

**Материалы для тестирования уровня освоения обучающимися компетенций по дисциплине «Физическая культура»**  
(для всех направлений и специальностей). Предлагается 4 варианта по 5 вопросов.

Подготовка к тестированию предполагает использование лекционного материала, учебной основной и дополнительной литературы, методических рекомендаций, освоение учебного материала на методико-практических занятиях.

Шифр направления подготовки (профиль)	Шифр компетенции	Дисциплина	Вопросы (в сумме не менее 20 по каждой дисциплине). Количество ответов на вопрос должно быть не менее 3-х	Вариант правильного ответа на вопросы
23.03.01 Технология транспортных процессов; 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов; 35.03.06 Агроинженерия; 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям);	<i>Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-8);</i>	Физическая культура	<b>Вариант 1</b>	
			Укажите один правильный ответ. Вопрос 1. Какой вид физической активности занимает 1-ое место по оздоровительному эффекту?	А) Тяжёлая атлетика Б) Ходьба на лыжах В) Волейбол Г) Гребля
			Перечислите не менее 4-х видов. Вопрос 2. Перечислите виды закаливания?	Солнцем, воздухом, водой, температурное
			Укажите один правильный ответ. Вопрос 3. Причина возникновения болевого синдрома в мышцах после физической нагрузки?	А) Микротравмы в мышцах Б) Накопление молочной кислоты в мышцах В) Мышечно-сухожильное растяжение
			Сформулируйте. Вопрос 4. Назовите девиз Олимпийских Игр.	Быстрее, выше, сильнее
40.05.02 Правоохранительная деятельность	<i>Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9)</i>		Расположите по порядку. Вопрос 5. Расставьте в правильном порядке этапы закаливания водой.	А) Контрастный душ 2. Б) Обливание ледяной водой всего тела 5. В) Обливание полностью прохладной водой 4. Г) Обтирание 1. Д) Частичное обливание холодной водой 3.
38.03.01 Экономика; 20.03.02 Природообустройство и водопользование; 35.03.01 Лесное дело; 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение; 35.03.04 Агрономия; 35.03.10 Ландшафтная архитектура; 19.03.03 Продукты питания животного происхождения;	<i>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК 8)</i>		<b>Вариант 2</b>	
			Укажите один правильный ответ. Вопрос 1. Выберите рекомендованную частоту занятий оздоровительной физической культурой в неделю:	А) 1-2 Б) 3-4 В) 5-6
			Укажите один правильный ответ. Вопрос 2. С какой целью проводится утренняя гигиеническая гимнастика?	А) Поднятия настроения Б) Пробуждения всех систем организма В) Хорошего пищеварения
			Укажите один правильный ответ. Вопрос 3. Основатель современных Олимпийских Игр?	А) Астахов Павел Алексеевич Б) Джон Фицджеральд Кеннеди В) Пьер де Кубертен

38.03.04 Государственное и муниципальное управление; 38.03.03 Управление персоналом; 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза 06.03.01 Биология; 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания; 27.03.01 Стандартизация и метрология; 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; 38.03.07 Товароведение,		Укажите один правильный ответ. Вопрос 4. Какой вид физической нагрузки развивает выносливость и тренирует сердце?	А) Аэробная Б) Силовая В) Координационная
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 5. Под влиянием упражнений какого характера увеличивается плотность костей?	А) Силовых Б) Аэробных В) На растягивание Г) Координационных
		<b>Вариант 3</b>	
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?	А) Художественная гимнастика Б) Синхронное плавание В) Лёгкая атлетика Г) Спортивная гимнастика
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 2. Выберите зону интенсивности ЧСС соответствующую оздоровительной тренировке	А) 100-120 уд/мин. Б) 120-160 уд/мин. В) 160-180 уд/мин.
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 3. Что такое гомеостаз?	А) Механизм саморегуляции человека Б) Снижение иммунитета В) «Болезненное» состояние организма
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 4. Какие показатели частоты сердечных сокращений считают нормой в состоянии покоя?	А) 80-90 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин.
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 5. Какой вид спорта был добавлен в зимние Олимпийские Игры с 2014 года?	А) Кёрлинг Б) Сноуборд В) Стерлинг
		<b>Вариант 4</b>	
		Укажите один правильный ответ. Вопрос 5. Какое количество упражнений является достаточным для утренней гигиенической гимнастики?	А) 3-4 Б) 5-6 В) 7-8 Г) 10-12
43.03.01 Сервис	<i>Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7)</i>		
38.05.02 Таможенное дело	<i>Готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)</i>		
20.03.01 Техносферная	<i>Владение компетенциями</i>		

безопасность	<i>сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)</i>		<i>Укажите несколько правильных ответов.</i> Вопрос 2. Что относится к вредным привычкам:	А) Курение Б) Переедание В) Недосыпание Г) Наркомания Д) Алкоголизм Е) Гиподинамия
40.03.01 Юриспруденция	<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>		<i>Обобщите.</i> Вопрос 5. Майкл Фелпс, Алина Кабаева, Светлана Хоркина, Александр Карелин, что их объединяет?	Все они чемпионы Олимпийских Игр
36.05.01 Ветеринария	<i>Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК -9)</i>		<i>Укажите один правильный ответ.</i> Вопрос 3. С какого отдела тела начинается разминка?	А) Голова Б) Плечевой пояс В) Икроножные мышцы Г) Пояс нижних конечностей
			<i>Укажите один правильный ответ.</i> Вопрос 4. Начиная с 20-и лет обмен веществ каждые 10 лет снижается:	А) На 2-3% Б) На 5-6 % В) На 7-8 % Г) На 9-10 %
38.03.02 Менеджмент	<i>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК -7)</i>			

Варианты правильных ответов находятся у преподавателей кафедры физического воспитания.