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.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
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Контрольный тест текущей аттестации для определения уровня компетенций

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

Вопрос 1
Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется следующими факторами:
а) индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий;
б) уровень физической подготовленности занимающихся, мастерство тренера, гигиенические факторы;
в) величина физической нагрузки, мотивация к занятиям, состязательность;
г) естественные силы природы, гигиенические факторы, уровень здоровья.

Вопрос 2
Для двигательного навыка характерно:
а) автоматизированное управление движениями;
б) высокая надёжность исполнения;
в) прочность запоминания;
г) все ответы правильные.

Вопрос 3
В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?
а) формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста;
б) подготовка молодёжи к службе в армии;
в) вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом;
г) оздоровление молодёжи.

Вопрос 4
Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?
а) методы объяснения, указания, распоряжения и команды, словесной оценки, комментария, замечания;
б) методы непосредственной и опосредованной наглядности, направленного прочувствованные двигательного действия, срочной информации;
в) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
г)методы контроля и оценки.

Вопрос 5
Средства физической культуры – это
а) физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;
б) физические упражнения;
в) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
г) физические упражнения, спорт, игры.

Вопрос 6
К разновидностям какого физического качества относятся простые и сложные двигательные реакции?
а) сила;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) координация;
д) гибкость.

Вопрос 7
Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий,

повторных усилий, динамических усилий?
а) сила;
б)выносливость;
в) быстрота;
г) координация;
д) гибкость.

Вопрос 8
Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде, – это
а) профессионально-прикладная физическая культура;
б) отправленофизическое образование;
в) физическая рекреация;
г) физическое воспитание.

Вопрос 9
Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?
а) нулевая, первая, вторая тренировочные зоны;
б) нулевая, первая, вторая, третья тренировочные зоны;
в)первая, вторая, третья тренировочные зоны;
г) первая, вторая, третья, четвёртая тренировочные зоны.

Вопрос 10
В чём состоит вклад Петра Францевича Лесгафта в развитие теории и методики физической культуры?
а) обосновал систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся;
б) предложил термин «физическая культура»;
в) развивал спорт в царской России;
г) все ответы правильные.

Вопрос 11
Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?
а) три;
б) четыре;
в) пять;
г) шесть.

Вопрос 12
Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения – это
а) физические упражнения;
б) физическое развитие;
в) физические качества;
г) физическая подготовленность.

Вопрос 13
Физические упражнения – это
а) естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;
б) процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;
в) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическоеразвитие;
г) движения или действия, используемые для формирования и совершенствованиядвигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Вопрос 14
Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это
а) классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;
б) классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека;
в) классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков;
г) классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 15
Физическая нагрузка – это
а) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическоеразвитие;
б) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
в) процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;
г) активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Вопрос 16
Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?
а) в качестве гигиенических факторов;
б) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
в) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
г) в виде специальных процедур.

Вопрос 17
Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития, – это
а) физическое воспитание;
б) физическое образование;
в) физическое совершенство;
г) физическая культура.

Вопрос 18
Какие направления включает оздоровительная физическая культура?
а) адаптивная физическая культура и физическая рекреация;
б) двигательная реабилитация и физическая рекреация;
в) адаптивная физическая культура и двигательная реабилитация;
г) двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая рекреация.

Вопрос 19
Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:
а) формирование знаний об упражнении – применение на практике – формирование двигательного навыка – формирование двигательного умения;
б) формирование образа упражнения – формирование знаний о технике упражнения – применение на практике – формирование двигательного умения – формирование двигательного навыка;
в) врождённый двигательный навык – формирование знаний об упражнении – формирование двигательного умения;
г) формирование образа упражнения – формирование двигательного навыка – формирование двигательных умений высшего порядка.

Вопрос 20

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

а) физическое воспитание;

б) функциональная тренированность;

в) физическая подготовка;

г) физическое развитие.

Вопрос 21
Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной) – это
а) профессионально-прикладная физическая культура;
б) тренировка в избранном виде спорта;
в) общая физическая подготовка;
г) специальная физическая подготовка.

Вопрос 22
Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека – это
а) физическое воспитание;
б) функциональная тренированность;
в) физическая подготовка;
г) физическое развитие.

Вопрос 23
Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач – это
а) сила;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) координация;
д) гибкость.

Вопрос 24
Подразделение упражнений на аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные – это
а) классификация упражнений по особенностям режима работы мышц;
б) классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности;
в) классификация упражнений по интенсивности работы;
г) классификация упражнений по структуре движений.

Вопрос 25
Состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно- сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку – это
а) физическое воспитание;
б)функциональная тренированность;
в) физическаяподготовка;
г) физическое развитие.

Вопрос 26
Что из перечисленного относится к общекультурным функциям физическойкультуры?
а) общеобразовательная;
б) преобразовательная;
в) коммуникативная;
г) все ответы правильные.

Вопрос 27
Преимущества тренированного организма:
а) выполнение мышечной работы значительной продолжительности или интенсивности, способность достигать при максимальных нагрузках высокого уровня функционирования систем организма;
б) устойчивость к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам;
в) более экономное функционирование физиологических систем в покое и при физических нагрузках;
г) все вышеперечисленное.

Вопрос 28
Работоспособность человека
а) зависит отуровня тренированности;
б) состояния психики;
в) степени владения техникой движений;
г) все вышеперечисленное.

Вопрос 29
Феномен адаптации - это
а) процесс приспособления человека к меняющимся условиям среды;
б) состояние психического, физического и социального благополучия человека;
в)результат приспособительного процесса, характеризующийся относительнымсоответствием (равновесием) между людьми;
г) ускорение сердцебиения и частоты дыхания под влиянием норадреналина.

Вопрос 30
Для оценки физического развития используют результаты измерений
а) антропометрии
б) только физиометрии - жизненная емкость легких и др.
в) только соматоскопии- осанка и т.д.
г) только соматометрии - длина и масса тела, окружность грудной клетки и т.д.

2.Контрольный тест 2

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

Контрольный тест текущей аттестации для определения уровня компетенций

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

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

Что является субъективным показателем самоконтроля?

- Масса тела
- Частота сердечных сокращений
- Спортивный результат

- Самочувствие

В7

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

В8

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

В9

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

В10

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

- Сила
- Быстрота
- Выносливость

В11

После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- Нетренированного

- Средне-тренированного
- Спортсмена высокого уровня
- Всех одинаково

В12

Способность противостоять утомлению это –

- Сила
- Выносливость
- Гибкость

В13

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

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

В14

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)

В15

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

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

В16

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

В17
Двигательные (физические) способности – это …

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

В18
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)

В19
Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

- Гибкость
- Выносливость
- Ловкость

В20
Для точности частоту пульса необходимо контролировать по ...

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

В21
Тест К. Купера позволяет оценить ...

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

В22
С помощью каких приборов определяется сила человека?

- Динамометр
- Ростомер
- Тонометр

В23
Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике жизнедеятельности студента

применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

- Принципа наглядности
- Принципа сознательности
- Принципа активности

В24

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

В25

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

В26

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

- Изометрический метод
- Метод повторных усилий
- Метод максимальных усилий

В27

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

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

B37

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

B38

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

B39

От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

- Отдых
- Восстановление
- Ослабление
- Успокоение

B40

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

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.Итоговый тест

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

	здоровья

Итоговый тест

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

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 неблагоприятнымфакторам
- Более экономное функционирование физиологических систем в покоеи при физических нагрузках
- Все вышеперечисленное

ИА

Какова цель ПФК?

- Укрепление здоровья
- Укрепление здоровья и повышение эффективности трудаПовышение
- 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 вдень
- Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 8-12 часов внеделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов внеделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов внеделю, т.е. 0,5 часа в день

ИА

Средства физической культуры – это

- Физические упражнения, физическая нагрузка, спортивныйинвентарь
- Физические упражнения
- Физические упражнения, естественные силы природы, гигиеническиефакторы
- Физические упражнения, спорт, игры

ИА

Как называется самая короткая форма физической культуры в режимеучебного дня?

- Макропауза активного отдыхаФаза
- 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 деятельностиспециалиста
- 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 зоныПервая,
- 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 психологическоеблагополучие человека

ИА

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

- Во второй половине XIX века Петром Францевичем ЛесгафтомВ 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 физическиминагрузками?

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

- Анаэробный режим энергообеспечения мышечной работы меняетсяаэробный
- Применяется активная форма отдыха в виде выполнения физическихупражнений 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 радикаламиВсе
- перечисленное

ИА

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

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

ИА

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

- Ловкость
- Гибкость
- Выносливость

ИА

Как называется комплекс функциональных свойств организма, которыеопределяют 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

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 локальноговоздействия на утомленные группы мышц
- Это индивидуальная форма воздействия на утомленные группы мышцЭто
- 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, микро пауза
- Художественная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка,микро пауза
- Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка,макро пауза активного отдыха
- Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка,микро пауза активного отдыха

ИА

Какие признаки указывают на достижение спортивной формы?

- Максимальный уровень развития физических качеств

- Желание установить рекорд
- Оптимальный уровень подготовленности, обеспечивающийдостижение 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 деятельностиПодготовки
- студентов к учебной деятельности

ИА

Физическая тренировка - это

- Форма активной адаптации
- Приспособление человека к интенсивной мышечной деятельностиДостижение
- 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 телесногоразвития и укреплении здоровья?

- Олимпийский спорт
- Профессиональный спорт
- Массовый спорт

ИА

Основной причиной утомления при работе в зоне максимальноймощности является:

- Накопление в крови молочной кислоты

- Снижение в мышцах концентрации креатин фосфата
- 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 идругие
- Шум, вибрация, стрессы, и другие

ИА

Какой методический принцип физического воспитания предполагаетпостепенное 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 техникеупражнения – применение на практике – формирование двигательного умения – формирование двигательного навыка
- Врождённый двигательный навык – формирование знаний обупражнении – формирование двигательного умения
- Формирование образа упражнения – формирование двигательногонавыка – 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 физическаяготовность к эффективной трудовой деятельности
- В понятие «качество специалиста» включаются его профессиональные знания, навыки, умения, а также физическаяготовность 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 работеУпражнения,
- 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 наразвитие отдельных качеств человека
- Классификация упражнений по преимущественному проявлениюопределённых двигательных умений и навыков
- Классификация упражнений по структуре движений

ИА

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физическойкультуры?

- 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 упражненияК методам
- строго регламентированного упражнения
- К обеим группам

ИА

Какой должна быть частота пульса при выполнении утреннейгимнастики?

- Не более 140-150 уд/минБолее
- 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 груднойклетки 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 динамическийхарактер 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 активностиРеализация
- 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 егофизическое и психическое развитие
- Движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств
- Процесс формирования двигательных умений и навыков, развитияфизических 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 квалифицированногоспециалиста
- 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.