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	*Зачтено*
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	*Не зачтено*

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 неблагоприятнымфакторам
c) Более экономное функционирование физиологических систем в покоеи 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 вдень
b) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 8-12 часов внеделю, т.е. 1-1,5 часа в день
c) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов внеделю, т.е. 1-1,5 часа в день
d) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов внеделю, т.е. 0,5 часа в день

Вопрос 4

Средства физической культуры – это

a) Физические упражнения, физическая нагрузка, спортивныйинвентарь
b) Физические упражнения
c) Физические упражнения, естественные силы природы, гигиеническиефакторы
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 Демени
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 физическиминагрузками?

a) Восстановление израсходованных ресурсов происходит с некоторымизлишком по сравнению с исходным уровнем, вследствие чего возрастает тренированность
b) Происходит не довосстановление израсходованных ресурсов доисходного уровня, вследствие чего при продолжении работы формируется способность поддерживать её интенсивность за счёт волевых усилий и частичного изменения биомеханической структурыдвигательных действий

c) Анаэробный режим энергообеспечения мышечной работы меняетсяаэробный
d) Применяется активная форма отдыха в виде выполнения физическихупражнений со сниженной интенсивностью

Вопрос 13

Абсолютная сила – это:

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

Вопрос 14

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

a) Угнетаются процессы энергообразования
b) Снижается продукция надпочечников
c) Нарушается питание миокарда
d) Все вышеперечисленное

Вопрос 15

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развитияфизических качеств человека – это

a) Физическое воспитание
b) Функциональная тренированность
c) Физическая подготовка
d) Физическое развитие

Вопрос 16

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

a) Ловкость
b) Гибкость
c) Выносливость

Вопрос 17

Как называется комплекс функциональных свойств организма, которыеопределяют двигательные возможности человека?

a) Физические качества
b) Двигательные умения
c) Двигательные навыки

Вопрос 18

Какие признаки влияют на содержание ПФК?

a) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, индивидуальные возможности специалиста, неблагоприятные факторы,возраст, наследственность
b) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, , индивидуальные возможности специалиста
c) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, наследственность
d) На содержание ПФК влияют характер и условия труда, неблагоприятные факторы, возраст

Вопрос 19

Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

a) Первым этапом
b) Вторым этапом

c) 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 локальноговоздействия на утомленные группы мышц
c) 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 деятельностиПодготовки 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 телесногоразвития 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 идругие
d) Шум, вибрация, стрессы, и другие

Вопрос 30

Какой методический принцип физического воспитания предполагаетпостепенное 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 двигательногонавыка – 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 физическаяготовность 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 наразвитие 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 физическойкультуры?

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 утреннейгимнастики?

a) Не более 140-150уд/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
b) Только физиометрии - жизненная емкость легких и др.
c) Только соматоскопии- осанка и т.д.
d) Только соматометрии - длина и масса тела, окружность груднойклетки 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
b) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям,выполняться в определенной последовательности, носить динамическийхарактер без значительных усилий, постоянно обновляться.
c) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям
d) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности

Вопрос 44

Какие задачи решаются при участии в соревнованиях?

a) Удовлетворение потребности в двигательной активности
b) Реализация коммуникативных функций
c) Объективная оценка спортивного мастерства

Вопрос 45

По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

a) Поведенческим стереотипам
b) Высокой двигательной активности
c) Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии

Вопрос 46

Гипокинезия сопровождается снижением

a) Артериального давления
b) Функционального развития
c) Двигательной активности
d) 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 квалифицированногоспециалиста
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, направленного прочувствованные 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) отправленофизическое 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 психическоеразвитие;
г) движения или действия, используемые для формирования и совершенствованиядвигательных 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 психическоеразвитие;
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) физическаяподготовка;
г) физическое развитие.

Вопрос 26
Что из перечисленного относится к общекультурным функциям физическойкультуры?
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 отуровня 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 относительнымсоответствием (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) Чтением 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 личностиоснованная 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 личностиукрепляющая 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, режимтруда 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 жироотложения
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) Толкани 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

возможностейчеловека

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, воснове 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 счетмышечных 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

Вопрос 30

Что представляет собой оптимальный режим труда и отдыха?

а) Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой основу продолжительности жизнистудента
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

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 психологическоеблагополучие человека

б) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическоеблагополучие человека

в) Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональноеблагополучие 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.