|  |
| --- |
| **УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| Планируемые результатыобучения | Комплекс заданий для оценки компетенций | Ключи правильных ответов | Критерии оценкив баллах |
| **Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.12)** |
| **ИУК -7.1.** Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. **ИУК -7.2.** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.**ИУК -7.3.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.**ИУК -7.4.** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.Знать:  принципы, приёмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью (ИУК-7.1);  систему знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний (ИУК-7.2);  функциональные возможности различных систем организма (сердечно -сосудистой, дыхательной, мышечной) (УИК-7.3);  методики и технологии по организации здорового образа жизни (УИК -7. 4). Уметь: применять здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности (УИК -7.1);  оптимально сочетать и использовать физическую и умственную нагрузку в достижении планируемых результатов (УИК -7.2);  последовательно реализовывать знания, умения и навыки для поддержания оптимального уровня физической подготовленности (УИК-7.3);  применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УИК-7.4).Владеть: информацией по организации оптимальной двигательной активности (УИК-7.1);  знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности (УИК-7.2);  основными методами и приемами сохранения, коррекции и укрепления здоровья (УИК 7.3);  здоровье сберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни (УИК -7. 4). | **1.** Выберите правильные варианты ответа.Выберите основные составляющие здорового образа жизни:А. Двигательная активность,Б. Отпуск раз в три года,В. Отказ от вредных привычек,Г. Работа без выходных,Д. Соблюдение правил личной гигиены. | А, В, Д | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| 2. Выберите правильные варианты ответа.Соответствует ли жизненный индекс женщины весом 56 кг нормативным значениям, если ее жизненная емкость легких равна 3192 мл?1. да,2. нет. | 1 | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **3.** Выберите правильные варианты ответа.Выберите пробы, используемые для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы:А. Экскурсия грудной клетки,Б. Лестничная проба,В. Одномоментная проба,Г. Теппинг-тест,Д. Проба Ромберга. | Б, В | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **4.** Выберите правильные варианты ответа.Выберите главные признаки рекреации: А. Осуществление ее в свободное время,Б. Осуществление во время рабочего времени,В. Наличие деятельного характера,Г. Добровольное и самостоятельное участие,Д. Навязанная регламентом двигательная активность. | А, В, Г | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **5.** Выберите правильный вариант ответа.Рассчитайте индекс Кетле студента, если его рост 186 см, вес 88 кг.А. 2,54Б. 25,44В. 254,4 | Б | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **6.** Установите соответствие.Соотнесите название и содержание психофизических упражнений:1. Идеомоторное упражнение.2 Психофизическая тренировка.3. Аутогенная тренировка.А. Система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в физкультурно-оздоровительной деятельности.Б. Самовоздействие на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.В. Многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных момента. | 1 - В2 - Б3 - А | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **7.** Установите соответствие.Распределите физическое качества на кондиционные и координационное:1. Кондиционные.2. Координационное.А. Сила,Б. Ловкость,В. Гибкость,Г. Быстрота,Д. Выносливость. | 1 - А, В, Г, Д2 - Б | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **8.** Установите правильную последовательность приема пищи в течение дня:А. Полдник,Б. Обед,В. Завтрак,Г. Ужин. | В, Б, А, Г | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **9.** Установите правильную последовательность проведения физкультурно-оздоровительного занятия:А. Растяжка,Б. Разминка,В. Аэробные упражнения,Г. Силовые упражнения. | Б, В, Г, А | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **10.** Установите правильную последовательность появления видов спорта на Олимпийских играх:А. Шорт-трек,Б. Бобслей,В. Футбол. |  А, Б, В | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **11.** Установите правильную последовательность упражнений утренней гимнастики:А. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины;Б. Дыхательные упражнения;В. Упражнения для укрепления мышц туловища и ног;Г. Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег. |  Г, А, В, Б | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **12.** Впишите ответ с маленькой буквы.Оценка физического состояния включает в себя оценку субъективных и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ показателей состояния организма человека. | объективных | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **13.** Впишите ответ с маленькой буквы.Совокупность способностей индивидуума адекватно реагировать на воздействие внешних факторов это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | потенциал здоровья | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **14.** Впишите ответ с маленькой буквы.Частота сердечных сокращений – самый объективный и доступный показатель, характеризующий состояние \_\_\_\_\_\_\_\_ системы и ее реакции на физическую нагрузку. | сердечно-сосудистой | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **15.** Впишите ответ с маленькой буквы.Нормальное и необходимое состояние, возникающее во время трудовой деятельности – это \_\_\_\_\_\_\_\_ | утомление | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»** |
| **ИУК-7.1.** Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. **ИУК-7.2.** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.**ИУК-7.3.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. **ИУК-7.4.** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.**Знать:** − способы и методы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности (ИУК-7.1) − как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки (УИК-7.2) − приемы и методы сохранения и укрепления здоровья и методику использования оздоровительных средств (УИК-7.3) − возрастные и индивидуальные особенности своего организма и осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов (УИК-7.4) **Уметь:**− анализировать и демонстрировать определённые умения и навыки в поддержание здорового образа жизни (УИК 7.1) − самостоятельно применять разнообразные средства в обеспечение работоспособности (УИК-7.2) − осуществлять двигательные действия, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УИК-7.3) − самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха (УИК-7.4) **Владеть:** − умениями и навыками по организации двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма (УИК-7.1) − умением применять комплекс физических упражнений в свое рабочее и свободное время УИК-7.2) − процессом развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) (УИК-7.3) − умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УИК 7.4) | **1.** Выберите правильные варианты ответа.Выберите основные составляющие здорового образа жизни:А. Двигательная активность,Б. Отпуск раз в три года,В. Отказ от вредных привычек,Г. Работа без выходных,Д. Соблюдение правил личной гигиены. | А, В, Д | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| 2. Выберите правильные варианты ответа.Соответствует ли жизненный индекс женщины весом 56 кг нормативным значениям, если ее жизненная емкость легких равна 3192 мл?1. да,2. нет. | 1 | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **3.** Выберите правильные варианты ответа.Выберите пробы, используемые для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы:А. Экскурсия грудной клетки,Б. Лестничная проба,В. Одномоментная проба,Г. Теппинг-тест,Д. Проба Ромберга. | Б, В | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **4.** Выберите правильные варианты ответа.Выберите главные признаки рекреации: А. Осуществление ее в свободное время,Б. Осуществление во время рабочего времени,В. Наличие деятельного характера,Г. Добровольное и самостоятельное участие,Д. Навязанная регламентом двигательная активность. | А, В, Г | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **5.** Выберите правильный вариант ответа.Рассчитайте индекс Кетле студента, если его рост 186 см, вес 88 кг.А. 2,54Б. 25,44В. 254,4 | Б | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **6.** Установите соответствие.Соотнесите название и содержание психофизических упражнений:1. Идеомоторное упражнение.2 Психофизическая тренировка.3. Аутогенная тренировка.А. Система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в физкультурно-оздоровительной деятельности.Б. Самовоздействие на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.В. Многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных момента. | 1 - В2 - Б3 - А | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **7.** Установите соответствие.Распределите физическое качества на кондиционные и координационное:1. Кондиционные.2. Координационное.А. Сила,Б. Ловкость,В. Гибкость,Г. Быстрота,Д. Выносливость. | 1 - А, В, Г, Д2 - Б | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **8.** Установите правильную последовательность приема пищи в течение дня:А. Полдник,Б. Обед,В. Завтрак,Г. Ужин. | В, Б, А, Г | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **9.** Установите правильную последовательность проведения физкультурно-оздоровительного занятия:А. Растяжка,Б. Разминка,В. Аэробные упражнения,Г. Силовые упражнения. | Б, В, Г, А | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **10.** Установите правильную последовательность появления видов спорта на Олимпийских играх:А. Шорт-трек,Б. Бобслей,В. Футбол. |  А, Б, В | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **11.** Установите правильную последовательность упражнений утренней гимнастики:А. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины;Б. Дыхательные упражнения;В. Упражнения для укрепления мышц туловища и ног;Г. Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег. |  Г, А, В, Б | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **12.** Впишите ответ с маленькой буквы.Оценка физического состояния включает в себя оценку субъективных и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ показателей состояния организма человека. | объективных | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **13.** Впишите ответ с маленькой буквы.Совокупность способностей индивидуума адекватно реагировать на воздействие внешних факторов это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | потенциал здоровья | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **14.** Впишите ответ с маленькой буквы.Частота сердечных сокращений – самый объективный и доступный показатель, характеризующий состояние \_\_\_\_\_\_\_\_ системы и ее реакции на физическую нагрузку. | сердечно-сосудистой | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |
| **15.** Впишите ответ с маленькой буквы.Нормальное и необходимое состояние, возникающее во время трудовой деятельности – это \_\_\_\_\_\_\_\_ | утомление | Верный ответ – 1 балл, неверный – 0. |