**Комплект тестовых заданий**

«**Физическая культура»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ*

1. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это

А) состояние социального и духовного благополучия, характеризуется высоким развитием физических качеств

Б) состояние отсутствия болезней, характеризуется физическим благополучием

В) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней

Г) состояние полного благополучия и комфорта

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Основные компоненты здоровья – это

А) показатели роста и развития, функциональное состояние, резервные возможности организма

Б) соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье

В) индивидуальное, общественное, физическое здоровье

Г) показатели ЧСС, АД, роста, веса

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. ЧСС в 100-120 уд/мин в спокойном состоянии – это

А) брадикардия

Б) аритмия

В) тахикардия

Г) миопия

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): УК-7

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

*Установите правильное соответствие.*

*Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.*

1. Установите соответствие предложенного состояния с показателями АД (артериального давления).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Состояние |  | Показатели |
| 1) нормотония |  | А)150 на 90 мм рт. ст. |
| 2) гипотония |  | Б) 120 на 70 мм рт. ст. |
| 3) гипертония |  | В) 89 на 59 мм рт. ст. |

Правильный ответ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| Б | В | А |

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Установите соответствие предложенного состояния с показателями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Состояние |  | Показатели |
| 1) тахикардия |  | А) АД 150 на 90 мм рт. ст. |
| 2) гипотония |  | Б) ЧСС 100-120 уд/мин |
| 3) гипертония |  | В) АД 89 на 59 мм рт. ст |
| 4) брадикардия |  | Г) ЧСС менее 40 уд/мин |

Правильный ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Б | В | А | Г |

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Установите соответствие продуктов питания и потребляемых в них (в большей мере) нутриентов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт питания |  | Нутриенты |
| 1)печенье сдобное, конфеты,  сладкая газированная вода |  | А) белки |
| 2) яйца, мясо, молоко |  | Б) жиры |
| 3) масло сливочное, сало, майонез |  | В) углеводы |

Правильный ответ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| В | А | Б |

Компетенции (индикаторы): УК-7

**Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

*Установите правильную последовательность.*

*Запишите правильную последовательность букв слева направо.*

1. Установите правильную последовательность движения крови по большому кругу кровообращения:

А) артерии

Б) аорта

В) капилляры

Г) вены

Д) правое предсердие

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Установите правильную последовательность движения вдыхаемого воздуха по дыхательной системе организма:

А) бронхи

Б) носовая полость

В) трахея

Г) гортань

Д) альвеолы

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Установите правильную последовательность влияния определенных факторов на здоровье человека (от большего фактора к меньшему):

А) здравоохранения

Б) образ жизни

В) наследственность

Г) окружающая среда

Правильный ответ: Б, Г, В, А

Компетенции (индикаторы): УК-7

**Задания открытого типа**

**Задания открытого типа на дополнение**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. Окружающая среда, здравоохранение, наследственность, образ жизни – это основные факторы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Правильный ответ: здоровья

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Постоянно повышенная частота сердечных сокращений (пульс) в покое называется \_\_\_\_\_\_\_\_.

Правильный ответ: тахикардией

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Табак как вещество считается легким \_\_\_\_\_\_\_\_\_ средством.

Правильный ответ: наркотическим

Компетенции (индикаторы): УК-7

**Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. Постоянно повышенное АД (артериальное давление) в покое называется \_\_\_\_\_\_\_\_.

Правильный ответ: артериальной гипертонией / гипертензией

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Рациональное питание предусматривает прием пищи \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз в день.

Правильный ответ: 5 / 6

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Гипокинезия – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответ: недостаток двигательной активности / недостаток движения

Компетенции (индикаторы): УК-7

**Задания открытого типа с развернутым ответом**

1. *Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.*

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». С точки зрения ведущих российских ученых: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции». Вместе с тем, принято условно разделять здоровье на компоненты. Перечислите компоненты здоровья человека.

Время выполнения: 7 мин.

Ожидаемый результат: здоровье принято условно разделять на следующие компоненты:

- соматическое здоровье

- физическое здоровье

- психическое здоровье

- нравственное здоровье

Критерии оценивания: полное содержательное соответствие ожидаемому результату.

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. *Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.*

По определению академика К. Н. Чумакова, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – «это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности организма, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Перечислите основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ).

Время выполнения: 7 мин.

Ожидаемый результат: рациональное питание; оптимальная двигательная активность; соответствие жизнедеятельности биоритмам; рациональное чередование труда и отдыха; соответствие физических и умственных нагрузок возрасту; культивация положительных эмоций; психологический комфорт; отказ от вредных привычек; упорядоченные половые отношения (сексуальная культура); профилактика заболеваний; соблюдение личной гигиены; закаливание и др.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти компонентов ЗОЖ.

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. *Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.*

Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ. Пищевые продукты состоят из тысячи химических веществ. Для облегчения их изучения эти вещества группируют по определенным физиологическим и биохимическим свойствам. Пищевые вещества принято разделять на нутриенты и непищевые компоненты. Перечислите пищевые вещества, которые относятся к нутриентам.

Время выполнения: 7 мин.

Ожидаемый результат: к нутриентам относятся следующие пищевые вещества:

- белки

- углеводы

- жиры

- витамины

- минеральные вещества

- вода

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти нутриентов.

Компетенции (индикаторы): УК-7