

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, выберите правильный ответ.</i> Физическое воспитание – это: 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

6. Прочитайте текст и запишите ответ. Физическая культура является некоторым фрагментом деятельности какого общества?	человеческого
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, выберите правильный ответ. Экскурсией грудной клетки называется: 1) Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями	1

вдоха и выдоха. 2) Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. 3) Объем вдыхаемого воздуха	
20. Прочитайте текст, 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, выберите правильный ответ. Так называемое «второе дыхание» наступает: 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, выберите правильный ответ. Уровень развития двигательных способностей человека определяется: 1) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители 2) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов 3) Личными спортивными достижениями человека	1
4. Прочитайте текст, выберите правильный ответ. Число движений в единицу времени характеризует: 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, 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, выберите правильный ответ.	1

Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: 1) Их содержанием 2) Их формой 3) Скоростью их выполнения	
10. Прочитайте текст и запишите ответ. Какой орган в первую очередь отвечает за реакцию?	МОЗГ
11. Прочитайте текст, выберите правильный ответ. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: 1) Боди-балет 2) Степ-аэробика 3) Пилатес	2
12. Прочитайте текст и запишите ответ. Что тренируют длительные пробежки?	ВЫНОСЛИВОСТЬ
13. Прочитайте текст, выберите правильный ответ. 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, 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, выберите правильный ответ. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает: 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, выберите правильный ответ. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: 1) Спортивных игр с обилием быстрых движений 2) Бега с препятствиями	1

3) Десятиборья	
20. Прочитайте текст, выберите правильный ответ. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется: 1) Ритмика 2) Слайд-аэробика 3) Памп-аэробика	2