (Нет.)
13. Как еще называется передача мяча? (Пас.)
14. На что восходят спортсмены для награждения? (Пьедестал.)
15. Назовите девиз Олимпийских игр. (Быстрее, выше, сильнее.)
16. В каком виде спорта самый низкий старт? (В подводном.)
17. Чем награждались победители древних Олимпийских игр? (Лавровым венком.)
18. За применение на соревнованиях каких средств дисквалифицируются спортсмены? (За допинг.)
19. Как называют судью в футболе? (Арбитр.)
20. Как называется ход в шахматах, которым заканчивается игра? (Мат.)
21. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (В фехтовании.)
22. Что определяют по компасу? (Азимут.)

### **Блиц-опрос по физической культуре**

1. Начало пути к финишу. (Старт)
2. Чего не надо, если есть сила? (Ума)
3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
4. Боксерский корт. (Ринг)
5. Боксёрская трехминутка. (Раунд)
6. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)
7. “Бородатый” спортивный снаряд. (Козёл)
8. Мяч вне игры. (Аут)
9. Передача мяча в игре. (Пас)
10. Игра с мячом-дыней (Регби)
11. Русский народный бейсбол. (Лапта)
12. Бейсбольная ударница. (Бита)
13. Танцор на льду. (Фигурист)
14. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
15. Предки кроссовок. (Кеды)
16. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)
17. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком)
18. Сколько видов спорта существует в мире?
19. Как часто проводятся Олимпийские игры? (один раз в четыре года)
20. Какова длина марафонской дистанции?
21. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? (Боксеру)
22. В каких видах спорта нужна мишень? (Биатлон, стрельба из лука, винтовки и пистолета)

23. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах?  
(Нападающий)
24. Какое самое высокое спортивное звание? (Олимпийский чемпион)
25. Назовите фигуры в шахматах. (Пешка, конь, ладья, ферзь, королева, слон, король)
26. Какой спортсмен занимается крючкомтворством? (Рыболов)
27. Какому спортсмену на соревнованиях приходится вязать узлы? (Туристу)
28. Какой результат может быть в игре? (Победа, поражение, ничья)
29. Как называется игра с мячом на воде? (Водное поло)
30. Какая эмблема была на Олимпийских играх в Москве? (Мишка)
31. Что у туриста находится за душой? (Рюкзак)
32. Перечислите виды борьбы. (Вольная, классическая, самбо, каратэ, рукопашный бой, тхэквондо)
33. Что такое серфинг? (Катание на доске по волнам)
34. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (Последним)
35. От кого нужно беречь защитников в игре? (Нападающих)
36. Какая олимпийская эмблема и что она означает? (5 переплетенных колец разного цвета: 5 континентов – Европа – голубое, Азия – желтое, Африка – черное, Австралия – зеленое, Америка – красное).
37. В какой игре пользуются самым легким мячом? (В настольном теннисе)
38. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу? (Шеренга)
39. Какие могут быть современные Олимпийские игры? (Летние и зимние)
40. Как называется борьба на руках? (Армрестлинг)

#### **Разработка комплекса упражнений:**

1. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей.
2. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
3. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.
4. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты.
5. Составьте комплекс упражнений для развития ловкости.
6. Составьте комплекс упражнений для УГГ.
7. Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности.

#### **Ведение дневника самоконтроля:**

«Дневник самоконтроля» служит для учёта занятий по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Данный вид контроля является и как СР и как оценочное средство для текущего контроля

### **3.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. В зачетных билетах 4 теоретических вопроса и 3 задания практического характера. Задания для промежуточной аттестации берутся из фонда оценочных средств, приведенных в оценочных материалах текущего контроля случайным способом.

Минимальное количество баллов для допуска к промежуточной аттестации, которое

можно набрать за один семестр составляет 20 баллов. Для набора минимального количества баллов нужно сдать обязательные задания.

Полный перечень заданий промежуточной аттестации, а так же задания для обязательного выполнения для допуска содержится в фонде оценочных средств (Смотреть раздел вопросы для устного опроса).

### **Контрольные вопросы к практическому разделу:**

1. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей.
2. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
3. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.
4. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты.
5. Составьте комплекс упражнений для развития ловкости.
6. Составьте комплекс упражнений для УГГ.
7. Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности.

### **Перечень задания для обязательного выполнения**

1. Ответы к устному опросу, написанные в тетради по всем темам. (Смотреть раздел 3.1)
2. Доклад. (Смотреть раздел 3.1)
3. Презентация. (Смотреть раздел 3.1)
4. Тестирование (Приложение 1)
5. Разработка комплекса упражнений. (Смотреть раздел 3.1)

## **Приложение 1**

### **Тестовые задания к компетенции УК-7.1**

**Задание 1.** Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов; это мощное оздоровительное средство, важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Однако, при проведении закаливания необходимо соблюдать определенную последовательность.

Перечислите в правильной последовательности этапы процедур при закаливании водой:

- 1) Обливание;
- 2) Обтирание холодной водой;
- 3) Плавание в холодной воде;
- 4) Контрастный душ

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

**Задание 2.** Правильная осанка – это привычная поза человека, при которой все части тела размещены в таком положении, которое обеспечивает минимальную нагрузку на мышцы и позвоночник. Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма и является залогом здоровья человека.

Установите последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

- 1) Упражнения на развитие мышечно-суставной чувствительности;
- 2) Упражнения на формирование поз тела и походки;
- 3) Упражнения на развитие мышц брюшного пресса;

4) Упражнения на развитие гибкости

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

**Задание 3.** Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В понятие здоровье входит ряд взаимосвязанных компонентов. Соотнесите название компонентов здоровья с их характеристикой.

Название компонента здоровья		Характеристика компонента здоровья	
А	Соматическое	1	Состояние психической сферы человека, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения
Б	Физическое	2	Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека, определяющая систему ценностей, установок, мотивов поведения в социальной среде
В	Нравственное	3	Текущее состояние органов и систем органов человеческого организма
Г	Психическое	4	Уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма
Д	Сексуальное	5	Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

**Задание 4.** Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Существует большое количество определений, раскрывающих значение «здоровый образ жизни». Выберите верное определение к понятию «здоровый образ жизни».

- 1) Здоровый образ жизни – это правильное поведение человека в социальной среде;
- 2) Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска;
- 3) Здоровый образ жизни – это забота о здоровье, вклад в свое развитие и становление как личности;
- 4) Здоровый образ жизни – это комплекс правил, направленный на укрепление здоровья.

**Задание 5.** Прочитайте текст задания и дайте четкую компактную формулировку, обосновывающую выбор ответа.

Дайте четкое компактное определение понятию «оздоровительные технологии в физической культуре и спорте». Приведите примеры.

**Задание 6.** Физическая активность стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности

человека. Опишите основные физиологические изменения, происходящие в организме во время занятий физической культурой и спортом.

## 2.2. Тестовые задания к компетенции УК-7.2

**Задание 7.** Здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью. Для осуществления качественной интеллектуальной деятельности работоспособность студента должна находиться в оптимальных значениях. Однако, существует ряд факторов, связанных с психофизиологическими резервами организма студентов, снижающих их работоспособность.

Перечислите в последовательности от наименьшего к наибольшему по силе воздействия на состояние студентов, названия признаков снижения работоспособности:

- 1) Переутомление;
- 2) Усталость;
- 3) Утомление;

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

### Задание 8.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом студентов ускоряют процесс физического совершенствования. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части занятия:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
- 3) легкий продолжительный бег;
- 4) повторный бег на короткие дистанции;
- 5) прыжковые упражнения с отягощением и без;
- 6) ходьба;
- 7) упражнения на частоту.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--	--

### Задание 9.

Обучение двигательному действию – это организованный процесс, в ходе которого осуществляется передача и усвоение специальных знаний и навыков двигательных действий.

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

- 1) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения;
- 2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- 3) ознакомление, первоначальное разучивание движения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

### Задание 10.

**Работоспособность** – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Показатели работоспособности человека в течение дня изменчивы. При непрерывной работе в течение 8 часов уровень работоспособности человека меняется. Соотнесите название периодов работоспособности с их характеристиками.

Название периода		Характеристика периода	
А	Конечный «порыв»	1	Период работоспособности, характерный для начала работы, когда человек только входит в процесс деятельности, не обеспечивая максимальных показателей в труде.
Б	Период полной компенсации	2	Период, с проявлением первых признаков утомления, в процессе которого начинает развиваться утомление, в связи с истощением части психофизиологических ресурсов. Продолжение работы на заданном уровне достигается усилием воли.
В	Период неустойчивой компенсации	3	Период работоспособности, на котором снижается качество деятельности, даже с учетом приложения волевых усилий.
Г	Стадия оптимальной работоспособности	4	Период, характеризующийся стабильными максимальными показателями производительности, субъективным состоянием комфорта и отсутствием утомления.
Д	Период вработываемости	5	Период, характерный кратковременным повышением эффективности труда за счет мобилизации резервов организма с последующим ее резким снижением.

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

### Задание 11.

Любая физическая нагрузка, особенно, напряженная вызывает в организме человека определенные изменения его физиологических параметров. В процессе занятий физической культурой и спортом выделяют несколько видов контроля за состоянием занимающихся.

Соотнесите название вида контроля с их характеристиками.

Вид контроля		Характеристика контроля	
А	Врачебный	1	Получение информации определения связи между факторами воздействия (нагрузка, методы, средства) и изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития и спортивного мастерства
Б	Педагогический	2	Получение информации о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом
В	Самоконтроль	3	Получение информации о состоянии своего организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, с целью оценки физического состояния, двигательных возможностей и функциональных способностей.

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

**Задание 12.** Для улучшения самочувствия и работоспособности в течении учебного дня студенту рекомендуется выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. Методика выполнения утренней гимнастики имеет определённые особенности.

Выберите верное описание методики выполнения утренней гигиенической гимнастики из представленных ниже:

1) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики, рекомендуют постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм. Максимальное усилие должно быть в середине, а также во второй части комплекса упражнений. К концу комплекса утренней гигиенической гимнастики нагрузку необходимо снижать, организм должен прийти в сравнительно спокойное состояние;

2) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики, рекомендуют постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм. Максимальное усилие должно быть в завершении комплекса с применением силовых упражнений и упражнений на выносливость;

3) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики, рекомендуют увеличивать физическую нагрузку на организм максимально быстро, так как время на выполнение заданий ограничено. Максимальное усилие должно быть в начале комплекса упражнений. К концу комплекса утренней гигиенической гимнастики можно перейти на семенящий бег и упражнения с отягощениями.

**Задание 13.** Прочитайте текст задания и дайте четкую компактную формулировку, обосновывающую выбор ответа.

Дайте четкое компактное определение понятию «работоспособность». Раскройте, от чего зависит работоспособность человека.

### Тестовые задания к компетенции УК-7.3

**Задание 14.** Утренняя гигиеническая гимнастика – это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Она помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость в процессе трудовых будней.

Перечислите, в какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения, чтобы не нанести вред организму:

- 1) Дыхательные упражнения;
- 2) Поочередное напряжение и расслабление мышц;
- 3) Стретчинг;
- 4) Ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
- 5) Базовые упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

**Задание 15.** Укрепление здоровья – это процесс, который дает возможность влиять на свое самочувствие, а также способствует его улучшению и сохранению. Данный процесс повышает уровень не только физического, но и душевного благополучия. Укрепление здоровья строится исходя из ряда принципов.

Соотнесите название принципов укрепления здоровья с их характеристиками.

Название принципа		Характеристика принципа	
А	Массовость	1	Предполагает осуществлять практическую деятельность на основе научно-обоснованных данных
Б	Объективность	2	Предполагает распространение знаний и

			рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья среди широких масс, с учётом различных групп населения (по возрасту, состоянию здоровья и другим факторам)
В	Научность	3	Предполагает распространение информации соответствующую современному состоянию и последним достижениям медицины, научно обоснованную, объективную и достоверную

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

**Задание 16.** Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях. Соотнесите уровень формирования здорового образа жизни с основными мероприятиями, реализуемыми в рамках данного уровня.

Название уровня		Виды мероприятий, реализуемые в рамках указанного уровня	
А	Социальный	1	Профилактические учреждения, экологический контроль
Б	Инфраструктурный	2	Пропаганда, информационно-просветительская работа, флешмобы, концерты
В	Личностный	3	Организация быта, изменение сознания с целью ориентации на здоровый образ жизни

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

**Задание 17** Здоровый образ жизни и его пропаганда являются ключевыми аспектами развития современного общества, стремящегося к повышению качества жизни и улучшению здоровья современного студенчества.

Выберите верное описание главных составляющих здорового образа жизни современного студента:

- 1) К основным составляющим здорового образа жизни относят: физическую активность, правильное питание, здоровый сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, оптимальный режим труда и отдыха, психоэмоциональную культуру;
- 2) К основным составляющим здорового образа жизни относят: физическую активность, правильное питание, здоровый сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, оптимальный режим труда и отдыха, социальную адаптацию;
- 3) К основным составляющим здорового образа жизни относят: психоэмоциональную культуру, питание, сон, закаливание организма, отказ от вредных привычек, оптимальный режим труда и отдыха.

**Задание 18.** Здоровое питание является ключевой составляющей здорового образа жизни. Оно строится исходя из ряда принципов. Выберите верное описание принципов здорового питания:

- 1) Здоровое питание строится исходя из следующих принципов: достижения энергетического баланса, определения качественного состава пищи, ритмичности приема пищи;

- 2) Здоровое питание строится исходя из следующих принципов: калорийность пищи, качество и вкус пищи, свежесть и термическая обработка пищи;
- 3) Здоровое питание строится исходя из следующих принципов: достижения энергетического баланса, свежесть и термическая обработка пищи, количество приемов пищи.

**Задание 19.** Прочитайте текст задания и дайте четкую компактную формулировку, обосновывающую выбор ответа.

Дайте четкое компактное определение понятию «здоровый образ жизни». Обозначьте преимущества студентов ведущих здоровый образ жизни.

**Задание 20.** Самоконтроль за выполнением физических упражнений состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных и объективных показателей. Разграничьте параметры характеристик объективного и субъективного самоконтроля.

Название параметров самоконтроля		Характеристики параметров самоконтроля	
А	Субъективные	1	Самочувствие, эмоциональный комфорт, мотивация к занятиям
Б	Объективные	2	Масса и объемы тела, пульс или частота сердечных сокращений, артериальное давление

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б

### Ключи к оцениванию тестовых заданий

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	2413	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
2	2143	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
3	АЗБ4В2Г1Д5	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
4	2	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
5	Оздоровительные технологии в физической культуре и спорте – это технологии, позволяющие сохранить здоровье человека при помощи средств физической культуры и спорта. Примерами могут являться: оздоровительная ходьба, бег, занятия плаванием, игровыми видами спорта в оздоровительных целях.	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный

6	При занятиях физической культурой и спортом в организме происходят следующие изменения: повышение тонуса центральной нервной системы и улучшение свойств нервных процессов; усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличение общего объема циркулируемой крови, повышение числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развитие мышечной системы и совершенствование двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развитие двигательной активности и координации движений; развитие адаптационных способностей организма; совершенствование регуляции функций организма.	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный
7	231	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
8	7425361	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
9	312	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
10	A5B2B3Г4Д1	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
11	A2B1B3	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
12	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
13	Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный
14	45231	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
15	A2 B3 B1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
16	A2B1B3	1 б – совпадение с верным ответом

		0 б – остальные случаи
17	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
18	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
19	Здоровый образ жизни – это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Преимущества студентов, ведущих ЗОЖ: укрепление иммунитета, снижение заболеваемости инфекционными и вирусными недугами; снижение риска развития хронических заболеваний; хорошее самочувствие и настроение; высокий уровень работоспособности в течение дня.	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный
20	А2Б1	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи