

КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-УК-7 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни У-УК-7 Уметь 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 В-УК-7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
---	---

Перечень дисциплин	<u>Обязательные дисциплины:</u> Физическая культура – 3, 5 семестр Элективные курсы по физической культуре – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестр
--------------------	---

Вопросы	Ответы
---------	--------

Физическая культура – 3, 5 семестр	
<i>1. Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Что означает термин «физическое воспитание»? 1) это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. 2) вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании качеств. 3) это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями?	2
<i>2. Прочитайте текст и запишите ответ.</i> Как называется часть тренировки, которая предшествует основной нагрузке и подготавливает организм?	разминка
<i>3. Прочитайте текст и запишите ответ.</i> Какой показатель отражает работу сердечно-сосудистой системы при нагрузке?	пульс
<i>4. Прочитайте текст и запишите ответ.</i> Какой вид нагрузки развивает силу мышц?	силовой
<i>5. Прочитайте текст и запишите ответ.</i> Как называется способность сохранять устойчивое положение тела?	равновесие
<i>6. Прочитайте текст и запишите ответ.</i> Физическая культура является некоторым фрагментом деятельности	человеческого

какого общества?	
7. Прочитайте текст и запишите ответ. Какая способность человека показывает возможность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени?	скоростная
8. Прочитайте текст и запишите ответ. Для оценки чего используют наклон вперед?	гибкости
9. Прочитайте текст и запишите ответ. В каком командном виде спорта играют мячом на травяном поле, забивая его в ворота?	футбол
10. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой вид спорта предполагает контакт в стойке и партере с целью уложить соперника на лопатки?	борьба
11. Прочитайте текст и запишите ответ. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?	2
12. Прочитайте текст и запишите ответ. В каком виде спорта игроки перебрасывают мяч через сетку, стараясь не дать ему упасть на своей стороне?	волейбол
13. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой вид спорта использует ракетку и волан?	бадминтон
14. Прочитайте текст и запишите ответ. В какой стране зародились Олимпийские игры?	Греция
15. Прочитайте текст и запишите ответ. В каком виде спорта одна или две пары игроков играют ракеткой и мячом через сетку на корте?	теннис
16. Прочитайте текст и запишите ответ. Как называют бег на короткие дистанции?	спринт
17. Прочитайте текст и запишите ответ. Как называют восточную систему упражнений, основанную на статическом удержании поз?	йога
18. Прочитайте текст и запишите ответ. Как называют способность организма противостоять инфекциям и стрессам благодаря физической активности?	иммунитет
19. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Что такое экскурсия грудной клетки? 1) разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. 2) средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.	1

3) объем вдыхаемого воздуха	
20. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какие виды спорта тренируют дыхание? 1) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. 2) большой теннис, плавание, волейбол. 3) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта	3
Элективные курсы по физической культуре – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестр	
1. Прочитайте текст и запишите ответ. На основе какой науки строится классификация физических упражнений на различные группы мышц?	физиология
2. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Когда наступает так называемое «второе дыхание»? 1) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода 2) когда мышцы входят в удобный ритм работы 3) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам	1
3. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Чем определяется уровень развития двигательных способностей человека? 1) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители 2) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов 3) личными спортивными достижениями человека	1
4. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Что характеризует число движений в единицу времени? 1) темп движений 2) ритм движений 3) физический уровень занимающегося	1
5. Прочитайте текст и запишите ответ. Что укрепляет физическая культура?	здоровье
6. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой вид прыжка выполняется через перекладину?	в высоту
7. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой вид бега выполняется на длинные дистанции?	кросс
8. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какие виды спорта существуют? 1) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений 2) олимпийский, дворовый, любительский 3) любительский, профессиональный, массовый	1
9. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Чем прежде всего определяется эффект физических упражнений? 1) их содержанием 2) их формой 3) скоростью их выполнения	1

10. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой орган в первую очередь отвечает за реакцию?	МОЗГ
11. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Как называется разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы? 1) боди-балет 2) степ-аэробика 3) пилатес	2
12. Прочитайте текст и запишите ответ. Что тренируют длительные пробежки?	ВЫНОСЛИВОСТЬ
13. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Каково влияние физических упражнений на организм человека? 1) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия 2) нейтральное, даже если заниматься усердно 3) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей	1
14. Прочитайте текст и запишите развернутый ответ. Как называется несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи?	комплекс упражнений
15. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Что представляет собой направление «пол дэнс»? 1) упражнения с использованием шеста 2) упражнения с использованием фитнессбола 3) упражнения с использованием эспандера	1
16. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Что отражает ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений? 1) количество действий в единицу времени 2) некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения 3) скорость выполнения упражнений	2
17. Прочитайте текст и запишите ответ. Как называется соревнование по бегу на 42 км 195 м?	марафон
18. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой термин обозначает количество повторений упражнения подряд?	подход
19. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Когда создаются лучшие условия для развития быстроты реакции? 1) во время спортивных игр с обилием быстрых движений 2) во время бега с препятствиями 3) во время десятиборья	1
20. Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Как называется одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь?	2

1) Ритмика 2) Слайд-аэробика 3) Памп-аэробика	
---	--