

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. Для оценки способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности выполнить итоговый тест

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Итоговый тест

Способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности необходимо знать (УК-7)

Вопрос 1

Преимущества тренированного организма

- a) Выполнение мышечной работы значительной продолжительности или интенсивности, способность достигать при максимальных нагрузках высокого уровня функционирования систем организма
- b) Устойчивость к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам
- c) Более экономное функционирование физиологических систем в покое при физических нагрузках
- d) Все вышеперечисленное

Вопрос 2

Какова цель ПФК?

- a) Укрепление здоровья
- b) Укрепление здоровья и повышение эффективности труда
- c) Повышение эффективности труда
- d) Укрепление здоровья за счет снижения эффективности труда

Вопрос 3

Каким должен быть оптимальный двигательный режим у студентов?

- a) Для юношей и для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- b) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 8-12 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- c) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- d) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 0,5 часа в день

Вопрос 4

Средства физической культуры – это

- a) Физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь
- b) Физические упражнения
- c) Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
- d) Физические упражнения, спорт, игры

Вопрос 5

Как называется самая короткая форма физической культуры в режиме учебного дня?

- a) Макропауза активного отдыха
- b) Фаза активного отдыха
- c) Активный отдых
- d) Микропауза активного отдыха

Вопрос 6

Показателем мощности аэробных процессов является

- a) Максимальное потребление кислорода
- b) Жизненная емкость легких
- c) Статическая выносливость
- d) Максимальная скорость движения

Вопрос 7

Что включает профессиограмма специалиста?

- a) Профессиограмма включает описание режима дня
- b) Профессиограмма включает описание трудовой деятельности специалиста
- c) Профессиограмма включает описание режима сна и бодрствования
- d) Профессиограмма включает описание труда и отдыха специалиста

Вопрос 8

Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?

- a) Нулевая, первая, вторая тренировочные зоны
- b) Нулевая, первая, вторая, третья тренировочные зоны
- c) Первая, вторая, третья тренировочные зоны

d) Первая, вторая, третья, четвёртая тренировочные зоны

Вопрос 9

Что является основным средством физического воспитания?

- a) Физическое упражнение
- b) Физическая реабилитация
- c) Физиологическая кривая нагрузки

Вопрос 10

Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- a) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека
- b) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека
- c) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека
- d) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека

Вопрос 11

Когда и кем было впервые введено в обращение словосочетание «физическая культура»?

- a) Во второй половине XIX века Петром Францевичем Лесгафтом
- b) В середине XIX века Жоржем Деменн
- c) В конце XIX века Евгением Сандовым
- d) В 20-е годы XX века Николаем Ильичём Подвойским

Вопрос 12

В чём суть суперкомпенсации в процессе отдыха между физическими нагрузками?

- a) Восстановление израсходованных ресурсов происходит с некоторым излишком по сравнению с исходным уровнем, вследствие чего возрастает тренированность
- b) Происходит не довосстановление израсходованных ресурсов до исходного уровня, вследствие чего при продолжении работы формируется способность поддерживать её интенсивность за счёт волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий

- с) Анаэробный режим энергообеспечения мышечной работы меняется аэробный
- д) Применяется активная форма отдыха в виде выполнения физических упражнений со сниженной интенсивностью

Вопрос 13

Абсолютная сила – это:

- а) Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- с) Проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

Вопрос 14

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

- а) Угнетаются процессы энергообразования
- б) Снижается продукция надпочечников
- с) Нарушается питание миокарда
- д) Все вышеперечисленное

Вопрос 15

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека – это

- а) Физическое воспитание
- б) Функциональная тренированность
- с) Физическая подготовка
- д) Физическое развитие

Вопрос 16

Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

- а) Ловкость
- б) Гибкость
- с) Выносливость

Вопрос 17

Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

- а) Физические качества
- б) Двигательные умения
- с) Двигательные навыки

Вопрос 18

Какие признаки влияют на содержание ПФК?

- а) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, индивидуальные возможности специалиста, неблагоприятные факторы, возраст, наследственность
- б) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, индивидуальные возможности специалиста
- с) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, наследственность
- д) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, неблагоприятные факторы, возраст

Вопрос 19

Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

- а) Первым этапом
- б) Вторым этапом

с) Третьим этапом

Вопрос 20

Работоспособность человека зависит от

- a) Уровня тренированности (А)
- b) Состояния психики (Б)
- c) Степени владения техникой движений (В)
- d) А+Б+В

Вопрос 21

Что такое физкультурная минутка?

- a) Это индивидуальная форма отдыха
- b) Это индивидуальная форма кратковременного отдыха для локального воздействия на утомленные группы мышц
- г) Это индивидуальная форма воздействия на утомленные группы мышц
- d) Это индивидуальная форма самореализации

Вопрос 22

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

- a) При начальном разучивании движения
- b) При углубленном разучивании движения
- c) При совершенствовании движения

Вопрос 23

Какие виды производственной гимнастики Вы знаете?

- a) Гимнастика, пауза, десятиминутка, микро пауза
- b) Художественная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микро пауза
- c) Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, макро пауза активного отдыха
- d) Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микро пауза активного отдыха

Вопрос 24

Какие признаки указывают на достижение спортивной формы?

- a) Максимальный уровень развития физических качеств

- b) Желание установить рекорд
- c) Оптимальный уровень подготовленности, обеспечивающий достижение максимального результата

Вопрос 25

Какие задачи решаются в процессе ППФП в вузе?

- Подготовки студентов к практике
- Подготовки студентов к половой жизни
- Подготовки студентов к эффективной трудовой деятельности
- Подготовки студентов к учебной деятельности

Вопрос 26

Физическая тренировка - это

- a) Форма активной адаптации
- b) Приспособление человека к интенсивной мышечной деятельности
- c) Достижение устойчивой работоспособности организма
- d) Все перечисленное

Вопрос 27

Адаптация предполагает

- a) Приспособление организма к меняющимся условиям среды
- b) Поддержание гомеостаза
- c) Обеспечение работоспособности
- d) Все перечисленное

Вопрос 28

Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

- a) Олимпийский спорт
- b) Профессиональный спорт
- c) Массовый спорт

Вопрос 29

Какие факторы отрицательно влияют на профессиональную работоспособность?

- a) Шум, вибрация
- b) Стрессы, загазованность, неудобная рабочая поза и другие
- c) Шум, вибрация, стрессы, загазованность, неудобная рабочая поза и другие
- d) Шум, вибрация, стрессы, и другие

Вопрос 30

Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

- a) Принцип динамичности
- b) Принцип систематичности
- c) Принцип наглядности

Вопрос 31

Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

- a) Формирование знаний об упражнении – применение на практике – формирование двигательного навыка – формирование двигательного умения
- b) Формирование образа упражнения – формирование знаний о технике упражнения – применение на практике – формирование двигательного умения – формирование двигательного навыка
- c) Врождённый двигательный навык – формирование знаний об упражнении – формирование двигательного умения
- d) Формирование образа упражнения – формирование двигательного навыка – формирование двигательных умений высшего порядка

Вопрос 32

Способность противостоять утомлению это –

- a) Выносливость
- b) Сила
- c) Гибкость

Вопрос 33

Что входит в понятие «качество специалиста»?

- a) В понятие «качество специалиста» включаются его профессиональные знания, навыки, умения
- b) В понятие «качество специалиста» включаются физическая готовность к эффективной трудовой деятельности
- c) В понятие «качество специалиста» включаются его профессиональные знания, навыки, умения, а также физическая готовность к эффективной трудовой деятельности
- d) В понятие «качество специалиста» включаются его общие знания, навыки, умения

Вопрос 34

Какие упражнения следует использовать при монотонной работе?

- a) Упражнения, наиболее задействованные при монотонной работе
- b) Упражнения, активизирующие биологические центры
- c) Упражнения на гибкость
- d) Упражнения, активизирующие биологические центры, наиболее задействованные при монотонной работе

Вопрос 35

Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

- a) Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
- b) Классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека
- c) Классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков
- d) Классификация упражнений по структуре движений

Вопрос 36

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

- a) Три
- b) Четыре
- c) Пять
- d) Шесть

Вопрос 37

Гомеостаз - это

- a) Динамично изменяющиеся параметры организма
- b) Постоянство внутренней среды организма
- c) Структурность физических упражнений
- d) Внутренняя среда организма

Вопрос 38

К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

- a) К методам частично регламентированного упражнения
- b) К методам строго регламентированного упражнения
- c) К обеим группам

Вопрос 39

Какой должна быть частота пульса при выполнении утренней гимнастики?

- a) Не более 140-150 уд/мин
- b) Более 140-150 уд/мин
- c) Не более 120 уд/мин
- d) Более 100 уд/мин

Вопрос 40

Какая продолжительность утренней зарядки?

- a) Более 30 минут
- b) Менее 20 минут
- c) 10 минут
- d) 20-30 минут

Вопрос 41

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- a) Эластичностью
- b) Гибкостью
- c) Растяжкой

Вопрос 42

Для оценки физического развития используют результаты измерений

- a) Антропометрии
- б) Только физиометрии - жизненная емкость легких и др.
- с) Только соматоскопии- осанка и т.д.
- д) Только соматометрии - длина и масса тела, окружность грудной клетки и т.д.

Вопрос 43

Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- a) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий
- б) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться.
- с) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям
- д) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности

Вопрос 44

Какие задачи решаются при участии в соревнованиях?

- а) Удовлетворение потребности в двигательной активности
- б) Реализация коммуникативных функций
- с) Объективная оценка спортивного мастерства

Вопрос 45

По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a) Поведенческим стереотипам
- б) Высокой двигательной активности
- с) Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии

Вопрос 46

Гипокинезия сопровождается снижением

- a) Артериального давления
- б) Функционального развития
- с) Двигательной активности
- д) Все перечисленное

Вопрос 47

Физическая нагрузка – это

- a) Двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
- b) Движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств
- c) Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека
- d) Активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма

Вопрос 48

В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

- a) Формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста
- b) Подготовка молодёжи к службе в армии
- c) Вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом
- d) Оздоровление молодёжи

Вопрос 49

Каковы причины бессонницы?

- a) перевозбуждение, «боязнь бессонницы»
- b) Бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»
- c) «Боязнь бессонницы».
- d) перевозбуждение, бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»

2. Контрольный тест 1 для проверки текущей аттестации

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Контрольный тест текущей аттестации для определения уровня компетенций

УК -7.1	Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
УК-7.2	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Вопрос 1

Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется следующими факторами:

- а) индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий;
- б) уровень физической подготовленности занимающихся, мастерство тренера, гигиенические факторы;
- в) величина физической нагрузки, мотивация к занятиям, состязательность;
- г) естественные силы природы, гигиенические факторы, уровень здоровья.

Вопрос 2

Для двигательного навыка характерно:

- а) автоматизированное управление движениями;
- б) высокая надёжность исполнения;
- в) прочность запоминания;
- г) все ответы правильные.

Вопрос 3

В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

- а) формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста;
- б) подготовка молодёжи к службе в армии;
- в) вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом;
- г) оздоровление молодёжи.

Вопрос 4

Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

- а) методы объяснения, указания, распоряжения и команды, словесной оценки, комментария, замечания;
- б) методы непосредственной и опосредованной наглядности, направленные на прочувствование двигательного действия, срочной информации;
- в) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- г) методы контроля и оценки.

Вопрос 5

Средства физической культуры – это

- а) физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;
- б) физические упражнения;
- в) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- г) физические упражнения, спорт, игры.

Вопрос 6

К разновидностям какого физического качества относятся простые и сложные двигательные реакции?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) координация;
- д) гибкость.

Вопрос 7

Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий,

повторных усилий, динамических усилий?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) координация;
- д) гибкость.

Вопрос 8

Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде, – это

- а) профессионально-прикладная физическая культура;
- б) отпущено физическое образование;
- в) физическая рекреация;
- г) физическое воспитание.

Вопрос 9

Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?

- а) нулевая, первая, вторая тренировочные зоны;
- б) нулевая, первая, вторая, третья тренировочные зоны;
- в) первая, вторая, третья тренировочные зоны;
- г) первая, вторая, третья, четвёртая тренировочные зоны.

Вопрос 10

В чём состоит вклад Петра Францевича Лесгафта в развитие теории и методики физической культуры?

- а) обосновал систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся;
- б) предложил термин «физическая культура»;
- в) развивал спорт в царской России;
- г) все ответы правильные.

Вопрос 11

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

- а) три;
- б) четыре;
- в) пять;
- г) шесть.

Вопрос 12

Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения – это

- а) физические упражнения;
- б) физическое развитие;
- в) физические качества;
- г) физическая подготовленность.

Вопрос 13

Физические упражнения – это

- а) естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;
- б) процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- в) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- г) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Вопрос 14

Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

- а) классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;
- б) классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека;
- в) классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков;
- г) классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 15

Физическая нагрузка – это

- а) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- б) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- в) процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;
- г) активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Вопрос 16

Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- а) в качестве гигиенических факторов;
- б) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- в) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- г) в виде специальных процедур.

Вопрос 17

Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития, – это

- а) физическое воспитание;
- б) физическое образование;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая культура.

Вопрос 18

Какие направления включает оздоровительная физическая культура?

- а) адаптивная физическая культура и физическая рекреация;
- б) двигательная реабилитация и физическая рекреация;
- в) адаптивная физическая культура и двигательная реабилитация;
- г) двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая рекреация.

Вопрос 19

Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

- а) формирование знаний об упражнении – применение на практике – формирование двигательного навыка – формирование двигательного умения;
- б) формирование образа упражнения – формирование знаний о технике упражнения – применение на практике – формирование двигательного умения – формирование двигательного навыка;
- в) врождённый двигательный навык – формирование знаний об упражнении – формирование двигательного умения;
- г) формирование образа упражнения – формирование двигательного навыка – формирование двигательных умений высшего порядка.

Вопрос 20

Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни – это

- а) физическое воспитание;
- б) функциональная тренированность;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое развитие.

Вопрос 21

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной) – это

- а) профессионально-прикладная физическая культура;
- б) тренировка в избранном виде спорта;
- в) общая физическая подготовка;
- г) специальная физическая подготовка.

Вопрос 22

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека – это

- а) физическое воспитание;
- б) функциональная тренированность;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое развитие.

Вопрос 23

Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач – это

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) координация;
- д) гибкость.

Вопрос 24

Подразделение упражнений на аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные – это

- а) классификация упражнений по особенностям режима работы мышц;
- б) классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности;
- в) классификация упражнений по интенсивности работы;
- г) классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 25

Состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку – это

- а) физическое воспитание;
- б) функциональная тренированность;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое развитие.

Вопрос 26

Что из перечисленного относится к общекультурным функциям физической культуры?

- а) общеобразовательная;
- б) преобразовательная;
- в) коммуникативная;
- г) все ответы правильные.

Вопрос 27

Преимущества тренированного организма:

- а) выполнение мышечной работы значительной продолжительности или интенсивности, способность достигать при максимальных нагрузках высокого уровня функционирования систем организма;
- б) устойчивость к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам;
- в) более экономное функционирование физиологических систем в покое и при физических нагрузках;
- г) все вышеперечисленное.

Вопрос 28

Работоспособность человека

- а) зависит от уровня тренированности;
- б) состояния психики;
- в) степени владения техникой движений;
- г) все вышеперечисленное.

Вопрос 29

Феномен адаптации - это

- а) процесс приспособления человека к меняющимся условиям среды;
- б) состояние психического, физического и социального благополучия человека;
- в) результат приспособительного процесса, характеризующийся относительным соответствием (равновесием) между людьми;
- г) ускорение сердцебиения и частоты дыхания под влиянием норадреналина.

Вопрос 30

Для оценки физического развития используют результаты измерений

- а) антропометрии
- б) только физиометрии - жизненная емкость легких и др.
- в) только соматоскопии - осанка и т.д.
- г) только соматометрии - длина и масса тела, окружность грудной клетки и т.д.

3.Контрольный тест 2 для проверки текущей аттестации

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Контрольный тест текущей аттестации для определения уровня компетенций

УК -7.1	Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
УК-7.2	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Вопрос 1

С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека

- а) Проба Штанге и Генче
- б) Ортостатическая проба
- в) Проба с приседаниями за 30 сек. Все перечисленные

Вопрос 2

При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- а) Шахматами, шашками
- б) Физическими упражнениями
- в) Спокойным решением кроссвордов
- г) Читением газет и журналов с коллегами

Вопрос 3

Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

- а) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности основанная на нормах, ценностях деятельности
- б) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма
- в) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности укрепляющая адаптивные возможности организма
- г) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности

Вопрос 4

Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

- а) Физические качества
- б) Двигательные умения
- в) Двигательные навыки

Вопрос 5

Если Вы способны задержать дыхание после короткого выдоха на 45 сек., то у Вас функциональное состояние системы дыхания и кровообращения ...

- а) Очень слабое
- б) Слабое
- в) Среднее
- г) Хорошее

Вопрос 6

Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) Масса тела
- б) Частота сердечных сокращений
- в) Самочувствие

Вопрос 7

Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

- а) Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха
- б) Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, «боязнь бессонницы»
- в) Вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, режим труда и отдыха
- г) Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, правильное питание, режима труда и отдыха

Вопрос 8

Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики – это:

- а) Сила
- б) Быстрота
- в) Выносливость

Вопрос 9

С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- а) Тонометра
- б) Спирометра
- в) Антропометра
- г) Калипера

Вопрос 10

Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

- а) Принцип доступности и индивидуализации
- б) Принцип динамичности
- в) Принцип сознательности

Вопрос 11

После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- а) Средне-тренированного
- б) Спортсмена высокого уровня
- в) Всех одинаково

Вопрос 12

Способность противостоять утомлению это –

- а) Сила
- б) Выносливость
- г) Гибкость

Вопрос 13

К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

- а) К теоретическим методам
- б) К практическим методам
- в) К обеим группам

Вопрос 14

Боковые искривления позвоночника это –

- а) Сколиоз
- б) Кифоз
- в) Лордоз
- г) Все вышеперечисленное

Вопрос 15

Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

- а) Длина, масса и окружности тела
- б) Жизненная емкость легких, мышечная сила
- в) Форма позвоночника, груди, ног, осанка, степень жировотложения
- г) Все перечисленное

Вопрос 16

Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

- а) Прыжки в длину с места
- б) Толкание ядра
- в) Бег на длинные дистанции (циклический вид спорта)

Вопрос 17

Двигательные (физические) способности – это ...

- а) Физические качества, присущие человеку
- б) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных

возможностей человека

в) Индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

Вопрос 18

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

- а) Двигательная реакция
- б) Скоростные способности
- в) Частота движений

Вопрос 19

Сила – это:

- а) Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- б) Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Вопрос 20

Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

- а) Гибкость
- б) Выносливость
- в) Ловкость

Вопрос 21

Для точности частоту пульса необходимо контролировать по ...

- а) Сонной артерии
- б) В области сердечного толчка
- в) Лучезапястной артерии
- г) Кому как удобно из всего перечисленного

Вопрос 22

Тест К. Купера позволяет оценить ...

- а) Индивидуальную производительность труда
- б) Влияние труда на жизнедеятельность человека
- в) Физическую работоспособность
- г) Психическую устойчивость

Вопрос 23

Какие задачи решаются в процессе микропауз активного отдыха?

- а) Микропаузы выполняются с целью ослабления локального утомления
- б) Микропаузы выполняются с целью ослабления общего и локального утомления
- в) Микропаузы выполняются с целью ослабления общего утомления
- г) Микропаузы выполняются с целью восстановления общего и локального утомления

Вопрос 24

С помощью каких приборов определяется сила человека?

- а) Динамометр
- б) Ростомер
- в) Тонометр

Вопрос 25

Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

- а) Принципа наглядности
- б) Принципа сознательности
- в) Принципа активности

Вопрос 26

Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

- а) Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение
- б) Образ жизни, окружающая среда, вредные привычки

- в) Образ жизни, окружающая среда, здравоохранение, отсутствие вредных привычек
- г) Образ жизни

Вопрос 27

Для развития быстроты широко применяются методы:

- а) Повторный, переменный с варьирующими ускорениями, игровой и соревновательный
- б) Метод повторных усилий, метод динамических усилий, игровой
- в) Метод максимальных усилий, игровой

Вопрос 28

При каком методе развития силы используется вес отягощения 90% от максимального?

- а) Изометрический метод
- б) Метод повторных усилий
- в) Метод максимальных усилий

Вопрос 29

Какие дополнительные средства Вы знаете для повышения работоспособности?

- а) Дыхательная гимнастика, страховка, самостраховка
- б) Гигиенические факторы, закаливание, микропауза
- в) Закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика, отдых
- г) Гигиенические факторы, закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика

дыхательная гимнастика

Вопрос 30

Что представляет собой оптимальный режим труда и отдыха?

- а) Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой основу продолжительности жизни студента
- б) Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой нормативную основу
- в) Оптимальный режим труда и отдыха представляет энергию жизнедеятельности студента
- г) Оптимальный режим труда и отдыха представляет основу безопасности жизнедеятельности

жизнедеятельности

Вопрос 31

Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

- а) Образ жизни - это особенные привычки человека
- б) Образ жизни - это особенности работы и общения, привычки и уклад жизни
- в) Образ жизни - это привычки, режим, ритм жизни, особенности работы и общения
- г) Образ жизни - это ритм жизни, особенности работы и общения

Вопрос 32

Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать высокую степень его готовности к спортивным достижениям это –

- а) Спортивная подготовка (тренировка)
- б) Физическая подготовленность
- в) Тактическая подготовка

Вопрос 33

От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

- а) Отдых б) Восстановление
- в) Ослабление
- г) Успокоение

Вопрос 34

Что является основным средством физического воспитания?

- а) Физическое упражнение
- б) Физическая реабилитация
- в) Физиологическая кривая нагрузки

Вопрос 35

Что такое физкультурная пауза?

- а) Это набор упражнений для развития гибкости
- б) Это система упражнений для релаксации
- в) Это система упражнений для получения удовольствия
- г) Это система упражнений в процессе рабочего дня

Вопрос 36

Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- а) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека
- б) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека
- в) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека
- г) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека

Вопрос 37

Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- а) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями
- б) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться
- в) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием
- г) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака

Вопрос 38

Каковы причины бессонницы?

- а) перевозбуждение, «боязнь бессонницы», образ жизни
- б) Бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»
- в) «Боязнь бессонницы», заболевания желудочно-кишечного тракта
- г) перевозбуждение, бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»

Вопрос 39

Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности это –

- а) Функциональная устойчивость
- б) Биохимическая экономизация
- в) Выносливость

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.