|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | |
| Планируемые результаты  обучения | Комплекс заданий для оценки компетенций | Ключи правильных ответов | Критерии оценки  в 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. 2,54 Б. 25,44  В. 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 - В  2 - Б  3 - 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, Д  2 - 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. 2,54 Б. 25,44  В. 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 - В  2 - Б  3 - 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, Д  2 - 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. |