

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Аксёнов Александр Викторович  
Должность: Декан химического факультета  
Дата подписания: 19.06.2026 13:13:05  
Уникальный программный ключ:  
073635787274402487435acab3ab854864148641

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан химического  
факультета  
д-р хим. наук, проф. Аксенов А.В.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки  
Направленность (профиль)

04.03.01 Химия  
Химия окружающей среды, химическая  
экспертиза и экологическая безопасность  
2026 г.  
очная  
1

Год начала обучения  
Форма обучения  
Реализуется в семестре

## **Введение**

1. Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающихся по направлению подготовки 04.03.01 Химия.

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

3. Разработчик: старший преподаватель кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта Кочергин М.И.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Грудницкая Н.Н. – председатель УМК факультета физической культуры и спорта.

Члены комиссии:

Магин В.А. – зав. кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта.

Кочергин М.И. – старший преподаватель кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта.

Представитель организации-работодателя – Кабдиева Марина Васильевна, руководитель регионального ресурсного центра развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Министерства образования Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

# 1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Компетенция (ии),<br>индикатор (ы)                                                                                                                                                                                                                        | Уровни сформированности компетенци(ий)                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла                                                                                                          | Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла                                                                                                                                                                                    | Средний уровень (хорошо) 4 балла                                                                                                                                                                                          | Высокий уровень (отлично) 5 баллов                                                                                                                                  |
| <i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| Результаты обучения по дисциплине (модулю):<br><i>Индикатор:</i><br><b>ИД-1 УК-7</b><br>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                        | Не планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности | Применяет в отдельных случаях планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности                        | Применяет планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на среднем уровне, использует его в профессиональной деятельности | Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности                                              |
| <b>ИД-2 УК-7</b> Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | Не применяет знания основы физической культуры и спорта                                                                                                                 | Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и | Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации     | Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

|  |  |                                                                  |                                                                                                                                          |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | профессиональн<br>ой деятельности<br>на<br>минимальном<br>уровне | социальной и<br>профессиональ<br>ной<br>деятельности<br>на среднем<br>уровне,<br>использует их в<br>профессиональ<br>ной<br>деятельности |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**оценочные средства ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

| Номер задания                                                                         | Правильный ответ | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Компетенция |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Форма обучения очная Семестр 1, Форма обучения заочная, очно-заочная семестр 1</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
| <b>Тестовые задания</b>                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
| 1.                                                                                    | c, d             | <b>Отметьте принципы спортивной тренировки</b><br>а) - Вариативности<br>б) - Прерывности и недоступности<br>с) - Систематичности<br>д) - Сознательности и активности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК -7       |
| 2.                                                                                    | b                | <b>По определению ВОЗ качество жизни – это:</b><br>а) - восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья<br>б) - восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума<br>с) - восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья                                               | УК -7       |
| 3.                                                                                    | d                | <b>Влияние физических упражнений на организм человека:</b><br>а) - нейтральное, даже если заниматься усердно<br>б) - положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей<br>с) - нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия<br>д) - положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. | УК -7       |
| 4.                                                                                    | a,d              | <b>Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса</li> <li>b) - уменьшает количество лет</li> <li>c) - повышает жизненные силы и функциональные возможности</li> <li>d) - понижает выносливость и работоспособность</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
| 5. | c | <p><b>Физическое воспитание – это</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</li> <li>b) - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;</li> <li>c) - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.</li> <li>d) - составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;</li> </ul> | УК -7 |
| 6. | b | <p><b>Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача</li> <li>b) - содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду</li> <li>c) - обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                 | УК -7 |
|    | c | <p><b>Определение понятия «физическое развитие»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - использование средств и методов физического воспитания</li> <li>b) - процесс изменения физических способностей организма</li> <li>c) - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни</li> <li>d) - формирование двигательных умений и навыков</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК -7 |
| 7. | c | <p><b>Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - профессионально-прикладная подготовка</li> <li>b) - профессиональная подготовка</li> <li>c) - профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК -7 |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 8.  | b | <p><b>Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - воздействие ионизированным воздухом</li> <li>b) - питание</li> <li>c) - биологически активные добавки</li> <li>d) - бани</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | УК -7 |
| 9.  | d | <p><b>Что понимается под термином «физическое воспитание»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - формирование физических качеств студенческой молодежи</li> <li>b) - процесс развития двигательных качеств</li> <li>c) - формирование физической культуры личности студента</li> <li>d) - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека</li> </ul>                                                                                                                                                             | УК -7 |
| 10. | b | <p><b>Перечислите основные физические качества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;</li> <li>b) - быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;</li> <li>c) - бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);</li> <li>d) - двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | УК -7 |
| 11. | a | <p><b>Гибкость как физическое качество человека– это</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - способность выполнять движения с большой амплитудой</li> <li>b) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление</li> <li>c) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями</li> <li>d) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени</li> </ul> | УК -7 |
| 12. | d | <p><b>Быстрота как физическое качество человека – это</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) - способность выполнять движения с большой амплитудой</li> <li>b) - способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление</li> <li>c) - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро</li> </ul>                                                                                                                              | УК -7 |

|     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|     |       | <p>овладевать новыми движениями</p> <p>d) - способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| 13. | b,c,d | <p><b>Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов)</b></p> <p>a) - уменьшения количества мышечных клеток</p> <p>b) - повышения эластичности связок</p> <p>c) - увеличения мышечной массы</p> <p>d) - увеличения массивности костей</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | УК -7 |
| 14. | c     | <p><b>При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют:</b></p> <p>a) - ациклические упражнения</p> <p>b) - аутотренинг</p> <p>c) - циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 |
| 15. | a,b   | <p><b>К средствам физического воспитания относятся</b></p> <p>a) - физические упражнения</p> <p>b) - идеомоторные упражнения</p> <p>c) - круговая тренировка</p> <p>d) - тренажерные устройства</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК -7 |
| 16. | a     | <p><b>Что подразумевается под термином «физическая культура»?</b></p> <p>a) - область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества</p> <p>b) - процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов</p> <p>c) - вид подготовки к профессиональной деятельности</p> <p>d) - деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления</p> | УК -7 |
| 17. | a     | <p><b>Оценка физического состояния человека – это:</b></p> <p>a) - оценка морфологических и физических показателей</p> <p>b) - оценка функций кровоснабжения</p> <p>c) - оценка физической подготовленности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК -7 |
| 18. | d     | <p><b>Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:</b></p> <p>a) - занятия лыжной подготовкой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК -7 |



|                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
|--------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                |   | б) - занятия легкой атлетикой<br>с) - общая физическая подготовка<br>д) - специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
| 19.                            | с | <b>Основными элементами здорового образа жизни выступают:</b><br>а) - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;<br>б) - раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;<br>с) - 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. | УК -7 |
| 20.                            | б | <b>Дайте определение понятию «самоконтроль»:</b><br>а) - способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;<br>б) - система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;<br>с) - профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | УК -7 |
| 21.                            | д | <b>В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:</b><br>а) - самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;<br>б) - группы здоровья и группы общей физической подготовки;<br>с) - спортивные секции по видам спорта;<br>д) - во всех перечисленных.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК -7 |
| <b>Вопросы к собеседованию</b> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 22.                            |   | Обоснуйте рациональность использования оздоровительной системы «Цыгун» для восстановления энергетического потенциала организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК -7 |
| 23.                            |   | Подберите дыхательные оздоровительные системы физической культуры для восстановления здоровья после ОРВИ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК -7 |

|     |  |                                                                                                                     |       |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 24. |  | Обоснуйте рациональность применения оздоровительной системы «Йоги» для восстановления утраченных функций организма. | УК -7 |
| 25. |  | Соответствует ли система комплексов упражнений из популярной системы колланетика для формирования мышечного корсета | УК -7 |
| 26. |  | Обоснуйте вредное воздействие на организм использование наркотических средств.                                      | УК -7 |
| 27. |  | Опишите каким образом употребление алкоголя влияет на организм человека                                             | УК -7 |
| 28. |  | Раскройте особенности воздействия употребления «вайпов» на здоровье человека                                        | УК -7 |
| 29. |  | Каким способом занятия оздоровительной системой «Стречинг» способствует развитию гибкости.                          | УК -7 |
| 30. |  | Перечислите и раскройте суть современных здоровьесберегающих технологий.                                            | УК -7 |
| 31. |  | Раскройте основные принципы закаливания.                                                                            | УК -7 |
| 32. |  | Подберите комплексы упражнений для развития гибкости.                                                               | УК -7 |
| 33. |  | Подберите комплексы упражнений для развития выносливости.                                                           | УК -7 |
| 34. |  | Подберите комплексы упражнений для развития быстроты.                                                               | УК -7 |
| 35. |  | Подберите комплексы упражнений для развития силы.                                                                   | УК -7 |
| 36. |  | Подберите комплексы упражнений для развития ловкости.                                                               | УК -7 |
| 37. |  | Охарактеризуйте основные закономерности развития физических качеств.                                                | УК -7 |
| 38. |  | В чем заключается цель физической культуры и спорта                                                                 | УК -7 |
| 39. |  | Какие задачи ставит перед собой физическая культура                                                                 | УК -7 |
| 40. |  | Что можно отнести к средствам физического воспитания, и как их применять                                            | УК -7 |
| 41. |  | Обоснуйте различия между циклическими и ациклическими движениями                                                    | УК -7 |
| 42. |  | Приведите примеры почему физическая культура используется для укрепления здоровья?                                  | УК -7 |
| 43. |  | Обоснуйте комплексное влияние занятий плаванием на здоровье студента                                                | УК -7 |
| 44. |  | Какие физические упражнения способствуют профилактики нарушений осанки                                              | УК -7 |
| 45. |  | Какими способами можно укрепить, сохранить и улучшить свое здоровье                                                 | УК -7 |
| 46. |  | Охарактеризуйте влияние занятий физическими упражнениями на организм студента                                       | УК -7 |
| 47. |  | Охарактеризуйте основные функции физической культуры                                                                | УК -7 |
| 48. |  | Охарактеризуйте основные четыре формы, которые имеет физическая культура                                            | УК -7 |
| 49. |  | Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них                          | УК -7 |
| 50. |  | Раскройте основные показатели здоровья человека                                                                     | УК -7 |
| 51. |  | Раскройте объективные показатели самоконтроля на занятиях по физической культуре.                                   | УК -7 |
| 52. |  | Приведите субъективные показатели самоконтроля на занятиях по физической культуре.                                  | УК -7 |
| 53. |  | Раскройте основные принципы гигиенических факторов                                                                  | УК -7 |

|     |                                                                                                                         |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 54. | Расскажите о особенности оздоровительного бега                                                                          | УК -7 |
| 55. | Профилактика вредных привычек                                                                                           | УК -7 |
| 56. | Охарактеризуйте общую физическую подготовку в образовательном процессе студентов                                        | УК -7 |
| 57. | Охарактеризуйте профессионально-прикладную физическую подготовку студентов                                              | УК -7 |
| 58. | Охарактеризуйте психологическую подготовку студентов                                                                    | УК -7 |
| 59. | Психофизические причины развития утомления в физическом труде                                                           | УК -7 |
| 60. | Психофизические причины развития утомления в умственном труде                                                           | УК -7 |
| 61. | Приведите пример современных систем занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения. | УК -7 |
| 62. | Приведите пример что необходимо делать при избыточной массе тела                                                        | УК -7 |
| 63. | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата                                                                  | УК -7 |
| 64. | Опишите каким образом можно оказать первую помощь при закрытом переломе                                                 | УК -7 |
| 65. | Опишите каким образом можно оказать первую помощь при открытом переломе                                                 | УК -7 |
| 66. | Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.                                      | УК -7 |
| 67. | Место самовоспитание студента в системе научной организации труда                                                       | УК -7 |
| 68. | Расскажите о значении здорового образа жизни студента.                                                                  | УК -7 |
| 69. | Раскройте технику самомассажа.                                                                                          | УК -7 |
| 70. | Опишите, каким образом влияют занятия плаванием на здоровье человека?                                                   | УК -7 |
| 71. | Раскройте принципы долголетия                                                                                           | УК -7 |
| 72. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.                                                          | УК -7 |
| 73. | Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики улучшения зрения                            | УК -7 |
| 74. | Раскройте гигиенические и естественные факторы природы в структуре здорового образа жизни студента                      | УК -7 |
| 75. | Охарактеризуйте влияние физических упражнений на здоровье студента                                                      | УК -7 |
| 76. | Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительных занятий                                                         | УК -7 |
| 77. | Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?                       | УК -7 |
| 78. | Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?                                    | УК -7 |

## 2. Критерии оценивания компетенций:

«Зачтено» выставляется студенту по результатам работы в семестре. Студентом сданы все задания, выполняемые на практических

занятиях и в ходе выполнения самостоятельной работы.

«Не зачтено» выставляется студенту по результатам работы в семестре. Студентом не сданы задания, выполняемые на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

