ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» (ФГБОУ ВО ПГУПС)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины Б1.О.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

для направления подготовки 08.03.01 «Строительство»

по профилю «Автомобильные дороги»

Форма обучения – очная

по профилю «Водоснабжение и водоотведение» «Промышленное и гражданское строительство»

Форма обучения – очная, очно-заочная

Санкт-Петербург 2025 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Оценочные материалы рассмотрены и у	тверждены на заседании	кафедры «Физическая
культура»		
Протокол № 4 от 10 января 2025 г.		
-		
Заведующий кафедрой		
«Физическая культура»		Т.Е. Веселкина
13 января 2025 г.		
СОГЛАСОВАНО		
Руководитель ОПОП ВО		
«Автомобильные дороги»		А.Ф. Колос
2025 г.		_
Руководитель ОПОП ВО		
«Водоснабжение и водоотведение»		Н.В. Твардовская
2025 г.		
Руководитель ОПОП ВО		
«Промышленное и гражданское		
строительство»		Г.А. Богданова
2025 г		
= v = v = v = v = v = v = v		

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы, приведены в п. 2 рабочей программы.

2. Задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Перечень материалов, необходимых для оценки индикатора достижения компетенций, приведен в таблице2.1.и 2.2.

Таблица2.1 Для очной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
	ерживать должный уровень физичес денной социальной и профессиональ	
физических упражнений; роль	физической культуры в жизни	Вопросы к зачету 1-5
общества; научно- практические основы	- научно-практические основы физической культуры;	Вопросы к зачету 6-10
профилактики вредных		Вопросы к зачету 11-15
привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	- виды физических упражнений.	Вопросы к зачету 16-20
УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и	- использовать методы физического воспитания для	Вопросы к зачету 21-25
укрепления здоровья и психофизической		Методико-практическое задание для
подготовки; использовать методы физического воспитания для	состояния организма в целях	текущегоконтроля №1
профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.		Нормативы для текущегоконтроля № 1-5
УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- средствами и методами	Вопросы к зачету 26-30 Норматив промежуточной аттестации

Таблица 2.2. Для очно-заочной формы обучения

Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции
	гь должный уровень физической социальной и профессиональной	
упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-	Обучающийся знает: - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;	Вопросы к зачету 1-5
практические основы физической культуры; методы профилактики	- научно-практические основы физической	Вопросы к зачету 6-10
вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	культуры; - основы здорового образа	Вопросы к зачету 11-15
-D-L-2010 sebasa u Guma wasam	жизни (ЗОЖ).	Вопросы к зачету 16-20
УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся умеет: - использовать методы физического воспитания для оценки физического самосовершенствования; - применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки.	Вопросы к зачету 21-25 Методико-практическое задание для текущего контроля № 1 Вопросы к зачету 31-36
методами укрепления индивидуального здоровья для	Обучающийся владеет: - средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки	Вопросы к зачету 26-30

Материалы для текущего контроля

К нормативам текущего контроля допускаются обучающиеся, посетившие не менее 80% практических занятий. Для проведения текущего контроля по дисциплине обучающийся должен выполнить следующие задания.

1. Нормативы для текущего контроля (для очной формы обучения)

Норматив № 1 –«Прыжок в длину с места»

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося. Предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Норматив № 2 – «Подтягивание на перекладине» (юноши); «сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (девушки)

Юноши: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании.Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Норматив № 3 –«Гибкость»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Норматив № 4—«Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Норматив № 5-«Челночный бег 5 по 10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две

параллельные линии — «Старт» и «Финиш». Обучающиеся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают таким образом 5 отрезков по 10 м. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

2. Методико-практическое задание для текущего контроля (для очной и очно-заочной формы обучения)

1. Определение состояния организма по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Выполнения методико-практического задания описано в Методических рекомендациях по самостоятельной работе обучающихся и размещено в СДО.

Материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для очной формы обучения проходит в виде зачета, который состоит из двух частей. Первая часть — теоретическая, представлена тестом в СДО, сроки прохождения теста указаны на странице курса. Вторая часть — практическая, во время которой обучающийся должен выполнить контрольный норматив.

Первая часть зачета (тест в СДО) сформирована на основе ниже представленных вопросов, в тест могут быть включены выборочно 20 из 30 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Для очно-заочной формы обучения промежуточная аттестация проводится только в виде теста в СДО, сроки прохождения теста указаны на странице курса. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

1. Перечень вопросов к зачету Для очной формы обучения

- 1. Физическая культура часть общечеловеческой культуры (УК-7.1.1).
- 2. Спорт явление культурной жизни(УК-7.1.1).
- 3. Социальный аспект занятий физической культурой и спортом (УК-7.1.1).
- 4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека (УК-7.1.1).
- 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре (УК-7.1.1).
 - 6. Общее представление о строении тела человека (УК-7.1.1).
- 7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой (УК-7.1.1).
 - 8. Функциональные системы организма (УК-7.1.1).
 - 9. Саморегуляция и самосовершенствование организма (УК-7.1.1).
- 10. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения (УК-7.1.1).
- 11. Положительные и отрицательные факторы воздействия внешней среды на человека (УК-7.1.1).
 - 12. Гигиенические факторы, влияющие на жизнедеятельность человека (УК-7.1.1).
 - 13. Культура и режим питания (УК-7.1.1).
 - 14. Витамины и их роль в обмене веществ (УК-7.1.1).
- 15. Активный отдых и эмоциональный фактор, как профилактика переутомления (УК-7.1.1).
 - 16. Физическое упражнение, как средство физической культуры (УК-7.1.1).
 - 17. Классификация физических упражнений (УК-7.1.1).

- 18. Использование упражнений циклического характера для снятия нервного напряжения и усталости (УК-7.1.1).
 - 19. Использование дыхательных упражнений для релаксации (УК-7.1.1).
- 20. Использование утренней гимнастики для мобилизации вегетативных функций организма (УК-7.1.1).
- 21. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями (УК-7.2.1).
 - 22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (УК-7.2.1).
 - 23. Определение работоспособности и её характеристики(УК-7.2.1).
 - 24. Утомление при физической и умственной работе(УК-7.2.1).
 - 25. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям(УК-7.2.1).
 - 26. Цель ППФП и предпосылки к её реализации (УК-7.3.1).
- 27. Задачи ППФП и формирование прикладных психофизических качеств (УК-7.3.1).
 - 28. Неспецифическая адаптация человека и ППФП (УК-7.3.1).
 - 29. Связь общей физической подготовки и ППФП (УК-7.3.1).
 - 30. Развитие физических качеств для ППФП (УК-7.3.1).

<u>Перечень вопросов к зачету</u> Для очно-заочной формы обучения

- 1. Физическая культура часть общечеловеческой культуры (УК-7.1.1).
- 2. Спорт явление культурной жизни (УК-7.1.1).
- 3. Социальный аспект занятий физической культурой и спортом (УК-7.1.1).
- 4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека (УК-7.1.1).
- 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре (УК-7.1.1).
 - 6. Общее представление о строении тела человека (УК-7.1.1).
- 7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой (УК-7.1.1).
 - 8. Функциональные системы организма (УК-7.1.1).
 - 9. Саморегуляция и самосовершенствование организма (УК-7.1.1).
- 10. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения (УК-7.1.1).
- 11. Положительные и отрицательные факторы воздействия внешней среды на человека (УК-7.1.1).
 - 12. Гигиенические факторы, влияющие на жизнедеятельность человека (УК-7.1.1).
 - 13. Культура и режим питания (УК-7.1.1).
 - 14. Витамины и их роль в обмене веществ (УК-7.1.1).
- 15. Активный отдых и эмоциональный фактор, как профилактика переутомления (УК-7.1.1).
 - 16. Физическое упражнение, как средство физической культуры (УК-7.1.1).
 - 17. Классификация физических упражнений (УК-7.1.1).
- 18. Использование упражнений циклического характера для снятия нервного напряжения и усталости (УК-7.1.1).
 - 19. Использование дыхательных упражнений для релаксации (УК-7.1.1).
- 20. Использование утренней гимнастики для мобилизации вегетативных функций организма (УК-7.1.1).
- 21. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями (УК-7.2.1).
 - 22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (УК-7.2.1).

- 23. Определение работоспособности и её характеристики (УК-7.2.1).
- 24. Утомление при физической и умственной работе (УК-7.2.1).
- 25. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям (УК-7.2.1).
- 26. Цель ППФП и предпосылки к её реализации (УК-7.3.1).
- 27. Задачи $\Pi\Pi\Phi\Pi$ и формирование прикладных психофизических качеств (УК-7.3.1).
 - 28. Неспецифическая адаптация человека и ППФП (УК-7.3.1).
 - 29. Связь общей физической подготовки и ППФП (УК-7.3.1).
 - 30. Развитие физических качеств для ППФП (УК-7.3.1).
 - 31. Средства физической культуры для воспитания силы (УК-7.2.1).
 - 32. Средства физической культуры для воспитания быстроты (УК-7.2.1).
 - 33. Средства физической культуры для воспитания выносливости (УК-7.2.1).
- 34. Средства физической культуры для воспитания ловкости (координации движений) (УК-7.2.1).
 - 35. Средства физической культуры для воспитания гибкости (УК-7.2.1).
 - 36. Формирование психических качеств личности (УК-7.2.1).

Таблица 2.3

Пример вопросов теста:

$N_{\underline{0}}$	Текст вопроса	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Варианты ответа
	Выберите один	н правилы	ный ответ
1.	Между приемами пищи и	1	30 минут
	занятиями физическими	2	1 час
	упражнениями необходимо	3	2 часа
	выдерживать интервал не менее	4	4 часа
	чем		
2.	В норме у взрослого	1	до 60 уд./мин
	нетренированного человека	2	60–89 уд./мин
	частота пульса колеблется в	3	свыше 89 уд./мин.
	пределах	4	59-70 уд./мин.
3.	Важная задача упражнения:	1	сохранить здоровье и
			работоспособность на
			оптимальном уровне за счет
			активизации восстановительных
			процессов
		2	добиться рекордных показателей в
			сдаче нормативов и тестов
		3	увеличить частоту дыхания,
			частоту сердечных сокращений,
			повысить артериальное давление
		4	повысить эмоциональность
			человека, довести до утомления
4.	Общее количество крови	1	7-8 % массы тела человека
	составляет	2	20 % массы тела человека
		3	Более 30 % массы тела человека
5.	Физическая культура это	1	часть общей культуры
			человечества, это специфический
			процесс и результат человеческой
			деятельности, средство и способ
			физического и духовного
			совершенствования личности

		2	организованная по определенным
			правилам деятельность людей
			(спортсменов), состоящая в
			сопоставлении их физических и
			(или) интеллектуальных
			способностей, а также подготовка
			к этой деятельности и
			межличностные отношения,
			возникающие в ее процессе
		3	процесс развития совокупности
			морфологических и
			функциональных свойств
			организма (скорость роста,
			прирост массы тела, определённая
			последовательность увеличения
			различных частей организма и их
			пропорций, а также созревание
			различных органов и систем на
			определённом этапе развития), в
			основном запрограммированных
			наследственными механизмами и
			реализуемых по определённому
			плану при оптимальных условиях
			жизнедеятельности
		2	учебный план университета
		3	рабочая программа дисциплины
6.	Основным средством физической	1	физические упражнения
0.	культуры являются	2	здоровый образ жизни, отсутствие
	культуры являются	2	вредных привычек, закаливание
		3	1
		3	занятие в спортивном зале,
7	D 1	1	бассейне, на стадионе
7.	Во время физической нагрузки	1	небольшой интенсивности
	частота пульса 100–130 уд./мин,	2	средней интенсивности
	это свидетельствует о	3	интенсивности выше средней
-		4	предельной нагрузке
8.	Гарвардский степ-тест, помощью	1	1920
	которого количественно	2	1942
	оцениваются восстановительные	3	1980
	процессы после дозированной	4	1990
	мышечной работы, был разработан		
_	вгоду		
9.	Что в переводе с греческого	1	высохший, высушенный
	означает «скелет» (sceleton)	2	костный
		3	движение
		4	суставной
10.	В норме у здорового человека в	1	120/80 мм рт. ст.
	покое кровяное давление равно	2	110/60 мм.рт.ст.
		3	130/90 мм.рт.ст.
		4	90/60 мм.рт.ст.
Ссп	лка на базу тестовых вопросов: https:/		1

Ссылка на базу тестовых вопросов: https://sdo.pgups.ru/question/edit.php?cmid=529058

Прием норматива промежуточной аттестации проводится по местам практических занятий. К выполнению нормативадопускаются обучающиеся, прошедшие тест в СДО. Для аттестации необходимо выполнить комплекс упражнений на время. Упражнения выполняются последовательно с интервалами для восстановления дыхания, если это необходимо. Оценивается время в минутахзатраченное на весь комплекс упражнений.

- 1. 50 приседаний
- 2. 30 отжиманий
- 3. 100 прыжков на скакалке
- 4. 20 «бёрпи» (упор присев, упор лежа, прыжок)

Таблица 2.4

Оценка результатов норматива в баллах

Результат	3,0 – 3,30	3,31 – 4,0	4,01 – 4,30	4,31 – 5,0	5,01 – 5,30
юноши, мин.	3,0 - 3,30	3,31 - 4,0	4,01 – 4,30	4,31 – 3,0	3,01 – 3,30
Результат	4.0 – 4.30	121 50	5.01 5.20	5 21 6 0	6.01 6.20
девушки, мин.	4,0 – 4,30	4,31-5,0	5,01-5,30	5,31-6,0	6,01-6,30
Баллы	10	8	6	4	2

3. Описание показателей и критериев оценивания индикаторов достижения компетенций, описание шкал оценивания

Показатель оценивания – описание оцениваемых основных параметров процесса или результата деятельности.

Критерий оценивания – признак, на основании которого проводится оценка по показателю.

Шкала оценивания – порядок преобразования оцениваемых параметров процесса или результата деятельности в баллы.

Показатели, критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля приведены в таблице 3.1, 3.2

Таблица 3.1

Для очной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания	
			Норматив № 1 выполнен	10	
			Не выполнен	0	
			Норматив № 2 выполнен	10	
			Не выполнен	0	
1	Hansamara No. 1. 5	Выполнение	Норматив № 3 выполнен	10	
1.	Нормативы № 1-5	норматива	Не выполнен	0	
			Норматив № 4 выполнен	10	
			Не выполнен	0	
			Норматив № 5 выполнен	10	
			Не выполнен	0	
	Итого максимальное количество баллов за контрольные нормативы				
		Правильность	Выполнено без ошибок	20	
	M	выполнения	Выполнено с		
2.	2. Методико-практическое задание №1	методико-	незначительными	15	
	задание №1	практического	замечаниями		
		задания	Не выполнение	0	
Ит	Итого максимальное количество баллов за методико-практическое задание				

№	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель	Критерии	Шкала
п/п		оценивания	оценивания	оценивания
	ИТОГО максимальное количество баллов			

Таблица 3.2 Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
		Правильность	Выполнено без ошибок	70
	1. Методико-практическое задание №1	выполнения	Выполнено с	
1.		методико-	незначительными	50
	Sugarire 3 (21	практического	замечаниями	
	задания		Не выполнение	0
Итого максимальное количество баллов заметодико-практическое задание				70
ИТОГО максимальное количество баллов			70	

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

Процедура оценивания индикаторов достижения компетенций представлена в таблицах 4.1, 4.2

Формирование рейтинговой оценки по дисциплине

Таблица4.1. Для очной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимальное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания	
1. Текущий контроль успеваемости	Нормативы№1-5 Методико-практическое задание №1	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.1 Допуск к зачету ≥ 50 баллов	
2. Промежуточная аттестация*	Зачет	30	 набрано в сумме за тест и норматив*— 2530 баллов; набрано в сумме за тест и норматив – 2024 балла; набрано в сумме за тест и норматив — 1119 баллов; набрано в сумме за тест и норматив — 010 баллов. 	
	ИТОГО	100		
3. Итоговая	«зачтено» - 60-100 баллов			
оценка	«не зачтено» - менее 59 баллов (вкл.)			

^{*}За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл, количество баллов за норматив определяется в соответствии с таблицей 2.3

**Обучающиеся имеют возможность пройти тестовые задания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Центре тестирования университета

Таблица4.2. Для очно-заочной формы обучения

Вид контроля	Материалы, необходимые для оценки индикатора достижения компетенции	Максимал ьное количество баллов в процессе оценивания	Процедура оценивания
1. Текущий контроль успеваемости*	Методико-практическое задание №1	70	Количество баллов определяется в соответствии с таблицей 3.2 Допуск к зачету≥ 50 баллов
2. Промежуточная аттестация*	Зачет	30	 набранобаллов за тест– 2530 баллов; набранобаллов за тест – 2024 балла; набранобаллов за тест – 1119 баллов; набранобалловза тест– 010 баллов.
	ИТОГО	100	
3. Итоговая оценка	«зачтено» - 60-100 баллов «не зачтено» - менее 59 бал	илов (вкл.)	

^{*} Обучающиеся имеют возможность пройти тестовые задания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в Центре тестирования университета. За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

5. Оценочные средства для диагностической работы по результатам освоения дисциплины

Проверка остаточных знаний обучающихся по дисциплине ведется с помощью оценочных материалов текущего и промежуточного контроля по проверке знаний, умений, навыков, характеризующих индикаторы достижения компетенций.

Оценочные задания для формирования диагностической работы по результатам освоения дисциплины (модуля) приведены в таблице 5.1

Таблица 5.1

Индикатор достижения компетенции	Содержание задания	Варианты ответа на вопросы тестовых заданий (для заданий закрытого типа)	Эталон ответа
УК-7. Спосо	бен поддерживать должни	ый уровень физической	подготовленности для
обеспе	чения полноценной социал	пьной и профессионалы	ной деятельности
УК 7.1.1	1. Продемонстрируйте	основное и	основное,
Знаетосновы	знания основ	специальное	подготовительное и
здорового	здорового образа жизни	медицинское	специальное
образа жизни	(ЗОЖ): Какие	отделение	медицинское отделения
	отделения		
	формируются по	полготовительное и	

	T	1	
	медицинским	специальное	
	показаниям в	медицинское	
	университете?	отделение	
		основное,	
		подготовительное и	
		специальное	
		медицинское	
		отделение	
УК 7.1.1	2. Продемонстрируйте	до 60 уд./мин	60–89 уд./мин
Знаетнаучно-	знания в	60-89 уд./мин	
практические	областинаучно-	свыше 89 уд./мин.	
основы	практических основ	59-70 уд./мин.	
физической	физической культуры: В	<i>35 то уд.</i> /мин.	
культуры	норме у взрослого		
	нетренированного		
	человека частота		
	пульса колеблется в		
	пределах?		
УК 7.1.1	3. Продемонстрируйте	сохранить здоровье	сохранить здоровье и
Знает	знания социальной роли	и работоспособность	работоспособность на
социальную	и значения физической	на оптимальном	оптимальном уровне
роль и	культуры в жизни	уровне	оптимальном уровне
значение	человека и общества:	добиться рекордных	
физической	Основная задача	показателей в сдаче	
культуры в	физического культуры?		
жизни		нормативов и тестов	
человека и		увеличить частоту	
общества		дыхания, частоту	
		сердечных	
		сокращений,	
		повысить	
		артериальное	
		давление	
		повысить	
		эмоциональность	
		человека, довести до	
		утомления	
УК 7.1.1	4. Продемонстрируйте	7-8 % массы тела	7-8 % массы тела
Знаетнаучно-	знания в	человека	человека
практические	<u>области</u> научно-	20 % массы тела	
основы	практических основ	человека	
физической	физической	Более 30 % массы	
культуры	культуры:Общее	тела человека	
	количество крови		
	составляет		
УК 7.1.1	5. Продемонстрируйте	закон об	закон об образовании в
Знает	знания социальной роли	образовании в	Российской Федерации
социальную	и значения физической	Российской	
роль и	культуры в жизни	Федерации	
значение	человека и общества:	учебный план	
физической	Основной	университета	
культуры в	законодательной базой	рабочая программа	
ИНЕИЖ		1 1	

УК 7.1.1 Знаетначучно-практической культуры являются? УК 7.1.1 Знает деловка и общества УК 7.1.1 Знает деловка и общества УК 7.1.1 Знаетначичения признаками, как признаками, как изновка и общества УК 7.1.1 Знаетначичений культуры в жизни человска и общества УК 7.1.1 Знаетначиченой культуры в жизни человска и общества УК 7.1.1 Знаетначиченой культуры в жизни человска и общества УК 7.1.1 Знаетначиченой культуры в жизни человска и общества Дичность человска и общественность (спрыванием отминамума основных знаший о технике Дествительность Постаточного уровня Достаточного уровня Достаточно	человека и	дисциплин по	дисциплины	
УК 7.1.1 Знастваучно- практические основы физической культуры: Основным средством физической культуры являются УК 7.1.1 Знаст настипацию основным средством физической культуры в жизии человска и общества: Личность человска и человска и общества: Личность человска и практические основы физической культуры в жизии человска и практические основ физической культуры: Ужельтуры в жизин практические основ физической культуры: Ужение выполнять ноого действие возникает на основе следующих предпосылок предпосылок предпосылок практической основных знаний о технике действия движений движений движений движений движений дря развития гибкости в основном цепользуют: маковые (активные) движения в физический движения и основных знаний о технике действия движения движения в физической культуры: Движения с построения новой системы движения обществуют движения и маковые (активные) движения с максимальной амплитулой нассивные движения в политулой нассивные движения в максимальной амплитулой нассивные движения в практические основных знаний от технике действия движения с подоковния с максимальной амплитулой нассивные движения в пречисленные движения в процеские общества движения в пречисленные движение движения в пречисления в пречисления в пречисления в пречисления в пречисления в пр			дисциплипы	
УК 7.1.1 Внастнаучно-практические основы физической культуры являются Основным средством физической культуры являются 7. Продемонстрируйте значение физической культуры жизии человека и общества Личность телевека характереска, деждения признаками, как 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1	,			
Знастваучно-практические областивауно-практической культуры в жизии человека и общества Тобщества	VK 7 1 1		физические	физические
практические основы физической культуры областинаучно- роль и значение человека и общества: УК 7.1.1 Знает соловска и общества: Личность человска и общества: Личность человска и общества: Дичность человсть честация и обсеждения Дичность человсть честация и обсеждения Дичность человсть честация Дичность чельность черской (дижность) Дичность человсть честация Дичность чельность черской (дижность) Дичность чельность черской (дижность) Дичность чельства предстанные Дичность человоза предстанные Дичность человоз		1 1 1 1	*	
основы физической культуры основным средством физической культуры являются 7. Продемонстрируйте значение физической культуры в эктязни человека и общества общества общества общества УК 7.1.1 УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в эктязни человека и общества признаками, как и человека и общества	•		* *	уприжнения
физической культуры валяются 7. Продемонстрируйте значение социальной роль и значение физической культуры в жизви человека и общества 7. Продемонстрируйте значение человека и общества Личность человека и общества Общ	_			
физической культуры являются 7. Продемонстрируйте знания социальной роли и чланение физической культуры в жизни человека и общества Тичность человека и общества Тук 7.1.1 В анаст начение физической культуры в жизни человека и общества жарактеризустея такими признаками, как Тук 7.1.1 В анаст начение физической культуры в жизни человека и общества жарактеризустея такими признаками, как Тук 7.1.1 В анаст наченоения в в в в в перечисленные субъекта расширять сферу своей деятельности (сильные, устойчивые мотивы, интересы, убеждения) степенью осознанности своих отношений к факторам действительности в се перечисленные минимума основных знаши основных знаши остатических действия в полотородных предпосылок Тук 7.1.1 Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Дир аравития гибкости в основном используют: В анаствиды физических упражнений: Дир аравития гибкости в основном используют: В анастивание общества запятие в стадионе стеречисленные движения с насечения с максимальной амплитудой пассивные движения	физической	•	· •	
ук 7.1.1 Заватие в спортивном зале, бассейне, на стаднопе и зачения физической культуры в жизни человека и общества: Личность человека и общества: Дарактический объека культуры: Занания в областиначию основы физической культуры: Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Занания в областиначин практически сонов следующих предпосылок Тавоческой подтотовленности повой системы движений все перечисленные маховые (активные) движения и максимальной амплитулой вамплитулой пассивные движения с максимальной амплитулой пассивные движения с максимальной амплитулой пассивные движения				
ук 7.1.1 Оказара указара ука		<u> </u>		
УК 7.1.1 Знает социальную роль и значение физической культуры в жизи человека и общества Личность человека и общества общества УК 7.1.1 Знастнаучнопрактические соновы физической культуры макичения физической культуры макичения физической культуры общества обще		-		
УК 7.1.1 Знает попивльную роль и значения физической культуры в жизни человека и общества УК 7.1.1 В продемонстрируйте нарктические основы физической культуры в жизни человека и общества УК 7.1.1 В продемонстрируйте знагими признаками, как В продемонстрируйте нарктические основы физической культуры в жизни человека и общества УК 7.1.1 В продемонстрируйте знагивуно-практические основы физической культуры рактические основы физической культуры основе следующих предпосылок УК 7.1.1 УК 7.1.1 В продемонстрируйте нарктических основ физической культуры: УК 7.1.1 В продемонстрируйте нарктических основ физической культуры: УК 7.1.1 УК 7.1.1 В продемонстрируйте нарктических основ физической культуры: УК 7.1.1 УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: Напия в продемонстрируйте нарктических одновных знаги и построения новой системы движений все перечисленные движений все перечисленные минимума основных знаги и подготовленности подготовленности творческого подхода в пропессе построения новой системы движений все перечисленные движения с максимальной амплитудой подсотвеные субъскта расширять сферу своей дсятивные дома стивые мотивы, интересы, устойчивые мотивы, интересы, убеждения) степенью осознанности скоих остоинений к факторам действите попита достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в пропессе построения новой системы движений все перечисленные движения с максимальной амплитудой амплитудой амплитудой пассивные движения			_	
УК 7.1.1 7. Продемонстрируйте знаиния социальной роль и значение физической культуры в жизни человека и общества Личность человека и общества Личн			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Знает социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества Личность человека и общества Дичность человека Дичность человека Дичность человека и общества Дичность человека и общества Дичность человека Дичность чело	VK 7 1 1	7 Продемонстрируйте		все переписленные
опциальную роль и значении физической культуры в жизни человека и общества: Личность человека характеризуется такими признаками, как РУК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры мачической культуры в действических основ физической культуры: УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры: УК 7.1.1 Знаетнаучно-практических основ физической культуры: УК 7.1.1 Знания в облаетинаучно-практических основ физической культуры: УК 7.1.1 Знания в облаетинаучно-практических основ физической культуры: УК 7.1.1 Знания в облаетинаучно-практических основ физической культуры: УК 7.1.1 Знания выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок Подготовленности Творческого подхода в процессе построения новой системы движения с маховые (активные) движения с максимальной амплитудой пассивные движения с максимальной амплитудой пассивные движения		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		вес перечисленные
роль и значение физической культуры в жизни человека и общества УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы культуры мизической культуры мизической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры изической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры изической культуры УК 7.1.1 Знаетнарчно-практические области паратнуры тевретивне основы физической культуры изической культуры УК 7.1.1 Знаетнарчно-практические области паратнуры теврети возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физическия упражнений: Тумение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные движения с максимальной амплитудой пассивные движения				
ук 7.1.1 В Продемонстрируйте знания основье практической культуры основы физической культуры Умение выполнять новое двитательное действие возникает на основе следующих предпосылок Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Знаствауньо двитательное действие возникает на основе следующих предпосылок Ук 7.1.1 Ук 7.1.1 Знаствауньо двитательное действие возникает на основе следующих предпосылок Ук 7.1.1 Знаствиды физической культуры: Умение выполнять новое двитательное действие возникает на основе следующих предпосылок Ук 7.1.1 Знаствиды физической ультуры: Умение выполнять новое двитательное действие возникает на основе следующих предпосылок Ук 7.1.1 Знаствиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: используют: максимальной амплитудой пассивыые движения	l -	•		
физической культуры в жарактеризуется такими признаками, как УК 7.1.1 Знаствилы воднастви основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаствилы физических физических упражнений УК 7.1.1 Знагвиды физических онове действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знагвилы физических онове действия возникает на основе следующих предпосылок Тук 7.1.1 Знагвилы физических онове действия возникает на основе следующих предпосылок Тук 7.1.1 Знагвилы физических онове действия возникает на основе следующих предпосылок Тук 7.1.1 Знагвилы физических онове действия возникает на основе следующих предпосылок Тук 7.1.1 Знагвилы физических онове действия видов действия возникает на основе следующих предпосылок Тук 7.1.1 Знагвилы физических онове действия видов действия видов действия видов действия новой системы движений все перечисленные движения с максимальной амплитудой Татические положения с максимальной амплитудой	-			
жизни человска и общества Характеризуется такими признаками, как Карактеризуется такими признаками, как Карактерсы, устойчивые мотивы, интересы, устожные мактерами остовных двигательности Карактерности своих отношений к фактерыми остовных двигательносто опыта достаточного уровня физической подговленности Творческого подхода в пропессе построения новой системы движений все перечисленные движения с максимальной амплитудой Карактерсы, устожные устожные движения с максимальной амплитудой Карактерсы, устожные мактерсы, устожные движения с максимальной амплитудой Карактерсы, устожные движения с максимальность от потожные движения с максимальной амплитудой Карактерсы, устожные движения с максимальность от потожные движения с максимально		•	деятельности)	
жизни человека и общества признаками, как пренью осознанности вес перечисленые знаний о технике действия двигательного опыта достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленые УК 7.1.1 Знания видов физических упражнений знания видов физических упражнений для развития гибкости в основном используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения	*		цаппарпенност	
устойчивые мотивы, интересы, убеждения) Тепенью Осознанности своих отношений к факторам действительности все перечисленные УК 7.1.1 Знастнаучно-практические основы физической культуры Культуры УК 7.1.1 Знастинаучно-практические основы физической культуры УК 7.1.1 Знастинаучно-практические основ дизитательное действие возникает на основе следующих предпосылок Предпосылок ОСЗЗНАНОСТИ СВОИХ ОТНОВНИЕ ВЫС ПЕРОЧИСЛЕННЫЕ Знания В Области на основе следующих предпосылок Предпосылок ОСЗВНЕНОСТИ СВОИХ ОТНОВНЫЕ Знания В Областинаучно-практических основ физической культуры: Достаточного уровня физической подготовленности Творческого подхода в процессе построения новой системы движений Все перечисленные Знания видов физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: Положения с максимальной амплитудой пассивные движения	ингиж		-	
ук 7.1.1 Знаетнаучно- практические основы физической культуры УК 7.1.1 УК 7.1.1 Знания в области научно- практическия основы физической культуры У менне выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знания в обнове следующих предпосылок УК 7.1.1 Знания в основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знания в основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знания в основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знания в оновном используют: максимальной амплитудой пассивные движения каксимальной амплитудой пассивные движения		,	*	
УК 7.1.1 Знаетнаучно- практические основы физической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучно- практический отношений к факторам действительности все перечисленные минимума основных знаний о технике действия двигательного опыта достаточного уровня физической культуры: УК 7.1.1 Знаетна учно- практических основ физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: Минимума основных знаний о технике действия подготовленного опыта достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные маховые (активные) движения с максимальной амплитудой пассивные движения	общества		•	
УК 7.1.1 Знаетнаучнопрактические основы физической культуры Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок предпосылок предпосылок об физических упражнений все перечисленные основе следующих предпосылок предпосылок об физической культуры: У 7.1.1 Знаетвиды физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок об физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные движения с максимальной амплитудой пассивные движения				
УК 7.1.1 Знаетнаучнопрактические основы физической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучнопрактические основы физической культуры УК 7.1.1 Знаетвиды физических основ физической культуры: УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Области В основном используют: Осознанности своих отношений к факторам действительности В области Минимума основных знаний о технике Действия Давигательного опыта достаточного уровня физической подготовленности Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные Максимальной амплитудой Татические положения с максимальной амплитудой пассивные движения			<u> </u>	
УК 7.1.1 Знаетнаучно- практические основы физической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучно- практических основ физической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучно- практических основ физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действия возникает на основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Знания видов физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: В основном используют: В отношений к факторам действительности действия двигательного опыта достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные маховые (активные) движения с максимальной амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения				
УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры УК 7.1.1 В . Продемонстрируйте Знания в областинаучно-практических основ физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаствиды физических упражнений: Знания в драговном действие возникает на основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаствиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения				
УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры УК 7.1.1 Знаетнаучно-практические основы физической культуры Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: Такартиная в минимума основных знаний о технике действия Действия Наличия Двигательного опыта Достаточного уровня физической подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные Жасовые (активные) Движения с максимальной амплитудой Такартиные Для развития гибкости в основном используют: Такартиные Маховые (активные) Движения с максимальной амплитудой Такартиные Такартиные Максимальной амплитудой Пассивные движения				
УК 7.1.1 Знаетнаучнопрактические основы физической культуры Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений Ук 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: для развития гибкости в основном используют: ———————————————————————————————————				
УК 7.1.1 Знаетнаучнопрактические основы физической культуры Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений Знаетвиды физических упражнений Для развития гибкости в основном используют:				
Знаетнаучно- практические основы физической культуры Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений Знания в областинаучно- практических основ физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок В процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Упражнений Для развития гибкости в основном используют: используют: Знания в областинаучно- практических снов движения областинаучно- достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные маховые (активные) движения с максимальной амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения	VK 7 1 1	8 Пролемонстрируйте	•	все переписленные
практические основы физической культуры: Культуры Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Упражнений Для развития гибкости в основном используют: используют: и области научно-практических основ физической культуры: Для развития гибкости в основном используют: и области научно-практичия двигательного опыта достаточного уровня физической подготовленности творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные маховые (активные) движения с максимальной амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения		1 1 1 1	_	вес пере инслепивіс
основы физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок предпосылок предпосылок в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: упражнений для развития гибкости в основном используют: Максимальной амплитудой пассивные движения с максимальной амплитудой пассивные движения с максимальной амплитудой пассивные движения		· _		
физической культуры: Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: упражнений упражнений Для развития гибкости в основном используют: ———————————————————————————————————	_	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений Для развития гибкости в основном используют: ———————————————————————————————————		_		
новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 9. Продемонстрируйте знания видов физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения				
действие возникает на основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений Все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Упражнений Для развития гибкости в основном используют: ———————————————————————————————————			· · ·	
основе следующих предпосылок Творческого подхода в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: ———————————————————————————————————			*	
предпосылок предпосылок в процессе построения новой системы движений все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: предпосылок в процессе построения новой системы движений все перечисленные маховые (активные) движения с максимальной амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения				
УК 7.1.1 9. Продемонстрируйте все перечисленные все перечисленные все перечисленные все перечисленные движения с движения с максимальной амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения с		1	±	
УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: Положения с максимальной амплитудой пассивные обматительной амплитудой пассивные обматительной амплитудой обматительной обматительном о			-	
Все перечисленные УК 7.1.1 Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: — иппользуют: — ипположения с — инпользуют: — иппользуют:			_	
УК 7.1.1 9. Продемонстрируйте маховые (активные) все перечисленные Знаетвиды физических упражнений: упражнений для развития гибкости в основном используют: максимальной амплитудой положения с максимальной амплитудой положения с максимальной амплитудой пассивные движения			· · ·	
Знаетвиды физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения	VK 7 1 1	9. Продемонстрируйте	*	все перечисленные
физических упражнений: Для развития гибкости в основном используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения		1 1 1 1	` ′	230 hope monentime
упражнений Для развития гибкости в основном используют: амплитудой статические положения с максимальной амплитудой пассивные движения				
в основном используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения	*			
используют: положения с максимальной амплитудой пассивные движения		' ' *	•	
максимальной амплитудой пассивные движения				
амплитудой пассивные движения				
пассивные движения				
			•	
• HalletinianDiff			с максимальной	

		амплитудой	
		все перечисленные	
УК 7.1.1	10. Продемонстрируйте	небольшой	небольшой
Знаетнаучно-	<u>знания</u> научно-	интенсивности	интенсивности
практические	практических основ	средней	
основы	физической культуры: Во	интенсивности	
физической	время физической	интенсивности выше	
культуры	нагрузки частота	средней	
	пульса 100–130	предельной нагрузке	
	уд./мин, это		
	свидетельствует о		
УК 7.1.1	11. Продемонстрируйте	состояние	восстановительные
Знаетнаучно-	знания научно-	дыхательной	процессы после
практические	практических основ	системы	дозированной
основы	физической культуры:	силу мышц ног	мышечной работы
физической	Что можно оценить с	восстановительные	1
культуры	помощью Гарвардского	процессы после	
	степ-теста?	дозированной	
		мышечной работы	
УК 7.1.1	12. Продемонстрируйте	профессиограмма	профессиограмма
		резюме	профессиотрамма
Знает научно-практические	знания научно- практических основ	1	-
основы	физических основ	портфолио	-
физической	Системой признаков,	вакансия	
культуры	<u> </u>		
Культуры	описывающих ту или		
	иную профессию,		
VIIC 7. 1. 1	является?	U	
УК 7.1.1	13. Продемонстрируйте	высохший,	высохший,
Знаетнаучно-	<u>знания</u> научно-	высушенный	высушенный
практические	практических основ	костный	
основы	физической культуры	движение	
физической	Что в переводе с	суставной	
культуры	греческого означает		
XXX 5 1 1	«скелет» (sceleton)?	100/00	100/00
УК 7.1.1	14. Продемонстрируйте	120/80 мм рт. ст.	120/80 мм рт. ст.
Знаетосновы	знания основ		
здорового	здорового образа жизни	110/60 мм.рт.ст.	
образа жизни	(ЗОЖ): В норме у		
	здорового человека в	130/90 мм.рт.ст.	
	покое артериальное		
	давление равно?	90/60 мм.рт.ст.	
		_	
УК 7.1.1	15. Продемонстрируйте	30 минут	2 часа
Знаетосновы	знания основ		
здорового	здорового образа жизни	1 час	1
образа жизни	(ЗОЖ): Между	- 100	
- op as a milsim	приемами пищи и	2 часа	1
	занятиями	2 1a0a	
	физическими	4 11000	-
	=	4 часа	
	упражнениями		
	необходимо		
	выдерживать интервал		
	не менее чем		

		T	
УК 7.1.1	16. Продемонстрируйте	ознакомление	Ознакомление,
Знаетнаучно-	знания научно-	развитие	разучивание,совершенс
практические	практических основ	разучивание	твование
основы	физической культуры:	подготовка	
физической	При обучении любому	понимание	
культуры	новому двигательному	совершенствование	
	акту, приёму, действию		
	необходимо		
	занимающимся пройти		
	три обязательных		
XXX 5 1 1	дидактических стадии:		
УК 7.1.1	17. Продемонстрируйте	соревновательно-	все варианты
Знает	знания социальной роли	эталонная	
социальную	и значения физической	эвристически-	
роль и	культуры в жизни человека и общества:	достиженческая	
значение	· ·	спортивно-	
физической культуры в	Выделяются следующие базовые	оздоровительная	
жизни	функции физической	воспитательная	
человека и	1	экономическая	
общества	культуры и спорта	эстетическая	
		(зрелищная)	
		функция	
		социализации	
		личности и	
		социальной	
		интеграции	
		коммуникативная	
		все варианты	
УК 7.1.1	18. Продемонстрируйте	от двигательной	OT TRUFFETCH WON
,		, ,	от двигательной
Знаетнаучно-	знания научно-	одаренности и	одаренности и
практические основы	практических основ физической культуры:	двигательного опыта	двигательного опыта
физической	Эффективность	обучающегося	обучающегося
культуры	процесса обучения	от времени	
551	двигательному	суток/года	-
	действию зависит	от пола	
	денетвию зависит	занимающегося	
XXX 5 1 1	10 7	(мужчина/женщина)	
УК 7.1.1	19. Продемонстрируйте	часть целостного	элементарная,
Знаетнаучно-	знания научно-	организма,	универсальная единица
практические	практических основ	обособленная в виде	живой материи
основы	физической культуры: Клетка – это?	комплекса тканей	_
физической культуры	MICIKA — 9101	элементарная,	
культуры		универсальная	
		единица живой	
		материи	_
		совокупность клеток	
		и межклеточного	
		вещества	_
		единая, целостная,	
		сложно устроенная,	
		саморегулирующаяс	
		я живая система	

УК 7.1.1	20. Продемонстрируйте	совокупность	система органов,
Знаетнаучно-	<u>знания</u> научно-	органов, выводящих	которая обеспечивает
практические	практических основ	из организма	циркуляцию крови в
основы	физической культуры:	избыток воды,	организме.
физической	Сердечно-сосудистая	продукты обмена	1
культуры	система – это?	веществ, соли,	
		комплекс	
		анатомических	
		структур,	
		обеспечивающих	
		индивидуальное	
		приспособление	
		организма к внешней	
		среде и регуляцию	
		деятельности	
		отдельных органов и	
		тканей	
		система органов,	
		которая	
		обеспечивает	
		циркуляцию крови в	
		организме.	
		совокупность мышц	
		и мышечных пучков,	
		объединенных	
		обычно	
		соединительной	
		тканью	
УК 7.1.1	21. Продемонстрируйте	способность	способность
Знаетнаучно-	<u>знания</u> научно-	преодолевать	противостоять
практические	практических основ	внешнее	утомлению
основы	физической культуры:	сопротивление или	
физической	Выносливость – это?	противодействовать	
культуры		ему посредством	
		мышечных усилий.	
		способность	
		противостоять	
		утомлению	
		способность	
		человека выполнять	
		двигательные	
		действия за	
		минимальный	
		промежуток	
		времени.	
		способность	
		человека выполнять	
		движения с большой	
		амплитудой	
X/I/C 77 1 1	22 H		
УК 7.1.1	22. Продемонстрируйте	плавание, лыжные	плавание, лыжные
Знаетвиды	<u>знания</u> видов	гонки, велоспорт	гонки, велоспорт

1	1 ~	T	
физических	физических упражнений:	борьба, баскетбол,	
упражнений	в циклическим видам	гиревой спорт	
	спорта относятся?	фигурное катание,	
		художественная	
		гимнастика, дартс	
УК 7.1.1	23. Продемонстрируйте	вис углом	вис углом
Знаетвиды	<u>знания</u> видов	подтягивание на	
физических	физических упражнений:	перекладине	
упражнений	какое из перечисленных	приседания	
	упражнений носит	прыжок в длинну с	
	статический характер мышечной работы?	места	
УК 7.1.1	24. Продемонстрируйте	Vonomed	спанняя
Знаетосновы	1 * **	хорошая	средняя
здорового	знания основ здорового образа жизни (ЗОЖ): Ваш	средняя	_
образа жизни	показатель пробы Руфье	удовлетворительная	_
оораза жизни	6,4. Как вы оцените свою	плохая	
	реакцию сердечно-		
	сосудистой системы на		
	физическую нагрузку?		
УК 7.1.1	25. Продемонстрируйте	проба Штанге	Проба Штанге
Знаетнаучно-	знания научно-	проба Генчи	
практические	практических основ	проба Руфье	-
основы	физической культуры:	проба Эрисмана	+
физической	Задержка дыхания на	прооа Эрисмана	
культуры	вдохе – это?		
УК 7.1.1	26. Продемонстрируйте	повышенное	повышенное
Знаетосновы	знания основ здорового	артериальное	артериальное давление
здорового	образа жизни (ЗОЖ):	давление	
образа жизни	Гипертония –это?	пониженное	
•		артериальное	
		давление	
		нормальное	
		артериальное	
		давление	
УК 7.1.1	27. Продемонстрируйте	профессионально-	профессионально-
Знаетнаучно-	знания научно-	прикладная	прикладная физическая
практические	практических основ	физическая	подготовка
основы	физической культуры:	подготовка	подготовни
физической	расшифруйте	прогререссивно-	7
культуры	аббревиатуру ППФП?	прикладная	
		функциональная	
		подготовка	
		практически-	1
		применяемая	
		физическая	
		последовательность	
УК 7.2.1	28. Продемонстрируйте	-	$I = m/h^2$,
Умеет	умение применять		<u> </u>
применять	методы физического		где:
методы	воспитания для		1.70.
физического	определения состояния		 <i>m</i> — масса тела
воспитания	организма в целях		в килограммах,
для	сохранения и		• <i>h</i> — рост в
7.7	сохранения и	1	- n — poet B

определения	укрепления		метрах
состоянияорг	здоровья:определите		
анизма в	весо-ростовой индекс,		$I = 65/1, 7^2 = 22, 5$
целях	есливаш вес равен 65		22,6
сохранения и	кг, а рост 170см.		Ответ: 22,5кг/м ²
укрепления	7 1		
здоровья			
УК 7.2.1	29. Продемонстрируйте	-	6 x (P1+P2+P3) -200=
Умеет	<u>умение</u> применять		10
применять	методы физического		6 x(12+18+14)-200=6,4
методы	воспитания для		$\frac{0.8(12+10+14)-200}{10}=0,4$
физического	определения состояния		10
воспитания	организма в целях		Ответ: 6,4
для	сохранения и		01801. 0,4
определения	укрепления		
состояния	здоровья:оцените		
организма в	реакцию сердечно-		
целях	сосудистой системы на		
сохранения и	физическую нагрузку		
укрепления	используя пробу Руфье.		
здоровья	P1=12, P2=18, P3=14,		
	подсчет пульса		
	произведен за 10 сек.		
УК 7.3.1	30. Продемонстрируйте	а) Круговые	1. f)
Владеет	владение навыком	вращения головой	2. a)
средствами и	составления комплекса	b) Наклоны	3. c)
методами	ОРУ: Расставьте	туловища вперед	4. b)
укрепления индивидуальн	упражнения в нужном	прогнувшись	5. d)
ого здоровья	порядке	с) Круговые	6. e)
То одорозал		вращения кистью	
		d) Приседания	
		е) Прыжки на месте	
		f) Ходьба/бег	

Разработчик оценочных материалов, к.п.н.,	
доцент	М.А. Рогожников
10 января 2025 г.	