

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Общая физическая подготовка»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная

Брянск
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 01DAF20DF11AE82000080F7A381D0002
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 19.08.2024 до 19.08.2025

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Общая физическая подготовка» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 6 от «01» июля 2025 г.

заведующий кафедрой
гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Е.А. Антошкина

Исполнитель:
старший преподаватель кафедры ГиЕНД

Л.А. Валуева

Оглавление

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»	4
Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы,	4
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	29
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	34

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

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> Практические 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

Задания для устного опроса

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий - самостоятельное измерение:
 - артериального давления,
 - частоты сердечных сокращений,
 - функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
5. Самоконтроль уровня развития физических качеств:

- выносливости,
- силы,
- быстроты,
- гибкости,
- ловкости.

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

1. Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
 2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 4. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 5. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 6. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
- (*по выбору студента).

Блок тем: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.
2. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.
3. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.
4. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.

Темы для подготовки эссе с презентацией

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
9. Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:
 - 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
 - 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические

качества и свойства личности.

- 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 - 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 - 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 - 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
- (*по выбору студента).

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета.

Типовые вопросы к зачету

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Презентация эссе к зачету

Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:

- 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
 - 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 - 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 - 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 - 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 - 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
- (*по выбору студента).

Зачет по нормативам физической культуры

1. Бег на короткой дистанции.
2. Бег на средней дистанции.
3. Бег на длинной дистанции (кроссовый бег).
4. Эстафетный бег.
5. Челночный бег.
6. Прыжки в длину с места.
7. Прыжки в длину с разбега.

8. Метание мяча (гранаты) на дальность.
9. Метание мяча (гранаты) в цель.
10. Техника игры в баскетбол.
11. Техника игры в волейбол.
12. Техника игры в футбол.
13. Строевые приемы (построение, передвижение).
14. Упражнение на гимнастических снарядах.
15. Акробатические упражнения.
16. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
17. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Тест по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Инструкция: из предложенных вариантов выберите верный(е) (с 1-50 один вариант ответа, с 51-100 может быть несколько вариантов ответов)

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
 - а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
 - а) затылком, ягодицами, пятками;
 - б) лопатками, ягодицами, пятками;
 - в) затылком, спиной, пятками;
 - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
5. Главной причиной нарушения осанки является...
 - а) привычка к определенным позам;
 - б) слабость мышц;
 - в) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
 - а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
7. Под силой как физическим качеством понимается:
 - а) способность поднимать тяжелые предметы;

- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
- 8.** Под быстротой как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.
- 9.** Выносливость человека не зависит от...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц
- 10.** При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.
- 11.** Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.
- 12.** При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:
- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.
- 13.** Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.
- 14.** Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
- 15.** Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
- а. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- б. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- в. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
- г. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
- д. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- е. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- ё. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- 16.** Отметьте, что определяет техника безопасности:
- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

17.Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18.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

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20.Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
- 29.** Назовите элементы здорового образа жизни:
- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - в) все перечисленное.
- 30.** Укажите, что понимается под закаливанием:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
- 31.** Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
- 32.** Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
- 33.** Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
- 34.** Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье
- 35.** Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
 - б) баскетбол;
 - в) бокс;
 - г) тяжелая атлетика.
- 36.** Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
- 37.** Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
- 38.** Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности направленный на...
- а) развитие физических качеств;
 - б) поддержание высокой работоспособности;

- в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности
- 39.** Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
- 40.** Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- 41.** Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
- 42.** Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...
- а) базовой физической подготовленностью;
 - б) профессионально прикладной физической подготовке.
 - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
 - г) всего вышеперечисленного.
- 43.** Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
- 44.** Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
- 45.** Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
- 46.** Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
- 47.** Основными показателями физического развития человека являются:
- а) антропометрические характеристики человека;
 - б) результаты прыжка в длину с места;
 - в) результаты в челночном беге;
 - г) уровень развития общей выносливости.
- 48.** Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
 - в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
- 49.** Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
 - б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
 - в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
- 50.** Укажите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки и паузы:
- а. Упражнения на точность и координацию движений;
 - б. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
 - в. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
 - г. Упражнения в подтягивании, для профилактики нарушения осанки.
 - д. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
 - е. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
 - ё. Дыхательные упражнения.
- 51.** Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
- а) Физический труд
 - б) Умственный труд
 - в) Сельскохозяйственный труд
 - г) Интеллектуальный труд
- 52.** Какая мышца сокращается самопроизвольно?
- а) Сердечная мышца
 - б) Ромбовидная мышца
 - в) Икроножная мышца
 - г) Трапецевидная мышца
- 53.** В чем проявляется утомление?
- а) Ощущается прилив сил
 - б) Улучшается память
 - в) Уменьшается сила и выносливость мышц
 - г) Ухудшается координация
- 54.** Какие органы входят в выделительную систему?
- а) Почки
 - б) Мочевой пузырь
 - в) Селезенка
 - г) Желчный пузырь
- 55.** Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
- а) Кувырок
 - б) Толкание ядра
 - в) Ходьба на лыжах
 - г) Езда на велосипеде
- 56.** В каких клетках крови находится гемоглобин?

- а) Плазма
 - б) Лейкоциты
 - в) Тромбоциты
 - г) Эритроциты
- 57.** Что является компонентами здорового образа жизни?
- а) Прием энергетических коктейлей
 - б) Походы в ночной клуб
 - в) Правильное питание и режим дня
 - г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
- 58.** Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
- а) Овощи, фрукты и мясные продукты
 - б) Каши и молочные продукты
 - в) Копченую колбасу
 - г) Сладости
- 59.** Что является вредными привычками?
- а) Курение
 - б) Прием алкоголя и наркотиков
 - в) Прогулки за городом
 - г) Занятия танцами
- 60.** Состояние физического, духовного и социального благополучия?
- а) Отсутствие болезней
 - б) Хорошее самочувствие
 - в) Комфортное состояние
- 61.** Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет
- 62.** Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - б) Пополнить растроченные калории едой и напитками
 - в) Больше активно двигаться
 - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- 63.** Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 - б) Монотонность занятий ходьбой
 - в) Можно заниматься в любом возрасте
 - г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
- 64.** Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
- а) Бокс
 - б) Ходьба
 - в) Плавание
 - г) Тяжелая атлетика
- 65.** Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают количество жировой ткани
 - в) Улучшают потребление организмом кислорода
 - г) Увеличивают эффективность работы сердца
- 66.** Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
- а) Техника передвижения
 - б) Скорость передвижения
 - в) Время пребывания на дистанции

г) Подбор правильной обуви

67. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

а) не менее 30 минут

б) более 5 часов

в) не более 10 минут

г) не более 30 минут

68. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

а) 120-140 шагов в минуту

б) Свыше 140

в) Не более 80 шагов в минуту

г) 80-100 шагов в минуту

69. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа

в) 1 час

г) 10 минут

70. Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания:

а) Воспитание спортсменов массовых разрядов

б) Воспитание спортсменов высших разрядов

в) Укрепление здоровья

г) Гармоничное развитие личности

71. Каковы задачи мышечной релаксации?

а) Увеличение длины мышечных волокон

б) Увеличение толщины мышечных волокон

в) Выведение продуктов распада из работавших мышц

г) Снятие напряжения

72. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

а) Развитие силы

б) Развитие выносливости

в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

73. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

а) Основная

б) Подготовительная

в) Заключительная

г) Дополнительная

74. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

а) Сочетание расслабления одних мышц с напряжением других

б) Произвольное расслабление отдельных мышц

в) Удары по напряженной мышце

г) Статическое напряжение

75. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

а) Снижает активность физического состояния

б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

в) Повышает работоспособность

г) Ухудшает настроение

76. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

а) Задерживать дыхание

б) Не обращать внимания на дыхание

- в) Ритмично
 - г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
- 77.** Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
- а) Сколько захочется
 - б) 2-4 раза
 - в) Более 20-30 раз
 - г) Не менее 8-12 раз
- 78.** С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
- а) Упражнения для спины и брюшного пресса
 - б) Упражнения на гибкость
 - в) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
 - г) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 79.** Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»
- а) Ни о чем не думать
 - б) Повторять упражнение всего 2 раза
 - в) Сознательно напрягать соответствующие мышцы
 - г) Имитировать преодоление того или иного сопротивления
- 80.** Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
- а) Упражнения для развития гибкости
 - б) Упражнения для развития качества силы
 - в) Упражнения для мышц ног
 - г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
- 81.** Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
 - б) Поднимание ног и таза лежа на спине
 - в) Прыжки
 - г) Подтягивание в висе на перекладине
- 82.** Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
 - б) Повороты и наклоны туловища
 - в) Отжимания
 - г) Подтягивание в висе на перекладине
- 83.** Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- а) Прыжки
 - б) Приседания
 - в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - г) Подтягивание в висе
 - д) Упражнения для активного отдыха
- 84.** Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- а) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - б) стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - в) сидеть неподвижно не более 20 минут
 - г) держать спину и шею ровно
- 85.** Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- а) Средством развития физических качеств
 - б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - в) Средством повышения работоспособности

г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

86. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

- а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
- б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
- в) Ничего не делать
- г) Подвинуть ближе монитор компьютера

87. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

- а) Держать верхнюю часть спины и шею прямо
- б) Чаще менять положение ног
- в) Сидеть, закинув ногу за ногу
- г) Сидеть долго в одном положении

88. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

- а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
- б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
- в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
- г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

89. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

- а) День недели
- б) Время суток
- в) Температура воздуха
- г) Влажность

90. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

- а) Закаливать организм следует:
- б) в зависимости от режима дня
- в) от 2 до 5 раз в год
- г) без длительных перерывов
- д) круглогодично

91. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
- б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
- в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
- г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

92. Назовите виды воздушных ванн:

- а) Горячие
- б) Индифферентные
- в) Ледяные
- г) Летние

93. Какую пищу называют «органической», «живой»?

- а) Мясо
- б) Морепродукты
- в) Овощи
- г) Орехи

94. Какие продукты вызывают избыточный вес?

- а) Овощи
- б) Фрукты
- в) Жареные и жирные блюда
- г) Сосиски

95. При каких условиях вес человека будет стабильным?

- а) При получении количества энергии равной расходуемой
- б) При ежедневных активных занятиях спортом

- в) При получении недостаточного количества калорий
 - г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать
- 96.** Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
- а) Свекла
 - б) Бананы
 - в) Греча
 - г) Макароны
- 97.** Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
- а) Орехи
 - б) Масло сливочное
 - в) Картофель
 - г) Яйца
- 98.** Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания:
- а) Воспитание спортсменов массовых разрядов
 - б) Воспитание спортсменов высших разрядов
 - в) Укрепление здоровья
 - г) Гармоничное развитие личности
- 99.** Каковы задачи мышечной релаксации?
- а) Увеличение длины мышечных волокон
 - б) Увеличение толщины мышечных волокон
 - в) Выведение продуктов распада из работавших мышц
 - г) Снятие напряжения
- 100.** Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- а) Развитие силы
 - б) Развитие выносливости
 - в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 - г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

Промежуточная аттестация по дисциплине " Общая физическая подготовка " проводится в форме **зачета**.

Вопросы к зачету 1 курс

1. Понятие «физической культуры», «физическое воспитание», «спорт»;
2. Методика обучения элементу легкой атлетики (по выбору студента)
3. Методика обучения элементу гимнастики (по выбору студента)
4. Методика обучения элементу волейбола (по выбору студента)
5. Методика обучения элементу баскетбола (по выбору студента)
6. Методика обучения лыжному ходу (по выбору студента)
7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

2 курс

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Техника бега на короткие и длинные дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)
4. Техника метания гранаты с места, с разбега (по правилам соревнований)

5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Техника опорного прыжка (ю-через коня ноги врозь; д-углом)
7. Техника соскока с брусьев (ю-махом вперед; д-махом назад)
8. Техника лазания по канату в 3 приёма
9. Техника верхней прямой подачи.
10. Техника прямого нападающего удара.

3 курс

1. Основы здорового образа жизни
2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.
3. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
4. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Методика обучения опорному прыжку.
6. Методика проведения корректирующей гимнастики.
7. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.
8. Методика обучения приему и передаче мяча
9. Методика обучения верхней прямой подаче.
10. Методика обучения прямому нападающему удару.

4 курс

1. Тесты на определение физической подготовленности.
2. Методика самоконтроля. 3. Техника спринтерского бега
4. Методика обучения лазанию по канату в три приема
5. Методика обучения групповому блокированию в волейболе
6. Техника спусков и подъемов на лыжах
7. Техника защитных действий в баскетболе
8. Теоретические основы физического воспитания
9. Основные определения физической культуры
10. Характеристика корректирующей гимнастики

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; 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей;	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	3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; 4. Аргументация авторской позиции; 5. Наглядность и иллюстративность примеров;	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

Удовлетворительно	6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей; 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	верный ответ 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		Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	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. Использованы 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		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, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути

		поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы 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; 2. Своевременность выполнения задания; 3.	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	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		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.

Неудовлетворительн о		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)
-------------------------	--	---

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 экзаменационного билета, 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, указанные в экзаменационном билете. 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 вопросы, предложенные в экзаменационном билете, ориентироваться в системе дисциплины «Педагогическая психология», знать её основные понятия, предмет, особенности отдельных видов исследовательской деятельности. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен

Не зачтено (менее 50 баллов)		грамотным языком обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета и (или) не решена задача, предложенная в экзаменационном билете, 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 оценке 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 «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме опроса по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

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

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося согласно графику проведения текущего контроля проводится

преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание освоения компетенций обучающимся носит комплексный характер и учитывает его достижения по освоению дисциплин учебного плана.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения	Критерии оценки	Оценка		Время, выделяемое на ответ
			min	max	
Доклад, сообщение с презентацией	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	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие	2	5	3-5 мин.

	знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; 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 дается 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 дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БИУБ и является обязательной. Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с учебным планом в 1-м семестре для очной формы обучения, в 1-м семестре для заочной формы обучения в виде зачёта в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающийся допускается к зачёту по дисциплине в случае выполнения им учебного плана: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, основную и дополнительную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачёта - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. По завершению изучения дисциплины сдается зачёт. Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы зачёта.

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

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

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций / индикаторов	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК- 7.1 УК -7.2	Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий, включающего в себя: Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 1-2 баллов Задание 2: 1-2 баллов Задание 3: 1-2 баллов Задание 4: 1-2 баллов Задание 5: 3-4 баллов Задание 6: 1-5 баллов «Зачтено» От 9 до 17 баллов «Не зачтено»

		способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание № 3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины; Задание № 4 – активное участие в опросе (индивидуальном или фронтальном), демонстрация полной самостоятельности суждений по отдельным проблемам, аргументация авторской позиции в полной мере, раскрытие связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью. Задание № 5 – подготовка доклада (презентации) по предложенным темам. Задание № 6 – выполнение теста.	До 8 баллов
--	--	---	-------------

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Брянск
2025

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1.	а	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств 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.	2
2.	а	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется... а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям; б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;	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.	2

		г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.		
3.	а	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	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.	2
4.	г	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	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.	2
5.	б	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как	2

		определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	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.	
6.	а	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня г) 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.	2
7.	б	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие	2

		свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
8.	в	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) 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.	2
9.	б	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	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	2

			другой деятельности.	
10.	б	10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140 — 160 ударов в минуту; г) 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.	2
11.	в	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	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.	2
12.	б	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	2

		б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	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.	
13.	в	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил б) улучшению спортивного результата в) травмам в) повышена температура тела	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.	2
14.	а	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений в) 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	2

			физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
15.	г	Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики: а. Упражнения, увеличивающие гибкость; б. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление. в. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки г. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы; д. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы. е. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние. ё. 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.	2
16.	а	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	2

		соответствии с гигиеническими требованиями	физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
17.	a	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	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.	2
18.	a	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-7.1. 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.	2

19.	б	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	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.	2
20.	б	Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы: а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	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.	2
21.	а	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной	2

		гигиены; в) ритмическая деятельность.	деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
22.	а	Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это: а) осанка; б) рост; в) движение.	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.	2
23.	б	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	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	2

			организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
24.	б	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это: а) зарядка; б) сила; в) воля.	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.	2
25.	в	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	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.	2
26.	а	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:	УК-7.1. Рассматривает	2

		а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	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.	
27.	а	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	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.	2
28.	б	Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

			УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
29.	в	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) 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.	2
30.	б	Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	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	2

			осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
31.	а	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	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.	2
32.	б	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	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.	2
33.	а	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как	2

		оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	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.	
34.	а	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье	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.	2
35.	г	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие	2

			е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
36.	б	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	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.	2
37.	б	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный 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	2

			другой деятельности.	
38.	в	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на... а) развитие физических качеств; б) поддержание высокой работоспособности; в) сохранение и улучшение здоровья; г) подготовку к профессиональной 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.	2
39.	а	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	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.	2
40.	а	Правильное дыхание характеризуется: а) более продолжительным выдохом б) более продолжительным	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	2

		вдохом; в) вдохом через нос и выдохом ртом; г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.	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.	
41.	б	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что.... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) позволяет избегать неоправданных физических движений.	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.	2
42.	г	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	2

			физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
43.	б	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью... а) скоростных упражнений; б) силовых упражнений; в) упражнений на гибкость; г) упражнений на выносливость.	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.	2
44.	а	Освоение двигательного действия следует начинать с ... а) формирования общего представления о двигательном действии; б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме; в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.	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.	2

45.	г	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной 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.	2
46.	б	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	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.	2
47.	а	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места;	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной	2

		в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости	деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
48.	б	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) 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.	2
49.	в	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового	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	2

		отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
50.	г	Укажите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки и паузы: а. Упражнения на точность и координацию движений; б. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног. в. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног. г. Упражнения в подтягивании, для профилактики нарушения осанки. д. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу. е. Упражнения махового характера для различных групп мышц. ё. Дыхательные упражнения.	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.	2
51.	а,б	Какие виды трудовой деятельности различают на практике? а) Физический труд б) Умственный труд в) Сельскохозяйственный труд г) Интеллектуальный труд	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	2

			укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
52.	а	Какая мышца сокращается самопроизвольно? а) Сердечная мышца б) Ромбовидная мышца в) Икроножная мышца г) Трапецевидная мышца	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.	2
53.	в,г	В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Ухудшается 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.	2
54.	а,б	Какие органы входят в выделительную систему?	УК-7.1.	2

		а) Почки б) Мочевой пузырь в) Селезенка г) Желчный пузырь	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.	
55.	а,б	Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? а) Кувырок б) Толкание ядра в) Ходьба на лыжах г) Езда на велосипеде	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.	2
56.	г	В каких клетках крови находится гемоглобин? а) Плазма б) Лейкоциты в) Тромбоциты г) Эритроциты	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

			УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
57.	в,г	Что является компонентами здорового образа жизни? а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	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.	2
58.	а,б	Какие продукты необходимо употреблять ежедневно? а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Каши и молочные продукты в) Копченую колбасу г) Сладости	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	2

			организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
59.	а,б	Что является вредными привычками? а) Курение б) Прием алкоголя и наркотиков в) Прогулки за городом г) Занятия танцами	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.	2
60.	а,б,в	Состояние физического, духовного и социального благополучия? а) Отсутствие болезней б) Хорошее самочувствие в) Комфортное состояние	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.	2
61.	а,б	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового	2

		а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет	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.	
62.	в,г	Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий? а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнить потраченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	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.	2
63.	в,г	Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта б) Монотонность занятий ходьбой в) Можно заниматься в любом возрасте г) Легко дозировать нагрузку по	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует	2

		самочувствию	здоровьесберегающи е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
64.	б,в	Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? а) Бокс б) Ходьба в) Плавание г)Тяжелая атлетика	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающи е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
65.	в,г	Какую пользу приносят занятия циклическими видами? а) Повышают силовые способности б) Увеличивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающи е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	2

			профессиональной и другой деятельности.	
66.	в,г	Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге? а) Техника передвижения б) Скорость передвижения в) Время пребывания на дистанции г) Подбор правильной обуви	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.	2
67.	а	Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта? а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут	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.	2
68.	а,б	Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? а) 120-140 шагов в минуту б) Свыше 140 в) Не более 80 шагов в	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для	2

		минуту г) 80-100 шагов в минуту	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.	
69.	б	Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут	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.	2
70.	в,г	Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания: а) Воспитание спортсменов массовых разрядов б) Воспитание спортсменов высших разрядов в) Укрепление здоровья г) Гармоничное развитие личности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие	2

			е приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
71.	в,г	Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных волокон б) Увеличение толщины мышечных волокон в) Выведение продуктов распада из работавших мышц г) Снятие напряжения	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.	2
72.	в,г	Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Развитие выносливости в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта	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	2

			другой деятельности.	
73.	а,б,в	Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? а) Основная б) Подготовительная в) Заключительная г) Дополнительная	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.	2
74.	а,б	Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? а) Сочетание расслабления одних мышц с напряжением других б) Произвольное расслабление отдельных мышц в) Удары по напряженной мышце г) Статическое напряжение	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.	2
75.	б,в	Какую пользу приносит утренняя гимнастика? а) Снижает активность физического состояния б) Способствует усилению кровообращения и	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	2

		обмена веществ в) Повышает работоспособность г) Ухудшает настроение	профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
76.	в,г	Как правильно дышать при выполнении упражнений? а) Задерживать дыхание б) Не обращать внимания на дыхание в) Ритмично г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища	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.	2
77.	г	Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? а) Сколько захочется б) 2-4 раза в) Более 20-30 раз г) Не менее 8-12 раз	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	2

			укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
78.	в,г	С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? а) Упражнения для спины и брюшного пресса б) Упражнения на гибкость в) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения г) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем	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.	2
79.	в,г	Назовите основные принципы «Волевой гимнастики» а) Ни о чем не думать б) Повторять упражнение всего 2 раза в) Сознательно напрягать соответствующие мышцы г) Имитировать преодоление того или иного сопротивления	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.	2
80.	в,г	Определите классификацию	УК-7.1.	2

		упражнений по анатомическому признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)	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.	
81.	а,б	Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине	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.	2
82.	в,г	Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

		на перекладине	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
83.	а,б	Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) Прыжки б) Приседания в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) Подтягивание в висе д) Упражнения для активного отдыха	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.	2
84.	в,г	Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила а) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер б) стараться не двигаться в течение нескольких часов в) сидеть неподвижно не более 20 минут г) держать спину и шею ровно	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	2

			организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
85.	в,г	Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? а) Средством развития физических качеств б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний в) Средством повышения работоспособности г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического 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.	2
86.	а,б	Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц в) Ничего не делать г) Подвинуть ближе монитор компьютера	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.	2
87.	а,б	Назовите правила правильного положения	УК-7.1. Рассматривает	2

		при сидении на стуле а) Держать верхнюю часть спины и шею прямо б) Чаше менять положение ног в) Сидеть, закинув ногу за ногу г) Сидеть долго в одном положении	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.	
88.	г	При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды	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.	2
89.	в,г	Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? а) День недели б) Время суток в) Температура воздуха г) Влажность	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и	2

			использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
90.	г,д	В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? а) Закаливать организм следует: б) В зависимости от режима дня в) от 2 до 5 раз в год г) Без длительных перерывов д) Круглогодично	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.	2
91.	в,г	Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной г) Воздушные ванны, обтирание, обливание	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	2

			полноценной профессиональной и другой деятельности.	
92.	а,б	Назовите виды воздушных ванн: а) Горячие б) Индифферентные в) Ледяные г) Летние	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.	2
93.	в,г	Какую пищу называют «органической», «живой»? а) Мясо б) Морепродукты в) Овощи г) Орехи	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.	2
94.	в,г	Какие продукты вызывают избыточный вес? а) Овощи б) Фрукты в) Жареные и жирные	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как	2

		блюда г) Сосиски	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.	
95.	а,б	При каких условиях вес человека будет стабильным? а) При получении количества энергии равной расходуемой б) При ежедневных активных занятиях спортом в) При получении недостаточного количества калорий г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать	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.	2
96.	в,г	Назовите продукты с низким гликемическим индексом? а) Свекла б) Бананы в) Греча г) Макароны	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует	2

			здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
97.	а,б	Какие продукты имеют большую энергетическую ценность? а) Орехи б) Масло сливочное в) Картофель г) Яйца	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.	2
98.	в,г	Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания: а) Воспитание спортсменов массовых разрядов б) Воспитание спортсменов высших разрядов в) Укрепление здоровья г) Гармоничное развитие личности	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	2

			профессиональной и другой деятельности.	
99.	в,г	Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных волокон б) Увеличение толщины мышечных волокон в) Выведение продуктов распада из работавших мышц г) Снятие напряжения	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.	2
100.	в,г	Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Развитие выносливости в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта	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.	2

Составитель: старший преподаватель кафедры ГиЕНД Л.А. Валуева