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.Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить контрольный тест №1

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

Контрольные вопросы
(текущая аттестация 1)
В1

Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется следующими факторами:

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

В2

Для двигательного навыка характерно:

- автоматизированное управление движениями;
- (•) высокая надёжность исполнения;
- прочность запоминания;
- все ответы правильные.

В3

В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

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

В4

Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

- методы объяснения, указания, распоряжения и команды, словесной оценки, комментария, замечания;
- методы непосредственной и опосредованной наглядности, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации;
- (•) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- методы контроля и оценки.

В5

Средства физической культуры – это

- (•) физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;
- физические упражнения;
- физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- физические упражнения, спорт, игры.

В6

К разновидностям какого физического качества относятся простые и сложные двигательные

реакции?

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- координация;
- гибкость.

B7

Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий?

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- координация;
- гибкость.

B8

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

- профессионально-прикладная физическая культура;отправлено
- физическое образование;
- физическая рекреация;
- физическое воспитание.

B9

Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?

- нулевая, первая, вторая тренировочные зоны;
- нулевая, первая, вторая, третья тренировочные зоны;
- первая, вторая, третья тренировочные зоны;
- первая, вторая, третья, четвёртая тренировочные зоны.

B10

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

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

B11

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

- три;
- четыре;
- пять;
- шесть.

B12

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

- физические упражнения;
- физическое развитие;
- физические качества;
- физическая подготовленность.

В13

Физические упражнения – это

○ естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;

◉ процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;

○ двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;

○ движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

B14

Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

○ классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;

○ классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека;

○ классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков;

◉ классификация упражнений по структуре движений.

B15

Физическая нагрузка – это

○ двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;

◉ движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;

○ процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;

○ активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

B16

Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

○ в качестве гигиенических факторов;

○ как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;

◉ как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;

○ в виде специальных процедур.

B17

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

- физическое воспитание;
- физическое образование;
- физическое совершенство;
- физическая культура.

B18

Какие направления включает оздоровительная физическая культура?

- адаптивная физическая культура и физическая рекреация;
- двигательная реабилитация и физическая рекреация;

- адаптивная физическая культура и двигательная реабилитация;
- двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая рекреация.

B19

Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

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

B20

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

- физическое воспитание;
- функциональная тренированность;
- физическая подготовка;
- физическое развитие.

B21

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

- профессионально-прикладная физическая культура;
- тренировка в избранном виде спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

B22

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

- физическое воспитание;
- функциональная тренированность;
- физическая подготовка;
- физическое развитие.

B23

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

- сила;
- выносливость;
-

быстрота;

координация;

гибкость.

B24

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

- классификация упражнений по особенностям режима работы мышц;

- классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности;
- классификация упражнений по интенсивности
- работы; классификация упражнений по структуре движений.

B25

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

- физическое воспитание;
- (•) функциональная
- тренированность; физическая
- подготовка;

физическое развитие.

B26

Что из перечисленного относится к общекультурным функциям физической

- культуры? общеобразовательная;
- преобразоватеная;
- коммуникатива;
- (•) все ответы правильные.

B27

Преимущества тренированного организма:

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

B28

Онтогенез - это

- основная форма развития индивидных свойств
- основная форма развития личностных свойств
- история формирования профессиональной деятельности человека
- все перечисленное

B29

Гипокинезия сопровождается снижением

- артериального давления
- функционального развития
-
-

двигательной активности

все перечисленное

В30

Сила различных групп мышц достигает максимальных значений к

- к 14-15 годам
- к 18-20 годам
- к 30-35 годам
- к 40-45 лет

В31

Работоспособность человека зависит от

- уровня тренированности
- состояния психики
- степени владения техникой движений
- все вышеперечисленное

В32

Феномен адаптации - это

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

В 33

В студенческом возрасте сохраняется высокий потенциал тренируемости

- только выносливости
- только силы

- только гибкости и быстроты
- силы и работоспособности

B34

Гомеостаз - это

- динамично изменяющиеся параметры организма
- постоянство внутренней среды организма
- структурность физических упражнений
- внутренняя среда организма

B35

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

- угнетаются процессы энергообразования
- снижается продукция надпочечников
- нарушается питание миокарда
- все вышеперечисленное

B36

Антропометрические показатели позволяют определить

- телосложение
- соматотип
- все перечисленное
- ничего из перечисленного

B37

Показателем мощности аэробных процессов является

- максимальное потребление кислорода
- жизненная емкость легких
- статическая выносливость
- максимальная скорость движения

B38

Для оценки физического развития используют результаты измерений

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

2.Для оценки применения на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья выполнить контрольный тест №2

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

B1
С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека

- Проба Штанге и Генче
- Ортостатическая проба
- Проба с приседаниями за 30 сек.
- Все перечисленные

B2
При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- Шахматами, шашками
- Физическими упражнениями
- Спокойным решением кроссвордов
- Чтением газет и журналов с коллегами

B3
Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

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

B4
Ортостатическая проба оценивает состояние ...

- Центральной нервной системы
- Технической подготовленности
- Дыхательной системы
- Психологической подготовленности

B5
Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

- Физические качества
- Двигательные умения
- Двигательные навыки

B6
Если Вы способны задержать дыхание после короткого выдоха на 45 сек., то у Вас функциональное состояние системы дыхания и кровообращения ...

- Очень слабое
- Слабое
- Среднее
- Хорошее

B7
Что является субъективным показателем самоконтроля?

- Масса тела
- Частота сердечных сокращений
- Спортивный результат

- Самочувствие

В8

Перечислите принципы рационального питания.

- Энергетический баланс
- Энергетический баланс; оптимальное соотношение между белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня
- Аритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня
- Сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности за один прием пищи

В9

Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

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

В10

Что изучает валеология?

- Валеология – это наука, изучающая жизнь
- Валеология – это наука, изучающая здоровый образ жизни
- Валеология – это наука, изучающая движение
- Валеология – это наука, изучающая человека

В11

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

- Сила
- Быстрота
- Выносливость

В12

С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- Тонометра
- Спирометра
- Антропометра
- Калипера

В13

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

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип динамичности
- Принцип сознательности

В14

После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- Нетренированного

- Средне-тренированного
- Спортсмена высокого уровня
- Всех одинаково

B15

Способность противостоять утомлению это –

- Сила
- Выносливость
- Гибкость

B16

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

- К теоретическим методам
- К практическим методам
- К обеим группам

B17

Боковые искривления позвоночника это -

- Сколиоз
- Кифоз
- Лордоз
- Все вышеперечисленное

B18

Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

- Длина, масса и окружности тела
- Жизненная емкость легких, мышечная сила
- Форма позвоночника, груди, ног, осанка, степень жироотложения
- Все перечисленное

B19

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

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

B20

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

- К методам частично регламентированного упражнения
- К методам строго регламентированного упражнения
- К обеим группам

B21

Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

- Собственно-силовые способности
- Скоростно-силовые способности
- Оба ответа верны

B22
Двигательные (физические) способности – это …

- Физические качества, присущие человеку
- Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- Индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

B23
Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

- Двигательная реакция
- Скоростные способности
- Частота движений

B24
Сила – это:

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

B25
Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

- Гибкость
- Выносливость
- Ловкость

B26
Для точности частоту пульса необходимо контролировать по ...

- Сонной артерии
- В области сердечного толчка
- Лучезапястной артерии
- Кому как удобно из всего перечисленного

B27
Тест К. Купера позволяет оценить ...

- Индивидуальную производительность труда
- Влияние труда на жизнедеятельность человека
- Физическую работоспособность
- Психическую устойчивость

B28
Тест К.Купера позволяет оценить ...

- Индивидуальную производительность труда
- Психическую устойчивость
- Влияние труда на жизнедеятельность человека
- Физическую работоспособность

B29

Какие задачи решаются в процессе микропауз активного отдыха?

- Микропаузы выполняются с целью ослабления локального утомления
- Микропаузы выполняются с целью ослабления общего и локального утомления
- Микропаузы выполняются с целью ослабления общего утомления
- Микропаузы выполняются с целью восстановления общего и локального утомления

B30

С помощью каких приборов определяется сила человека?

- Динамометр
- Ростомер
- Тонометр

B31

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

- Принципа наглядности
- Принципа сознательности
- Принципа активности

B32

Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

- Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение
- Образ жизни, окружающая среда, вредные привычки
- Образ жизни, окружающая среда, здравоохранение, отсутствие вредных привычек
- Образ жизни

B33

Для развития быстроты широко применяются методы:

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

B34

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

- Изометрический метод
- Метод повторных усилий
- Метод максимальных усилий

B35

Какие дополнительные средства Вы знаете для повышения работоспособности?

- Дыхательная гимнастика, страховка, самостраховка
- Гигиенические факторы, закаливание, микропауза
- Закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика, отдых
- Гигиенические факторы, закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика

B36

Что представляет собой оптимальный режим труда и отдыха?

- Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой основу продолжительности жизни студента
- Оптимальный режим труда и отдыха представляет собой нормативную основу жизнедеятельности студента

- Оптимальный режим труда и отдыха представляет энергию жизнедеятельности студента
- Оптимальный режим труда и отдыха представляет основу безопасности жизнедеятельности студента

В37

Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

- Образ жизни - это особенные привычки человека
- Образ жизни - это особенности работы и общения, привычки и уклад жизни
- Образ жизни - это привычки, режим, ритм жизни, особенности работы и общения
- Образ жизни - это ритм жизни, особенности работы и общения

В38

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

- Спортивная подготовка (тренировка)
- Физическая подготовленность
- Тактическая подготовка

В39

От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

- Отдых
- Восстановление
- Ослабление
- Успокоение

В40

Что является основным средством физического воспитания?

- Физическое упражнение
- Физическая реабилитация
- Физиологическая кривая нагрузки

В41

Что такое физкультурная пауза?

- Это набор упражнений для развития гибкости
- Это система упражнений для релаксации
- Это система упражнений для получения удовольствия
- Это система упражнений в процессе рабочего дня

В42

Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека

В43

Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

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

В44

Каковы причины бессонницы?

- Перевозбуждение, «боязнь бессонницы», образ жизни
- Бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»
- «Боязнь бессонницы», заболевания желудочно-кишечного тракта
- Перевозбуждение, бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»

В45

Какой вид силы – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека?

- Абсолютная сила
- Относительная сила
- Взрывная сила

В46

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

- При начальном разучивании движения
- При совершенствовании движения
- При углубленном разучивании движения

В47

Наибольшая длина тела у человека наблюдается ...

- Утром
- Вечером
- После упражнений с отягощениями
- За сутки рост взрослого человека не меняется

В48

Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности это -

- Функциональная устойчивость
- Биохимическая экономизация
- Выносливость

3.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

ИА

Преимущества тренированного организма

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

ИА

Какова цель ПФК?

- Укрепление здоровья
- Укрепление здоровья и повышение эффективности труда
- Повышение эффективности труда
- Укрепление здоровья за счет снижения эффективности труда

ИА

Ферменты выполняют в организме функцию:

- Каталитическую
- Структурную
- Транспортную
- Энергетическую

ИА

Каким должен быть оптимальный двигательный режим у студентов?

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

ИА

Средства физической культуры – это

- Физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь
- Физические упражнения
- Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
- Физические упражнения, спорт, игры

ИА

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

- Макропауза активного отдыха
- Фаза активного отдыха
- Активный отдых
- Микропауза активного отдыха

ИА

Показателем мощности аэробных процессов является

- Максимальное потребление кислорода
- Жизненная емкость легких
- Статическая выносливость
- Максимальная скорость движения

ИА

Что включает профессиограмма специалиста?

- Профессиограмма включает описание режима дня
- Профессиограмма включает описание трудовой деятельности специалиста
- Профессиограмма включает описание режима сна и бодрствования
- Профессиограмма включает описание труда и отдыха специалиста

ИА

Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?

- Нулевая, первая, вторая тренировочные зоны
- Нулевая, первая, вторая, третья тренировочные зоны
- Первая, вторая, третья тренировочные зоны

- Первая, вторая, третья, четвёртая тренировочные зоны

ИА

Что является основным средством физического воспитания?

- Физическое упражнение
- Физическая реабилитация
- Физиологическая кривая нагрузки

ИА

Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека
- Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека

ИА

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

- Во второй половине XIX века Петром Францевичем Лесгафтом
- В середине XIX века Жоржем Демени
- В конце XIX века Евгением Сандовым
- В 20-е годы XX века Николаем Ильичём Подвойским

ИА

В чём суть суперкомпенсации в процессе отдыха между физическими нагрузками?

- Восстановление израсходованных ресурсов происходит с некоторым излишком по сравнению с исходным уровнем, вследствие чего возрастает тренированность
- Происходит недовосстановление 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

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

ИА

Абсолютная сила – это:

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

ИА

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

- Угнетаются процессы энергообразования
- Снижается продукция надпочечников
- Нарушается питание миокарда
- Все вышеперечисленное

ИА

Механизмы утомления включают:

- Снижение выработки АТФ
- Образование и накопление в организме лактата
- Повреждение биологических мембран свободными радикалами
- Все перечисленное

ИА

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

- Физическое воспитание
- Функциональная тренированность
- Физическая подготовка
- Физическое развитие

ИА

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

- Ловкость
- Гибкость
- Выносливость

ИА

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

- Физические качества
- Двигательные умения
- Двигательные навыки

ИА

Какие признаки влияют на содержание ПФК?

- На содержание ПФК влияют характер и условия труда, индивидуальные возможности специалиста, неблагоприятные факторы, возраст, наследственность
- На содержание ПФК влияют характер и условия труда, , индивидуальные возможности специалиста
- На содержание ПФК влияют характер и условия труда, наследственность
- На содержание ПФК влияют характер и условия труда, неблагоприятные факторы, возраст

нет ответа

Отправить

Вы использовали 0 из 1 попытки В некоторых задачах доступны следующие действия: сохранение, сброс, показ подсказки или ответа. Соответствующие кнопки расположены рядом с кнопкой «Отправить».

СохранитьСохранить Ответ

ИА

Время простой двигательной реакции спортсмена варьируется между:

- 0.1-0.2с.
- 0.3-0.4с.
- 1-2с.

ИА

Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

- Первым этапом
- Вторым этапом

- Третьим этапом

ИА

Работоспособность человека зависит от

- Уровня тренированности (А)
- Состояния психики (Б)
- Степени владения техникой движений (В)
- А+Б+В

ИА

)

Что такое физкультурная минутка?

- Это индивидуальная форма отдыха
- Это индивидуальная форма кратковременного отдыха для локального воздействия на утомленные группы мышц
- Это индивидуальная форма воздействия на утомленные группы мышц
- Это индивидуальная форма самореализации

ИА

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

- При начальном разучивании движения
- При углубленном разучивании движения
- При совершенствовании движения

ИА

Какие виды производственной гимнастики Вы знаете?

- Гимнастика, пауза, десятиминутка, микропауза
- Художественная гимнастика, физкультпауза, физкультурная минутка, микропауза
- Вводная гимнастика, физкультпауза, физкультурная минутка, макропауза активного отдыха
- Вводная гимнастика, физкультпауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха

ИА

Какие признаки указывают на достижение спортивной формы?

- Максимальный уровень развития физических качеств

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

ИА

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

ИА

Физическая тренировка - это

- Форма активной адаптации
- Приспособление человека к интенсивной мышечной деятельности
- Достижение устойчивой работоспособности организма
- Все перечисленное

ИА

Адаптация предполагает

- Приспособление организма к меняющимся условиям среды
- Поддержание гомеостаза
- Обеспечение работоспособности
- Все перечисленное

ИА

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

- Олимпийский спорт
- Профессиональный спорт
- Массовый спорт

ИА

Основной причиной утомления при работе в зоне максимальной мощности является:

- Накопление в крови молочной кислоты

- Снижение в мышцах концентрации креатинфосфата
- Снижение в крови концентрации глюкозы
- Снижение в мышцах скорости тканевого дыхания

ИА

Какие факторы отрицательно влияют на профессиональную работоспособность?

- Шум, вибрация
- Стрессы, загазованность, неудобная рабочая поза и другие
- Шум, вибрация, стрессы, загазованность, неудобная рабочая поза и другие
- Шум, вибрация, стрессы, и другие

ИА

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

- Принцип динамичности
- Принцип систематичности
- Принцип наглядности

ИА

Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

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

ИА

Способность противостоять утомлению это –

- Выносливость
- Сила
- Гибкость

ИА

Что входит в понятие «качество специалиста»?

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

ИА

Какие упражнения следует использовать при монотонной работе?

- Упражнения, наиболее задействованные при монотонной работе
- Упражнения, активизирующие биологические центры
- Упражнения на гибкость
- Упражнения, активизирующие биологические центры, наиболее задействованные при монотонной работе

ИА

Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

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

ИА

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

- Три
- Четыре
- Пять
- Шесть

ИА

Гомеостаз - это

- Динамично изменяющиеся параметры организма
- Постоянство внутренней среды организма
- Структурность физических упражнений
- Внутренняя среда организма

ИА

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

- К методам частично регламентированного упражнения
- К методам строго регламентированного упражнения
- К обеим группам

ИА

Какой должна быть частота пульса при выполнении утренней гимнастики?

- Не более 140-150 уд/мин
- Более 140-150 уд/мин
- Не более 120 уд/мин
- Более 100 уд/мин

ИА

Какая продолжительность утренней зарядки?

- Более 30 минут
- Менее 20 минут
- 10 минут
- 20-30 минут

ИА

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- Эластичностью
- Гибкостью
- Растяжкой

ИА

Для оценки физического развития используют результаты измерений

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

ИА

Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

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

ИА

Какие задачи решаются при участии в соревнованиях?

- Удовлетворение потребности в двигательной активности
- Реализация коммуникативных функций
- Объективная оценка спортивного мастерства

ИА

По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- Поведенческим стереотипам
- Высокой двигательной активности
- Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии

ИА

Гипокинезия сопровождается снижением

- Артериального давления
- Функционального развития
- Двигательной активности
- Все перечисленное

ИА

Физическая нагрузка – это

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

ИА

В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

- Формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста
- Подготовка молодёжи к службе в армии
- Вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом
- Оздоровление молодёжи

ИА

Каковы причины бессонницы?

- Перевозбуждение, «боязнь бессоницы»
- Бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессоницы»
- «Боязнь бессоницы».
- Перевозбуждение, бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессоницы»

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