

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.08.2026 17:40:53

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d555380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/L01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд
оценочных средств по дисциплине:
«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль)
История и организация воспитательной работы

Квалификация (степень)
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Москва
2026

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), профиль «История и организация воспитательной работы» по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утверждён на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 6 от «23» января 2026 г.

Зав. каф. Социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Л.Н. Бедретдинова

Согласовано:

Декан факультета
педагогического образования

Н.Н. Лисицына

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	4
2.	Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания	4
3.	Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	30
4.	Раздел 4. Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	34

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2018 № 125, уровень – бакалавр

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции. Практические и семинарские занятия. <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

Вопросы для опроса:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

1. Физическая культура и спорт – сравнительная характеристика.
2. Ценности физической культуры.
3. Физическое совершенство через физическое воспитание.
4. Физическое развитие – пути достижения.
5. Психофизическая подготовка средствами физической культуры.
6. Расширение и укрепление жизненно необходимых умений и навыков средствами физической культуры.
7. Способы повышения уровня физической и функциональной подготовленности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Общая культура человека и его образа жизни – отражение в состоянии здоровья и физической подготовленности.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
2. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.
4. Использование средств физической культуры для профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления.
5. Использование средств физической культуры для повышения эффективности интеллектуального и физического труда.

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

1. Методики мышечной релаксации.
2. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
3. Возможность и условия коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
4. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
7. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры.
2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий физической культурой лиц разного возраста.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой.
6. Участие в спортивных соревнованиях.
7. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений в течение самостоятельного занятия физической культурой.

8. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы в течение самостоятельного занятия физической культурой.
9. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
10. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

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

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
2. Возможные формы организации тренировки в вузе.
3. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности:
 - бег,
 - борьба,
 - командные виды спорта с мячом,
 - и т.д. (по выбору студента).

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

1. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта (по выбору студента) в условиях вуза.
2. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (по выбору студента). Взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
3. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (по выбору студента).

Примерные темы для презентации

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества.
5. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
6. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
7. Выносливость. Методы развития выносливости.
8. Сила. Методы развития силовых способностей.
9. Гибкость. Методы развития гибкости.
10. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
11. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
14. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Современные популярные системы физических упражнений.

16. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
17. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
18. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
19. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
20. Основные стороны спортивной подготовки.
21. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
22. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Тест по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Инструкция: из предложенных вариантов выберите один или несколько правильных ответов.

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1.	1. Под физической культурой понимается: 1. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; 2. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; 3. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные): 1. спорт; 2. система физического воспитания; 3. физическая культура.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется: 1. общей физической подготовкой; 2. специальной физической подготовкой; 3. гармонической физической	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты

подготовкой; 4. прикладной физической подготовкой.		
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: 1. развитие; 2. закалённость; 3. тренированность; 4. подготовленность.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
5. К показателям физической подготовленности относятся: 1. сила, быстрота, выносливость; 2. рост, вес, окружность грудной клетки; 3. артериальное давление, пульс; 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
6. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как: 1. тренировка; 2. методика; 3. система знаний; 4. педагогическое воздействие.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр: 1. Рим; 2. Китай; 3. Греция; 4. Египет.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: 1. в Олимпии; 2. в Спарте; 3. в Афинах.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира: 1. они имели мировую известность; 2. в них принимали участие атлеты со всего мира;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления ор-	Повышенный 3-5 минут

	3. в период проведения игр прекращались войны; 4. они отличались миролюбивым характером соревнований.	ганизма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: 1. 5 лет; 2. 4 года; 3. 2 года; 4. 3 года.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	11. Зимние игры проводятся: 1. в зависимости от решения МОК; 2. в третий год празднуемой Олимпиады; 3. в течении последнего года празднуемой Олимпиады; 4. в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: 1. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; 2. регулярное обращение к врачу; 3. физическую и интеллектуальную активность; 4. рациональное питание и закаливание.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
Тема 2.	13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: 1. образ жизни; 2. наследственность; 3. климат.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: 1. ожог; 2. тепловой удар; 3. перегревание; 4. солнечный удар.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	15. Основными источниками энергии для организма являются: 1. белки и минеральные вещества; 2. углеводы и жиры;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты

3. жиры и витамины; 4. углеводы и белки.		
16. Рациональное питание обеспечивает: 1. правильный рост и формирование организма; 2. сохранение здоровья; 3. высокую работоспособность и продление жизни; 4. все перечисленное.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут
17. Физическая работоспособность — это: 1. способность человека быстро выполнять работу; 2. способность разные по структуре типы работ; 3. способность к быстрому восстановлению после работы; 4. способность выполнять большой объем работы.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются: 1. фагоцитарной устойчивостью; 2. бактерицидной устойчивостью; 3. специфической устойчивостью; 4. не специфической устойчивостью.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут
19. Что понимается под закаливанием: 1. посещение бани, сауны; 2. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; 3. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; 4. укрепление здоровья.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: 1. самочувствие, аппетит, работоспособность; 2. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; 3. нарушение режима, наличие	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	болевых ощущений. 21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: 1. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; 2. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; 3. все перечисленное.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: 1. переоценивают свои возможности; 2. следуют указаниям учителя; 3. владеют навыками выполнения движений; 4. не умеют владеть своими эмоциями.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность: 1. учителя, проводящего урок; 2. куратора; 3. своих сверстников по группе; 4. врача.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	24. Какими показателями характеризуется физическое развитие: 1. антропометрическими показателями; 2. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; 3. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
Тема 3.	25. Формирование человеческого организма заканчивается к: 1. 14-15 годам; 2. 17-18 годам; 3. 19-20 годам; 4. 22-25 годам.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: 1. строго регламентированы;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здо-	Повышенный 3-5 минут

	2. представляют собой игровую деятельность; 3. не ориентированы на производство материальных ценностей; 4. создают развивающий эффект.	ровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	27.Техникой движений принято называть: 1. рациональную организацию двигательных действий; 2. состав и последовательность движений при выполнении упражнений; 3. способ организации движений при выполнении упражнений; 4. способ целесообразного решения двигательной задачи.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	28.Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): 1. стойкость; 2. гибкость; 3. ловкость; 4. бодрость; 5. выносливость; 6. быстрота; 7. сила.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	29.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» 1. выносливость; 2. скоростно-силовые и координационные; 3. гибкость.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	30.Ловкость — это: 1. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; 2. способность управлять своими движениями в пространстве и времени; 3. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут
	31. Какое влияние оказывают	УК-7.2. Выбирает и использует здо-	Базовый

	физические упражнения на развитие телосложения человека? 1. укрепляют здоровье 2. практикой работоспособность; 3. формируют мускулатуру.	ровесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	1-3 минуты
	32.Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений? 1. фехтование; 2. баскетбол; 3. художественная гимнастика	УК-7.2. Выбирает и использует здоровесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	33.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный 1. на формирование правильной осанки; 2. на гармоничное развитие человека; 3. на всестороннее и гармоничное физическое развитие	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	34. Основными признаками физического развития являются 1. антропометрические показатели; 2. социальные особенности человека; 3. особенности интенсивности работы	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Высокий 5-10 минут
	35. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека? 1. сила; 2. быстрота; 3. стройность; 4. выносливость; 5. ловкость; 6. гибкость	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	36. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: 1. быстрота, выносливость, силовая подготовленность; 2. быстрота, ловкость, гибкость; 3. сила, быстрота, стройность	УК-7.2. Выбирает и использует здоровесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
Тема 4.	37. Выносливость – это 1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	2.способность преодолевать внешнее сопротивление; 3.способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности		
	38. Быстрота – это 1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; 2. способность преодолевать внешнее сопротивление; 3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	39. Гибкость – это: 1. способность преодолевать внешнее сопротивление; 2. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности; 3. способность выполнять движение с большой амплитудой	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	40. Сила – это: 1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; 2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; 3. способность поднимать тяжёлые предметы	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	41. Под физическим качеством «ловкость» понимают 1. способность точно дозировать величину мышечных усилий; 2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; 3. освоить действие и сохранить равновесие	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	42. Средства развития быстроты 1. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления	Базовый 1-3 минуты

	2. бег на короткие дистанции; 3. подвижные игры	полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	43. Бег на длинные дистанции развивает 1. ловкость; 2. быстроту; 3. выносливость	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	44. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей? 1. прыжки со скакалкой; 2. подтягивание в висе; 3. длительный бег до 25-30 мин.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	45. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость? 1. посредством спортивных и подвижных игр; 2. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности; 3. посредством упражнений высокой интенсивности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	46. Выносливость человека не зависит от: 1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; 2. силы мышц; 3. возможностей систем дыхания и кровообращения	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут
	47. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе? 1. бокс; 2. керлинг; 3. тяжёлая атлетика	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	48. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости: 1. бокс; 2. гимнастика; 3. армреслинг	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
Тема 5.	49. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей 1. спринтерский бег; 2. стайерский бег; 3. тяжёлая атлетика	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут

50. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются 1. общеразвивающими; 2. собственно-силовыми; 3. скоростно-силовыми	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
51. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? 1. 5 человек, 2. 10 человек, 3. 12 человек.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
52. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является... 1. «Шлёпание» по мячу ослабленной рукой; 2. Ведение мяча толчком руки; 3. Мягкая встреча мяча с рукой	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
53. Физическая культура ориентирована на совершенствование... 1. физических и психических качеств людей; 2. техники двигательных действий; 3. работоспособности человека; 4. природных физических свойств человека.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
54. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется... 1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различными заболеваниями; 2. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; 3. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности; 4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут
55. Величина нагрузки физиче-	УК-7.1. Рассматривает нормы здо-	Повышен

ских упражнений обусловлена... 1. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; 2. степени преодолеваемых при их выполнении трудностей; 3. утомлением, возникающим в результате их выполнения; 4. частотой сердечных сокращений.	рового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	ный 3-5 минут
56. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её... 1. затылком, ягодицами, пятками; 2. лопатками, ягодицами, пятками; 3. затылком, спиной, пятками; 4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
57. Главной причиной нарушения осанки является... 1. привычка к определенным позам; 2. слабость мышц; 3. отсутствие движений во время школьных уроков; 4. ношение сумки, портфеля на одном плече.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
58. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... 1. обеспечивает ритмичность работы организма; 2. позволяет правильно планировать дела в течение дня; 3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня 4. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
59. Под силой как физическим качеством понимается: 1. способность поднимать тяжёлые предметы; 2. свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и	Высокий 5-10 минут

	3. комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.	другой деятельности.	
	60. Под быстротой как физическим качеством понимается: 1. комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; 2. комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; 3. способность человека быстро набирать скорость.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
Тема 6.	61. Выносливость человека не зависит от... 1. функциональных возможностей систем энергообеспечения; 2. быстроты двигательной реакции; 3. настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; 4. силы мышц	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	62. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? 1. 110—130 ударов в минуту; 2. до 140 ударов в минуту; 3. 140 — 160 ударов в минуту; 4. до 160 ударов в минуту.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Высокий 5-10 минут
	63. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: 1. бег на короткие дистанции; 2. бег на средние дистанции; 3. бег на длинные дистанции.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	64. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: 1. частота дыхания; 2. частота сердечных сокращений;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	3. самочувствие.		
	65. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: 1. экономии сил; 2. улучшению спортивного результата; 3. травмам. 4. повышена температура тела.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
	66. Для воспитания быстроты используются: 1. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; 2. двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; 3. двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	67. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики: 1. Упражнения, увеличивающие гибкость; 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление. 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы; 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы. 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние. 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут
	68. Отметьте, что определяет техника безопасности: 1. комплекс мер, направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2. правильное выполнение упражнений; 3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиенически-	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Высокий 5-10 минут

	ми требованиями.		
	69. Отметьте, что такое адаптация: 1. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; 2. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; 3. процесс восстановления.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
	70. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 –90 ударов в минуту; в) 75 -85 ударов в минуту; г) 50 -70 ударов в минуту	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	71. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: 1. соблюдение распорядка; 2. оптимальный двигательный режим.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
Тема 7.	72. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: 1. гигиена; 2. закаливание; 3. питание.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	73. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приёма пищи) это: 1. режим дня; 2. соблюдение правил гигиены; 3. ритмическая деятельность.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	74. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: 1. осанка; 2. рост; 3. движение.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	75. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: 1. питание; 2. дыхание; 3. зарядка.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	76. Способность преодолевать	УК-7.2. Выбирает и использует здо-	Базовый

	внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: 1. зарядка; 2. сила; 3. воля.	ровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	1-3 минуты
	77. Способность длительное время выполнять заданную работу это: 1. упрямство 2. стойкость; 3. выносливость.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	78. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: 1. гибкость; 2. растяжение; 3. стройность.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	79. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: 1. ловкость; 2. быстрота; 3. натиск.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	80. Назовите основные физические качества человека: 1. скорость, быстрота, сила, гибкость; 2. выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; 3. выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышен ный 3-5 минут
	81. Назовите элементы здорового образа жизни: 1. двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; 2. рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; 3. все перечисленное.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышен ный 3-5 минут
	82. Укажите, что понимается под закаливанием: 1. купание в холодной воде и хождение босиком; 2. приспособление организма к воздействию внешней среды; 3. сочетание воздушных и сол-	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления ор-	Повышен ный 3-5 минут

	нежных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	83. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: 1. безопасность занимающихся 2. лучшее выполнение упражнений; 3. рациональное использование инвентаря.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	84. Первая помощь при обморожении: 1. растереть обмороженное место снегом; 2. растереть обмороженное место мягкой тканью; 3. приложить тепло к обмороженному месту.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	85. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: 1. регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; 2. аэробика; 3. альпинизм; 4. велосипедный спорт.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	86. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: 1. акробатика; 2. тяжёлая атлетика; 3. гребля; 3. современное пятиборье	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	87. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: 1. самбо; 2. баскетбол; 3. бокс; 4. тяжёлая атлетика.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
	88. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: 1. борьба; 2. бег на короткие дистанции; 3. бег на средние дистанции; 4. бадминтон.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты

Тема 8.	89. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: 1. плавание; 2. гимнастика; 3. стрельба; 4. лыжный спорт.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	90. Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности направленный на... 1. развитие физических качеств; 2. поддержание высокой работоспособности; 3. сохранение и улучшение здоровья; 4. подготовку к профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
	91. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: 1. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; 2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; 3. утомлением, возникающим в результате их выполнения; 4. частотой сердечных сокращений.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	92. Правильное дыхание характеризуется: 1. более продолжительным выдохом 2. более продолжительным вдохом; 3. вдохом через нос и выдохом ртом; 4. равной продолжительностью вдоха и выдоха.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Базовый 1-3 минуты
	93. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что.... 1. обеспечивает ритмичность работы организма; 2. позволяет правильно планировать дела в течение дня; 3. позволяет избегать неоправданных физических движений.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	94. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	1. базовой физической подготовленностью; 2. профессионально прикладной физической подготовке. 3. восстановлений функций организма после травм и заболеваний. 4. всего вышеперечисленного.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
	95. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью... 1. скоростных упражнений; 2. силовых упражнений; 3. упражнений на гибкость; 4. упражнений на выносливость.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Повышенный 3-5 минут
	96. Освоение двигательного действия следует начинать с ... 1. формирования общего представления о двигательном действии; 2. выполнения двигательного действия в упрощённой форме; 3. устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	97. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: 1. образования; 2. организации досуга; 3. спорта общедоступных достижений; 4. производственной деятельности.	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	98. Укажите, чем характеризуется утомление: 1. отказом от работы; 2. временным снижением работоспособности организма; 3. повышенной ЧСС.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	99. Основными показателями физического развития человека являются: 1. антропометрические характеристики человека; 2. результаты прыжка в длину с места; 3. результаты в челночном беге; 4. уровень развития общей выносливости.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут

	100. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. 3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
--	---	---	-----------------------------------

Перечень открытых вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Воздействие природных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Воздействие экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Воздействие социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
17. Структура жизнедеятельности человека и ее отражение в образе жизни.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие.
19. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Основные требования к организации здорового образа жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

24. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
26. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности интеллектуального труда.
27. Методические принципы и методы физического воспитания.
28. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.
29. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
30. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка.
31. Спортивная подготовка, её цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
32. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
36. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
37. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
38. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
40. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
42. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
44. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
45. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
46. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
47. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
48. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
49. Развитие спорта в РФ.
50. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
51. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
52. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий;	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в ответах нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей;	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно	3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам;	Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе объяснения; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно	4. Аргументация авторской позиции;	
	5. Наглядность и иллюстративность примеров;	Задание не решено.
	6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей;	
	7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы;	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Используются профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Хорошо	2. Глубина проработки проблемы;	
	3. Представление информации;	Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу,
	4. Информативность и оформление презентации;	
	5. Ответы на вопросы.	

		Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Используются профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно		Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьёзные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительно		Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения задания;	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно	3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования;	Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)
	5. и т.д.	

Оценивание зачёта

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено (50-100 баллов)	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа.	обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы зачета, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, владеть навыками решения исследовательских задач
		обучающийся должен дать полные ответы на вопросы. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, владение базовыми навыками решения исследовательских задач. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа
		обучающийся должен в целом дать ответы на вопрос для зачета, ориентироваться в системе дисциплины, знать её основные понятия, предмет, особенности отдельных видов исследовательской деятельности. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком
Не зачтено (менее 50 баллов)		обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена практическая задача, либо обучающийся не знает основных понятий изучаемой дисциплины или не ориентируется в её системе, не может определить предмет дисциплины, особенностей отдельных видов исследовательской деятельности

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Наименование	Описания процедуры проведения контрольно-	Критерии оценки	Оценка	Время, выделя
--------------	---	-----------------	--------	---------------

оценочно го средства	оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения		min	max	емое на ответ
Доклад, сообщени е с презентац ией	Доклад, сообщение – устное публичное выступление по определенному учебно-познавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться презентацией, предоставление тезисов выступления. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы	2	5	10-15 мин.
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей;	2	5	3-5 мин.

		Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).			
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом фонда оценочных средств является итоговый тест по дисциплине (экспресс-форма проверки), который должен быть загружен в систему дистанционного обучения (СДО)	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	2	5	40 мин.

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

Бинарная шкала	Критерии
Зачтено	Выполнено 90-100 %
	Выполнено 70-89 %
	Выполнено 50-69 %
Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом на 1 курсе, в 1 семестре для очной, заочной форм обучения, в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Физическая культура и спорт и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	Оценка «зачтено» выставляется в трех случаях: 1. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения высокое. 2. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, некоторые предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с ошибками. 3. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль)

История и организация воспитательной работы

Квалификация (степень)

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Москва
2026

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Номер задания	Правильный ответ
1.	3
2.	3
3.	1
4.	3
5.	1
6.	2
7.	3
8.	1
9.	3
10.	2
11.	2
12.	3
13.	1
14.	2
15.	2
16.	4
17.	4
18.	4
19.	2
20.	2
21.	3
22.	2
23.	1
24.	1
25.	4
26.	3
27.	1
28.	1,4
29.	2
30.	1
31.	3
32.	3
33.	3
34.	1
35.	3
36.	1
37.	3
38.	1
39.	3

40.	2
41.	2
42.	2
43.	3
44.	2
45.	1
46.	1
47.	3
48.	2
49.	1
50.	3
51.	1
52.	1
53.	1
54.	1
55.	1
56.	4
57.	2
58.	1
59.	2
60.	3
61.	2
62.	2
63.	3
64.	2
65.	3
66.	1
67.	4
68.	1
69.	1
70.	1
71.	2
72.	2
73.	1
74.	1
75.	2
76.	2
77.	3
78.	1
79.	1
80.	2
81.	3
82.	2

83.	1
84.	3
85.	1
86.	1
87.	4
88.	2
89.	2
90.	3
91.	1
92.	4
93.	2
94.	4
95.	2
96.	1
97.	4
98.	2
99.	1
100.	1

Составитель: Хусаинов В.Х., доцент кафедры
Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин