

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и качеству
образования

_____ И. А. Долгова

15 апреля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

| | |
|-------------------------|---|
| Направление подготовки: | 38.03.04 Государственное и муниципальное управление |
| Профиль подготовки: | Проектный менеджмент в государственном и муниципальном управлении |
| Квалификация: | бакалавр |
| Форма обучения: | очно-заочная |
| Год начала подготовки: | 2026 |

Самара
2026

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, СООТНЕСЁННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | Вид аттестации и оценочных средств |
|--|--|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.И-1. Осуществляет осознанный выбор здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни и питания | Текущий контроль: устный опрос, реферат, промежуточный тест. Промежуточная аттестация: контрольное задание |
| | | УК-7.И-1.У-1. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и особенностей профессиональной деятельности | Текущий контроль: реферат Промежуточная аттестация: контрольное задание. |
| | | УК-7.И-1.У-2. Умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Текущий контроль: реферат. Промежуточная аттестация: контрольное задание. |
| | УК-7.И-2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки | Текущий контроль: устный опрос, промежуточный тест. Промежуточная аттестация: контрольное задание |
| | | УК-7.И-2.У-1. Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Текущий контроль: доклад. Промежуточная аттестация: контрольное задание. |
| | | УК-7.И-2.У-2. Умеет формировать и | Текущий контроль: реферат |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | Вид аттестации и оценочных средств |
|--------------------------------|--|--|--|
| | | использовать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья | Промежуточная аттестация: контрольное задание. |

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1. Вопросы для устного опроса

1. Физическая культура. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Функции физической культуры.
2. Физическое совершенство. Показатели физического совершенства.
3. Физическое воспитание. Принципы отечественной системы физического воспитания. Физическое развитие.
4. Отделения физической подготовки, на которые распределяются студенты. Основные зачетные требования. Итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура».
5. Организм человека как биосистема.
6. Скелет человека. Прочность костей в зависимости от возраста.
7. Скелетные мышцы. Сократительные способности мышц.
8. Биохимические реакции, происходящие в организме человека в процессе жизнедеятельности.
9. Сердечно - сосудистая система. Функции эритроцитов. Изменение ЧСС и артериального давления крови в зависимости от возраста.
10. Воздействие систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру.
11. Функциональное состояние «утомление». Формы отдыха при умственном и физическом труде.
12. Динамика восстановления энергетических ресурсов в восстановительном периоде после физической нагрузки. Учет биологических ритмов в процессе тренировки спортсменов.
13. Пониженная двигательная активность. Отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
14. Расход энергии во время занятий физическими упражнениями у тренированных и нетренированных людей.
15. Взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода и тренированностью. Причины редкой ЧСС в покое у тренированных людей.
16. Значение белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека. Образование энергии при физической работе.
17. Расход энергии в течение рабочего дня у работников умственного и физического труда. Оптимальный расход энергии для нормальной жизнедеятельности.
18. Понятия «гравитационного шока» и «мертвой точки». Виды физических упражнений, оказывающие наиболее эффективное воздействие на сердечно - сосудистую систему.
19. Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Наиболее объективные показатели здоровья.
20. Закаливание организма. Виды закаливания. Принципы закаливания.
21. Гигиена занятий физическими упражнениями.
22. Основы обучения движениям. Объективные и субъективные факторы обучения.
23. Понятие работоспособности, утомления, усталости. Влияние времени суток на работоспособность.
24. Динамика изменения умственной работоспособности в течение недели. Влияние занятий физическими упражнениями на восстановление работоспособности при умственном труде.
25. Направленность физических упражнений в первой и второй половинах семестра.
26. Влияние планирования занятий по физическому воспитанию на эффект повышения умственной работоспособности. Зависимость умственной и физической работоспособности от интенсивности занятий физическими упражнениями.
27. Варианты занятий со студентами специальной медицинской группы.
28. Физиологическая основа принципа «суперкомпенсации».
29. Методы физического воспитания. Общие методические и специфические принципы физического воспитания.

30. Влияние соревновательной обстановки на физиологический эффект физического упражнения.
31. Физическое упражнение. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия.
32. Техника двигательного действия. Этапы обучения двигательному действию.
33. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовки.
34. Мышечная система. Абсолютная и относительная сила мышц.
35. Режимы работы мышц. Параметры нагрузки при выполнении силовых упражнений по методу максимальных усилий, а также, с целью увеличения мышечной массы, или, с целью снижения массы тела.
36. Влияние на здоровье анаболических препаратов, применяемых, с целью увеличения мышечной массы человека.
37. Быстрота. Элементарные формы быстроты. Средства для развития быстроты.
38. Гибкость. Виды гибкости. Зависимость гибкости от возраста человека. Средства для развития гибкости.
39. Выносливость. Средства для развития выносливости. ЧСС при выполнении физических упражнений в зависимости от цели: поддержания, повышения, или максимального повышения аэробных возможностей организма. Тесты контроля уровня выносливости применительно к беговым упражнениям.
40. Решение задач формирования жизненно-необходимых и спортивных навыков, волевых и физических качеств на уроке физической культуры (наиболее благоприятное время от начала урока).
41. Структура урока и характеристика его частей. Методы организации деятельности студентов, занимающихся на уроке. Общая и моторная плотность урока.
42. Средства и методы утренней гигиенической и производственной гимнастики.
43. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Отличительные черты спортивной деятельности. Характеристика общественных органов, которые руководят Международным студенческим спортивным движением, Российским студенческим спортивным движением. Периодичность Всемирных Универсиад.
44. Цель диагностики в области физического воспитания. Основные виды диагностики. Периодичность врачебного контроля для студентов и спортсменов.
45. Физическое развитие человека. Типы осанки человека. Дефекты осанки. Динамика роста тела у юношей и девушек.
46. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Должная масса тела человека в зависимости от возраста и пола. «весоростовой» и «росто-весовой» показатели.
47. Жизненная емкость легких. ЧСС в покое и максимально возможная ЧСС при работе в зависимости от возраста.
48. Определение физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.
49. Определение физической работоспособности с помощью теста Купера.
50. Средства и методы педагогического контроля. Виды педагогического контроля.
51. Типы психофизиологического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями.
52. Самоконтроль физкультурника. Цель. Составляющие части самоконтроля.
53. Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности физкультурника. Проба Штанге, клиностатическая проба, ортостатическая проба, проба с приседаниями
54. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
55. Разделение профессий на группы по физическому воздействию на организм человека. Учет физиологических показателей при оценке степени тяжести труда.

Критерии оценки работы на практическом занятии

| Критерии | Максимальное количество баллов за занятие |
|-----------------|--|
|-----------------|--|

| Устный опрос, коллоквиум | |
|---|----------|
| Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов. Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии. Очевидно использование источников рекомендованной литературы. | 5 баллов |

2.2. Варианты контрольных работ

Вариант 1.

- 1.Опишите анатомическое строение и функции мышц спины. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
- 2.Перечислите основные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 3.Белки. Значение белка в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком белка. Пищевые продукты, содержащие белки.

Вариант 2.

- 1.Опишите анатомическое строение и функции мышц нижних конечностей. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
- 2.Гигиена при занятиях физической культурой. Питьевой режим.
- 3.Углеводы. Значение углеводов в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком углеводов. Пищевые продукты, содержащие углеводы.

Вариант 3.

- 1.Опишите анатомическое строение и функции мышц верхних конечностей. Предложите 8-10 упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
- 2.Особенности питания человека, имеющего целью наращивание мышечной массы, занимаясь силовыми видами спорта.
- 3.Жиры. Значение жиров в питании человека. Проблемы организма, связанные с избытком и недостатком жиров. Пищевые продукты, содержащие жиры.

Вариант 4.

- 1.Опишите анатомическое строение и функции мышц живота. Предложите 8-10 базовых упражнений для проработки основных мышц указанной мышечной группы.
- 2.Общие принципы здорового

2.3. Тесты для текущего контроля

1.1.Профессионально-прикладная подготовка-это:

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
- в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

1.2. Профессионально-прикладная подготовка направлена на:

- а) развитие двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности;
- б) повышение функциональной устойчивости к условиям профессиональной деятельности;
- в) дезадаптацию организма;
- г) реорганизацию функций систем организма.

1.3. Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;

г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

1.4. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

1.5. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся:

- а) характер основных рабочих движений;
- б) особые внешние условия деятельности;
- в) особенности телосложения;

г) предрасположенность к определенному виду деятельности.

д) метод регламентированного упражнения

1.6. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

а) направленное развитие специфических для избранной профессии физических способностей;

б) воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств;

в) формирование профессионально-прикладных умений;

г) направленная подготовка к соревнованиям.

1.7. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является:

а) физические упражнения;

б) гигиенические мероприятия;

в) тренажеры;

г) естественные силы природы.

1.8. Формами занятий по профессионально-прикладной физической подготовке являются:

а) академические учебные занятия;

б) спортивно-прикладные соревнования;

в) занятия в период учебной практики;

г) занятия лечебной физкультурой.

1.9. Физическая культура – это:

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

1.10. Спорт – это:

а) педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие личности;

б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

Шкала и критерии оценки текущего тестирования

| Число правильных ответов | Оценка |
|------------------------------|------------------------------|
| 90-100% правильных ответов | Оценка «отлично» |
| 70-89% правильных ответов | Оценка «хорошо» |
| 51-69% правильных ответов | Оценка «удовлетворительно» |
| Менее 50% правильных ответов | Оценка «неудовлетворительно» |

2.4. Темы докладов и рефератов

(для студентов, освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом (причины травм и их предупреждение).
3. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
4. Лечебная физическая культура и диета при заболеваниях печени и желчного пузыря.
5. Функциональные пробы при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Основы здорового образа жизни студента.
7. Физическая реабилитация при сердечно – сосудистых заболеваниях.
8. Функции и принципы физической культуры.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека, средства и методы противодействия.
10. Системы оздоровительного закаливания (основные положения).
11. Коррекция телосложения при помощи физических упражнений.
12. Анатомо-физиологические основы массажа.
13. Лечебная физическая культура при астме.
14. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях (травмах) опорно-двигательного аппарата.
16. Средства и методы восстановительного массажа.
17. Тепло и холод, как средства восстановления организма человека в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
18. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
19. Лечебный массаж. Средства и методы.
20. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
21. Тренировка и спорт в условиях гипоксии.
22. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
23. Биологические ритмы и работоспособность.
24. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
25. Влияние окружающей среды на здоровье.
26. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Средства и методы воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
29. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями (питание, питьевой режим, уход за кожей, одежда, обувь).
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Стандарты, антропологические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
32. Основы обучения плаванию.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
34. Бег в системе оздоровительной тренировки.
35. Стресс и физические упражнения.

Шкала и критерии оценки доклада

| Критерии | Показатели | Баллы |
|----------|------------|-------|
|----------|------------|-------|

| Критерии | Показатели | Баллы |
|--|---|-------|
| 1. Степень раскрытия сущности проблемы | <ul style="list-style-type: none"> – соответствие теме доклада; – полнота и глубина раскрытия основных понятий; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. | 70 |
| 2. Обоснованность выбора источников | <ul style="list-style-type: none"> – круг, полнота использования литературных источников по теме; – привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). | 15 |
| 3. Изложение | – литературный стиль. | 15 |

Доклад оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

90 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 89 баллов – «хорошо»;

50 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 50 баллов – «неудовлетворительно».

Шкала и критерии оценки реферата (эссе)

| Критерии | Показатели | Баллы |
|--|---|-------|
| 1. Новизна реферированного текста | <ul style="list-style-type: none"> – актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. | 20 |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы | <ul style="list-style-type: none"> – соответствие плана теме реферата (доклада); – соответствие содержания теме и плану; – полнота и глубина раскрытия основных понятий; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. | 30 |
| 3. Обоснованность выбора источников | <ul style="list-style-type: none"> – круг, полнота использования литературных источников по теме; – привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). | 20 |

| Критерии | Показатели | Баллы |
|---------------------------------------|--|-------|
| 4. Соблюдение требований к оформлению | <ul style="list-style-type: none"> – правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом; – соблюдение требований к объему работы; – культура оформления: выделение абзацев; – использование информационных технологий. | 15 |
| 5. Изложение | <ul style="list-style-type: none"> – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль. | 15 |

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

90 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 89 баллов – «хорошо»;

50 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 50 баллов – «неудовлетворительно».

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Банк контрольных заданий (с указанием компетенции)

1. УК-7.И-1. Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

- | | |
|---|------------------------|
| А. Удержание угла в висе на перекладине | 1. Гибкость |
| Б. Прыжки в длину | 2. Силовые способности |
| В. Бег на 3000 метров с высокого старта | 3. Скоростно-силовые |
| Г. Максимальные наклоны туловища вперед | 4. Выносливость |

2. УК-7.И-1. Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

- | | |
|---|-----------------|
| А. Приседания со штангой | 1. Гибкость |
| Б. Гимнастический мост | 2. Выносливость |
| В. Прыжки на скакалке | 3. Ловкость |
| Г. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест | 4. Сила |

3. УК-7.И-1. Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите виды спорта и их содержание:

- | | |
|-----------------|-------------------------------------|
| А. Армрестлинг | 1. Игра на ледяной дорожке; |
| Б. Сумо | 2. Троеборье; |
| В. Пауэрлифтинг | 3. Борьба руками на столе. |
| Г. Керлинг | 4. Выталкивание соперника из круга. |

4. УК-7.И-1. Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите виды физических упражнений по признаку активности и способу выполнения:

| Виды упражнений | | Способы выполнения | |
|-----------------|-------------------|--------------------|---|
| А) | Активные | 1. | Выполняемые соседом по группе лечебной физкультуры |
| Б) | Пассивные | 2. | Выполняемые самими занимающимися |
| В) | Активно-пассивные | 3. | Выполняемые самими занимающимися с помощью методиста лечебной физкультуры |
| Г) | Дыхательные | 4. | Выполняемые с диафрагмальным, грудным или смешанным дыханием |

5. УК-7.И-1. Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите группы упражнений, используемых в лечебной физкультуре и их задачами:

| Группы упражнений | | Задачи | |
|-------------------|------------------|--------|---|
| А) | Строевые | 1. | Предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации |
| Б) | Подготовительные | 2. | Направлены на вывод мокроты из дыхательных путей |
| В) | Корректирующие | 3. | Организуют и дисциплинируют занимающихся |

| | | | |
|----|-------------------------|----|--|
| Г) | На координацию движений | 4. | Для тренировки вестибулярного аппарата |
|----|-------------------------|----|--|

6. УК-7.И-1. Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите группы упражнений и их содержание:

| Группы упражнений | | Содержание | |
|-------------------|-------------------|------------|--|
| А) | Ритмопластические | 1. | Упражнения с диафрагмальным, грудным или смешанным дыханием |
| Б) | Дыхательные | 2. | Выполняемые мысленно |
| В) | Идеомоторные | 3. | Выполняемые методистом лечебной физкультуры с музыкальным сопровождением |
| Г) | Активные | 4. | Выполняемые самим занимающимся |

7. УК-7.И-2. Прочитайте текст и установите соответствие

Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

| Группы людей | | Виды физических упражнений | |
|--------------|---|----------------------------|----------------------------|
| А) | Группа спортсменов | 1. | Упражнения на дыхание |
| Б) | Основная медицинская группа | 2. | Упражнения на координацию |
| В) | Специальная медицинская группа | 3. | Упражнения на силу |
| Г) | Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 4. | Упражнения на выносливость |

8. УК-7.И-2. Прочитайте текст и установите соответствие

Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

| Группы людей | | Виды физических упражнений | |
|--------------|---|----------------------------|--------------------------------|
| А) | Группа спортсменов | 1. | Дозированное лечебное плавание |
| Б) | Основная медицинская группа | 2. | Туризм |
| В) | Специальная медицинская группа | 3. | Спортивные соревнования |
| Г) | Группа освобожденных от занятий физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 4. | Академическая гребля |

9. УК-7.И-2. Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Оптимальный комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для обучающихся очной формы обучения состоит из:

- А. Физическая нагрузка не менее 2-х часов два-три раза в неделю.
- Б. Лыжные гонки на дистанцию 20 км. один раз в неделю.
- В. Ежедневная интенсивная физическая нагрузка не менее 1 часа.
- Г. Ежедневная интенсивная физическая нагрузка не менее 2-х часов.

10. УК-7.И-2. Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Оптимальный комплекс режима труда и отдыха с учетом необходимости занятий физической культурой для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения состоит из:

- А. Физическая нагрузка не менее 1 часа два-три раза в неделю.

- Б. Ежедневная интенсивная физическая нагрузка не менее 30 минут.
- В. Бег по пересеченной местности.
- Г. Ежедневная интенсивная физическая нагрузка не менее 2-х часов.

11. УК-7.И-2. Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Программа самостоятельной общеукрепляющей физической нагрузки для студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, включает в себя:

- А. Упражнения, направленные на восстановление здоровья.
- Б. Упражнения, направленные на укрепление состояния внутренних органов.
- В. Упражнения, направленные на укрепление здоровья и устранение приобретенных вследствие болезни нарушений.
- Г. Упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата.

12. УК-7.И-2. Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов (УК-7.2)..

Программа самостоятельной общеукрепляющей физической нагрузки для лиц, с ограниченными возможностями здоровья включает в себя:

- А. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
- Б. Упражнения, направленные на повышении двигательной активности и исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей.
- В. Упражнения на расслабление, координацию движений и выработки устойчивости к утомлению.
- Г. Упражнения, направленные на восстановление здоровья

3.2. Ключи к контрольным заданиям

| № задания | Верный ответ |
|-----------|--|
| 1 | A2B3B4Г1 |
| 2 | A4B1B2Г3 |
| 3 | A3B4B2Г1 |
| 4 | A2B1B3Г4 |
| 5 | A3B1B2Г4 |
| 6 | A3B1B2Г4 |
| 7 | A4B3B1Г2 |
| 8 | A3B4B1Г2 |
| 9 | В Повышение уровня физической активности снижает риск инфекционных, сердечно-сосудистых заболеваний; улучшает психическое и когнитивное здоровье |
| 10 | 10 А Повышает физическую активность. Повышает эффективность деятельности организма при переходе от трудовой деятельности к умственной и наоборот. |
| 11 | В Упражнения (комплекс упражнений) помогают психическому и физическому совершенствованию, способствуя социальной интеграции и физической реабилитации. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством профилактики и восстановления жизнедеятельности организма |
| 12 | Б Упражнения (комплекс упражнений) способствуют приобретению уровня физической подготовленности, который необходим для восстановления трудоспособности и приобретении трудовых навыков. |

Шкала и критерии оценки текущего тестирования

| Число правильных ответов | Оценка |
|------------------------------|------------------------------|
| 90-100% правильных ответов | Оценка «отлично» |
| 70-89% правильных ответов | Оценка «хорошо» |
| 50-69% правильных ответов | Оценка «удовлетворительно» |
| Менее 50% правильных ответов | Оценка «неудовлетворительно» |