

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

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

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

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

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

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

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

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

1. 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; 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.
-
-

V12

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.

V13

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.

V14

- 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.

V15

- 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.

V16

- 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.

V19

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.

V20

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

функциональная тренированность; физическая подготовка; физическое
развитие.

V21

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.

V22

Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических
качеств человека – это физическое воспитание; функциональная

тренированность; физическая подготовка; физическое развитие.

V23

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;

преобразовательная;
 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

V1

С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека

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

Все перечисленные

V2

При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

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

V3

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

V4

Ортостатическая проба оценивает состояние ...

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

V5

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

- Физические качества
- Двигательные умения
- Двигательные навыки

V6

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

V7

Что является субъективным показателем самоконтроля?

- Масса тела
- Частота сердечных сокращений

Спортивный результат

- Самочувствие

V8

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

V9

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

V10

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

V11

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

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
-

V12

С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

- Тонометра
- Спирометра
- Антропометра
- Калипера

V13

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

V14

После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- Нетренированного
- Средне-тренированного
- Спортсмена высокого уровня
- Всех одинаково

V15

Способность противостоять утомлению это –

- Сила
- Выносливость
- Гибкость

V16

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

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

V17

Боковые искривления позвоночника это -

- Сколиоз
- Кифоз
- Лордоз
- Все вышеперечисленное

V18

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

V19

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)

V20

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

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

V21

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

V28

Тест К.Купера позволяет оценить ...

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

Физическую работоспособность V29

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

V30

С помощью каких приборов определяется сила человека?

- Динамометр
- Ростомер
- Тонометр

V31

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

V32

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

V33

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

V34

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, само страховка
- 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 избытком 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». Сохранить Сохранить
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.