

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет исторических и политических наук

УТВЕРЖДЕНО:

Декан

Ж. А. Рожнева

Оценочные материалы по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

Томск – 2025

1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 7.1 Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности

ИУК 7.2 Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

ИУК 7.3 Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы (ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК 7.3).

Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту являются:

– Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

– Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.

– Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

Тест (ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК 7.3)

1. Физическая подготовленность – это...

1) результат физической подготовки к определённому роду деятельности и степени овладения ведущими навыками;

2) целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни;

3) процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

2. Результатом полноценной деятельности в физической культуре и спорте для обеспечения социальной и профессиональной деятельности является.....

1) физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;

2) владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);

3) владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

3. Здоровьесберегающие технологии – это...

1) условия обучения и рациональная организация возрастной и учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями

2) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучающихся

3) все определения верны

4. Физическая культура – это...

1) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

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

5. Спорт (в широком понимании) – это...

1) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

2) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

6. Двигательная активность – это...

1) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с

собственными потребностями, взглядами, целями;

2) активная жизненная позиция;

3) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;

4) качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

7. Основными элементами здорового образа жизни выступают.....

1) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

2) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;

3) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

8. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

2) обеспечивает ритмичность работы организма;

3) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

9. Что называется разминкой....

1) подготовка организма к предстоящей работе;

2) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

3) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;

4) стартовая готовность.

10. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта...
 - 1) упражнения на развитие выносливости;
 - 2) бег и общеразвивающие упражнения;
 - 3) упражнения на развитие гибкости и координации движений;
 - 4) упражнения на скорость.
11. Физическими упражнениями называются...
 - 1) формы двигательных действий, повышающие работоспособность человека;
 - 2) сочетания двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;
 - 3) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
12. Под силой, как физическим качеством понимается...
 - 1) комплекс свойств мышц, создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление;
 - 2) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;
 - 3) свойства мышц, за счёт которых реализуется возможность перемещения большой массы с определённой скоростью;
 - 4) свойства человека воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений.
13. Под быстротой, как физическим качеством понимается...
 - 1) комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью;
 - 2) комплекс свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;
 - 3) комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
 - 4) комплекс свойств человека, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.
14. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
 - 1) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;
 - 2) комплекс свойств организма, определяющих подвижность его звеньев;
 - 3) способность выполнять движения с большой амплитудой;
 - 4) способность выполнять движения с большой амплитудой при использовании дополнительных отягощений.
15. Под выносливостью как физическим качеством понимается...
 - 1) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 - 2) способность выполнять большой объем физической работы и сохранять заданные параметры работы;
 - 3) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
 - 4) способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению.
16. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?
 - 1) тщательный контроль за состоянием здоровья;
 - 2) выполнение спортивных нормативов;
 - 3) похудение.
17. Чем характеризуется утомление?
 - 1) отказом от работы;

- 2) временным снижением работоспособности организма;
 - 3) повышенной частотой сердечных сокращений.
18. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
- 1) не менее 30 минут;
 - 2) более 5 часов;
 - 3) не более 10 минут;
 - 4) не более 30 минут.
19. Какие виды спорта являются средством комплексного развития физических качеств:
- 1) спринтерский бег;
 - 2) баскетбол;
 - 3) рукопашный бой;
 - 4) тяжелая атлетика;
 - 5) футбол.
20. В чем проявляется утомление? Выберите правильные ответы
- 1) ощущается прилив сил;
 - 2) улучшается память;
 - 3) уменьшается сила и выносливость мышц;
 - 4) ухудшается координация.
21. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приёмом пищи и началом беговых упражнений
- 1) 4 часа;
 - 2) 2 часа;
 - 3) 1 час;
 - 4) 10 минут.
22. С каких упражнений необходимо начинать утреннюю гимнастику? Выберите правильные ответы
- 1) упражнения для спины и брюшного пресса;
 - 2) упражнения на гибкость;
 - 3) упражнения типа «подтягивание», дыхательные упражнения;
 - 4) ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
23. Основным средством физического воспитания являются
- 1) учебные и самостоятельные занятия;
 - 2) физические упражнения;
 - 3) тренажеры и оборудование;
 - 4) спортивный инвентарь.
24. Дайте определение понятию «самоконтроль»:
- 1) правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;
 - 2) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - 3) профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.
25. Нормативно - тестирующая часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК ГТО) включает... Выберите правильные ответы.
- 1) виды испытаний и нормативные требования;
 - 2) оценку уровня боевой готовности;
 - 3) оценку уровня психоэмоционального состояния;

- 4) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
 - 5) рекомендации к недельному двигательному режиму;
 - 6) рекомендации к рациональному питанию при занятиях спортом.
26. При комплексной оценке состояния здоровья используются следующие показатели (исключите лишний вариант ответа):
- 1) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;
 - 2) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности;
 - 3) развитие мускулатуры, состояние и окраска кожных покровов;
 - 4) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.

Доклад (ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК 7.3)

1. Олимпийские игры. История развития от древних цивилизаций до современности. Символика и традиции олимпийских игр.
 2. Утренняя гимнастика.
 3. Разминка. Основные упражнения. Продолжительность, последовательность. Виды разминки.
 4. Гигиена при занятиях спортом.
 5. Легкая атлетика – королева спорта!
 6. Легкая атлетика и ее составляющие. Основные виды легкой атлетики участвующие в мировых первенствах.
 7. Легкая атлетика бег на длинные дистанции. Выдающиеся спортсмены современности. История марафонского бега.
 8. Легкая атлетика бег на короткие дистанции. Выдающиеся спортсмены современности. Техника низкого старта.
 9. Лечебная физкультура и ее значение.
 10. ЛФК при болезни органов зрения.
 11. ЛФК при болезни суставов, костей, верхних и нижних конечностей.
 12. Техника безопасности при занятиях игровыми видами, лыжами, легкой атлетикой. Опасные последствия.
 13. Водные виды спорта.
 14. Виды плавания. История развития плавания.
 15. Волейбол. Основные приемы и правила игры.
 16. Баскетбол. Основные приемы и правила игры.
 17. История развития борьбы. Виды борьбы.
 18. История развития футбола. Современный футбол.
 19. Аэробика, ее виды. Становление, аэробики, как отдельной спортивной культуры.
 20. Закаливание.
 21. Основные правила работы в тренажерном зале. Правила составления программ.
- Рацион питания.
22. Витамины и их роль при активных занятиях спортом.
 23. Питание спортсменов.
 24. Лыжные гонки. Виды лыжных гонок.
 25. Биатлон. История развития. Правила проведения соревнований по биатлону.
 26. Полиатлон. Его составляющие.
 27. ОФП.
 28. Спортивное ориентирование. Основные правила и положения.
 29. Задачи физического воспитания.
 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 31. Комплекс упражнений для развития силы.
 32. Правила оказания помощи тонущему.

33. Задачи лыжной подготовки в ВУЗе.
34. Самостоятельные занятия физкультурой.
35. Первая помощь при спортивных травмах.
36. Способы подачи мяча в волейболе.
37. В чем вред курения при занятиях физкультурой.
38. Самоконтроль при занятиях физкультурой.
39. Меры предупреждения простудных заболеваний при занятиях физкультурой.
40. Национальные и народные виды спорта.
41. Влияние физических упражнений на организм.
42. Какое значение имеет страховка и помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
43. Здоровый образ жизни, его составляющие.
44. Правила оказания первой помощи при отморожениях.
45. В чем вред алкоголя при занятиях физкультурой.
46. Туризм. Виды туризма. Роль и значение.
47. Физическая культура и труд.
48. Почему необходимо увеличивать нагрузку по мере роста тренированности.
49. Рациональный режим дня.
50. Способы передачи мяча в баскетболе. Общие правила игры в баскетбол.
51. Физическая культура и отдых.
52. Физическая культура и режим питания.
53. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Его значение для развития физической культуры и спорта в РФ.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Влияние индивидуальных особенностей, климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
56. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
57. Физическая подготовка в профессиональной деятельности.
58. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
59. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регуляции работоспособности.
60. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
61. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
62. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
63. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
64. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
65. Современное состояние физической культуры и спорта. ФК спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
66. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

67. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм.

68. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

69. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно - сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции и нервная система.

70. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

71. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Влияние культурного развития личности по отношению к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

72. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства фк в регулировании психоэмоционального и функционального в период обучения.

73. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» фк в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно - реактивной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

74. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

75. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

76. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами фк и спорта в студенческом возрасте.

77. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/ порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

78. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Питание питьевой режим.

79. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные и зачетные требования и нормативы. Разновидности занятий и их организационная основа.

80. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.

81. Задачи и содержание художественной гимнастики.

82. Использование музыки в художественной гимнастике. Связь упражнений с содержанием музыки, с мелодией, с темпом, с размером музыки, с ритмом музыки, с музыкальной динамикой, с построением музыкальных произведений, с характером

музыки, связь между упражнениями и средствами музыкальной выразительности. Методические указания по подбору музыки.

83. Основы обучения и спортивной тренировки в художественной гимнастике. Техническая, физическая, моральная, волевая подготовки. Периодизация спортивной тренировки, урок художественной гимнастики, методика составления произвольных программ. Учет работы по художественной гимнастике (предварительный, текущий, итоговый).

84. Художественная гимнастика. Упражнения подготовительного раздела. Развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения классического тренажа.

85. Художественная гимнастика. Упражнения основного раздела. Пружинистые движения, волна, взмахи, ходьба и бег, прыжки, повороты, Элементы бальных и народных танцев, упражнения с предметами.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он составил доклад, отвечающий следующим требованиям - имеется «Введение», размер доклада от 8 до 10 страниц, полностью раскрыта тема доклада, имеется собственное «Заключение» и «Выводы».

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он составил доклад, отвечающий следующим требованиям - имеется «Введение», размер доклада от 6 до 7 страниц, не полностью раскрыта тема доклада, имеется собственное «Заключение» и «Выводы».

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он составил доклад, отвечающий следующим требованиям - имеется «Введение», размер доклада от 4 до 5 страниц, не полностью раскрыта тема доклада, отсутствуют «Заключение» и «Выводы».

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он составил доклад, отвечающий следующим требованиям - отсутствует «Введение», размер доклада до 3 страниц, не полностью раскрыта тема доклада, отсутствуют «Заключение» и «Выводы».

3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания

Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы (ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК 7.3).

Экзаменационный билет состоит из двух вопросов (ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК 7.3).

Перечень теоретических вопросов к зачету:

1. Олимпийские игры. История. Символика. Традиции.
2. Дать определение термин «спорт».
3. Утренняя гимнастика. Польза. Значение. Комплекс упражнений.
4. Дать определение термину «физическая культура».
5. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание, толкание, многоборье).
6. Дать определение термину «физическое развитие».
7. Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.
8. Дать определение термину «физическое воспитание».
9. Техника безопасности при занятиях игровыми видами спорта, лыжами, лёгкой атлетикой.
10. Дать определение термину «Соревнование».
11. История развития лыжных гонок.
12. Спортивное движение.
13. История развития волейбола.
14. Физкультурное движение.
15. История развития баскетбола.

16. Система подготовки спортсмена.
17. Виды лыжного спорта (бег, прыжки, горнолыжный спорт, фристайл, лыжная акробатика, двоеборье).
18. Спортивная подготовка.
19. Техника передвижения на лыжах. Лыжные ходы.
20. Спортивная тренировка.
21. Закаливание. Виды закаливания.
22. Физическая подготовленность.
23. Правила игры в волейбол (схема площадки, расстановка, действие игроков).
24. Физическое качество человека (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация).
25. Правила игры в баскетбол (схема площадки, расстановка, действие игроков).
26. Гигиеническая физическая культура.
27. Вред алкоголя при занятиях физкультурой и спортом.
28. Рекреативная физическая культура.
29. Вред курения при занятиях физкультурой и спортом.
30. Физическое совершенство.
31. Плавание. Виды плавания.
32. Физическая культура личности.
33. Национальные и народные виды спорта (рассказать об одном виде спорта).
34. Физкультурно-спортивная деятельность.
35. Туризм. Виды туризма. Роль, значение.
36. Спортивные достижения и результат.
37. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах, утоплении и обморожении.
38. Массовый (общедоступный, ординарный) спорт.
39. Правила и техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Правила составления программ. Рацион питания.
40. Адаптивная физическая культура.
41. Физическая подготовка в профессиональной деятельности (применительно к специальности).
42. Лечебная физическая культура.
43. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Самоконтроль. Режим.
44. Психофизическая подготовка.
45. Здоровый образ жизни, его составляющие.
46. Функциональная подготовленность.
47. Футбол. Правила игры (схема площадки, расстановка, действия игроков).
48. Профессионально-прикладная физическая культура.
49. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
50. Государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию.
51. Задачи физического воспитания. Основоположник научной системы физического воспитания русский педагог, анатом и врач Пётр Францевич Лесгафт (1837 – 1909 г).
52. Валеологическое воспитание.

Критерии оценивания:

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который твердо усвоил теоретический материал, грамотно и по существу, без существенных неточностей отвечает на вопросы, владеет необходимыми навыками и приемами выполнения физических упражнений.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части теоретического материала, не выполняет физических упражнений.

4. Оценочные материалы для проверки остаточных знаний (сформированности компетенций)

Тест (ИУК 7.1, ИУК 7.2, ИУК 7.3)

1. Какие дистанции являются спринтерскими?

- а) 60 м, 100 м, 200 м;
- б) 800 м, 1000 м;
- в) 1500 м, 3000 м.

Ответ: а

2. Способность противостоять физическому утомлению в процессе занятий спортом называется...

- а) выносливость;
- б) тренированность;
- в) второе дыхание.

Ответ: а

3. Гибкость это ...

- а) способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
- б) способность совершать максимальное количество движений в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека выполнить упражнение с большой амплитудой.

Ответ: в

4. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является ...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

Ответ: б

5. Правила и техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

Ответ:

6. Физическая подготовка в профессиональной деятельности (применительно к специальности).

Ответ:

7. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Самоконтроль. Режим.

Ответ:

8. Лечебная физическая культура.

Ответ:

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 80 – 100 %.

Оценка «хорошо» – от 70 – 79 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» – от 60 – 69 % правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент правильно отвечает менее чем на 60 % вопросов.

Информация о разработчиках

Землякова Зоя Сергеевна Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК НИ ТГУ

Колпашникова Вера Сергеевна Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК НИ ТГУ.

