

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 по оценке своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека (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.

B5

Средства физической культуры – это

☒ физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;

☐ физические упражнения;

☐ физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;

☐ физические упражнения, спорт, игры.

B6

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

☐ сила;

☐ выносливость;

☒ быстрота;

☐ координация;

☐ гибкость.

В7

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

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

В8

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.

В9

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.

В10

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.

В11

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.

B13

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.

В24

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;

☐ преобразованная;
☐ коммуникативная; 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 индивидуальных 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

В34

Гомеостаз - это ☐ динамично изменяющиеся

- параметры организма ☐ постоянство
внутренней среды организма ☐ структурность
физических упражнений ☐ внутренняя среда

организма В35

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

☐

- ☐ угнетаются процессы энергообразования
- ☐ снижается продукция надпочечников
- ☐ нарушается питание миокарда все
- ☐ вышеперечисленное В36

Антропометрические показатели позволяют

- ☐ определить телосложение соматотип
- ☐ все перечисленное ☐ ничего из перечисленного

В37

Показателем мощности аэробных процессов

- ☐ является максимальное потребление
- ☐ кислорода жизненная емкость легких ☐
- ☐ статическая выносливость ☐ максимальная

скорость движения В38

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

Контрольный тест для оценки применения на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

В1

С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека

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

Все перечисленные

В2

При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

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

В3

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

В4

Ортостатическая проба оценивает состояние ...

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

В5

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

- ☐ Физические качества
- ☐ Двигательные умения
- ☐ Двигательные навыки

В6

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

B8

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

B9

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

B10

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

B11

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

- ☐ Сила
- ☐ Быстрота
- ☐ Выносливость
- ☐

B12

С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- ☐ Тонометра
- ☐ Спирометра
- ☐ Антропометра
- ☐ Калипера

B13

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

B14

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 жировоголожения
- ☐ 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
- ☐ Толкание 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

V35

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

V36

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

V37

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

V38

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

V39

От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

- ☐ Отдых
- ☐ Восстановление
- ☐ Ослабление
- ☐ Успокоение

V40

Что является основным средством физического воспитания?

- ☐ Физическое упражнение
- ☐ Физическая реабилитация
- ☐ Физиологическая кривая нагрузки

B41

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

B42

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

B43

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

B44

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»

B45

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

Контрольный тест для оценки своего образа жизни и применению на практике разнообразных средств физической культуры

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 вышеперечисленное

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 попыткиВ 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 бессонницы»
- Бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»
- «Боязнь бессонницы».
- перевозбуждение, бесконтрольный прием снотворных, «боязнь бессонницы»

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