

**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. Дидактический 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

**Тест**  
**промежуточной аттестации**  
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

На основе полученных результатов тестирования, проанализировать и оценить влияние вашего образа жизни на личное здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1); 2) учитывая практические показатели личной физической подготовленности и оценку влияния образа жизни на её качественный уровень, обсудить с преподавателем индивидуальные способности применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления личного здоровья (УК-7.2).

**1. Является ли физическая культура в вузе обязательным разделом гуманитарного компонента образования студентов?** 1 - нет 2 - да

**2. Что является целью физического воспитания студентов?**

1 - формирование всесторонней физической подготовленности, знаний, умений и навыков здорового стиля жизни, гармонически развитой личности, способной к управлению своим развитием для сохранения психофизического благополучия; 2 - формирование профессионально-прикладной физической культуры личности, потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой, спортом и туризмом для подготовки к трудовой деятельности и сбережения здоровья; 3 - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**3. В чём заключается общее значение физической культуры для студентов вузов?**

1 - в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство; 2 - в воспитании установки на здоровый стиль жизни и способности самостоятельно выполнять физические упражнения; 3 - прежде всего, в формировании профессионально-прикладных навыков использования ценностей физической культуры и спорта.

**4. Какое из названий разделов учебной программы по физической культуре в вузе неверное?**

1. Теоретический раздел. 2. Практический раздел. 3. Контрольный раздел. 4. Методический раздел.

**5. Какая задача не относится к общим задачам физического воспитания в вузе?**

1 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

2 - воспитание знаний, умений и навыков физической подготовки, необходимых для обороны государства, выполнения государственного долга.

3 - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**6. Относится ли к решению специфических образовательных задач физического воспитания задача формирования различных жизненно важных двигательных умений и навыков?** 1 – да. 2 – нет.

**7. К общепедагогическим задачам относят:** 1- задачи по формированию личности человека; 2 - задачи по формированию физических качеств человека; 3 - задачи по формированию умений и навыков по физической культуре.

**8. Что является основой для выделения обязательных учебных часов на дисциплину «Физическая культура» в учебных планах факультетов вузов?**

1. Приказ ректора; 2. Закон об образовании Российской Федерации; 3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования; 4 . Указ министра образования и науки РФ.

**9. Напишите, на занятиях какого типа реализуется тематика практического раздела учебной программы по физической культуре:** А. \_\_\_\_\_ Б. \_\_\_\_\_

**10. Какие тесты физической подготовленности являются обязательными в вузе? Отметьте четыре правильных варианта ответа из шести.**

1 - прыжок в длину с места (юноши и девушки); 2 - бег 100 м (юноши и девушки); 3 - отжимания от брусьев в упоре (юноши); 4 - бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); 5 - подтягивания из виса на

перекладине (юноши); 6 - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины).

**11. Укажите правильный диапазон возраста, который считается молодёжным?**

- 1 - 18-29 лет; 2 - 18-26 лет; 3 - 17-27 лет.

**12. Какое утверждение неистинно?**

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов:

- 1 - происходит завершение роста тела в длину; 2 - не продолжается морфофункциональное развитие организма;  
3 - наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности.

**13. В каком объёме наиболее эффективен двигательный режим для поддержания и повышения умственной работоспособности студентов?**

- 1 - в объеме 6-8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе; 2 - в объеме 10-12 ч занятий в неделю в течение 2 лет обучения в вузе; 3 - в объеме 4 академических часов в неделю в течение 4 лет обучения в вузе.

**14. Занятия физическими упражнениями в вузе (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на:**

- 1 - развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; 2 - воспитание силы, общей и силовой выносливости.

**15. Во второй половине каждого семестра интенсивность нагрузки по ЧСС может достигать:**

- 1 - до 150 уд/мин; 2 - до 160-170 уд/мин.

**16. В случае, когда урок физического воспитания проводится на первой паре, моторная плотность должна быть в пределах:** 1 - 20-40 %; 2 - 50-60 %; 3 - 70-80 %

**17. В период экзаменационной сессии в вузе занятия физическим воспитанием желательно проводить не более:** 1) - двух раз в неделю; 2 - одного раза в неделю; 3 - трёх раз в неделю.

**18. Дайте определение.** Физическая культура – это ....

**19. Дайте определение.** Здоровье, согласно определению ВОЗ, это ....

**20. Поясните кратко, что значит понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).**

**21. Чем отличается ЗОЖ от здорового стиля жизни?**

**22. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:** 85-90 уд./мин.; 80-84 уд./мин.; 60-89 уд./мин; 55-59 уд./мин.

**23. При выполнении физических упражнений внешняя нагрузка объективно характеризуется:**

- 1 - сочетанием объема, интенсивности и отдыха; 2 - степенью преодолеваемых трудностей; 3- утомлением, возникающим в результате их выполнения.

**24. Какое из перечисленных средств является основным специфическим средством физического воспитания?** 1 - гигиенические факторы; 2 - массовый спорт; 3 - физические упражнения; 4 - профессиональный спорт; 5 - оздоровительные силы природы; 6 - спорт высших достижений.

**25. Врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные свойства, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявления в целесообразной двигательной деятельности, принято называть....**

**26. Физическое упражнение это:**

1. Направленная повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

2. Специфическая форма движения, в котором физическая нагрузка направлена на адаптацию организма к экстремальным условиям двигательной активности.

**27. Понятие «Развитие физического качества»:** 1 - предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества; 2 - характеризует естественный ход изменений физического качества.

**28. Понятие «Воспитание двигательной способности»:** 1 - предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества; 2 - характеризует естественный ход изменений физического качества.

**29. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий (напряжений):** 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Сила. 4. Координация. 5. Силовая выносливость. 6. Скоростные качества. 7. Ловкость.

**30. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины:** 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Сила. 4. Координация. 5. Силовая выносливость. 6. Скоростные качества. 7. Ловкость.

**31. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:** 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Сила. 4. Координация. 5. Силовая выносливость. 6. Скоростные качества. 7. Ловкость.

**32. Способность длительно противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности умеренной интенсивности:** 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Сила. 4. Координация. 5. Силовая выносливость. 6. Скоростные качества. 7. Ловкость.

**33. Способность выполнять движения с большой амплитудой:** 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Сила. 4. Координация. 5. Силовая выносливость. 6. Скоростные качества. 7. Ловкость.

**34. Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно):** 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Сила. 4. Координация. 5. Силовая выносливость. 6. Скоростные качества. 7. Ловкость.

**35. Обучение:** 1 - это деятельность, направленная на освоение действительности; 2 - это целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов учебно-воспитательного процесса; 3 - это целенаправленный процесс передачи социального опыта в виде знаний, умений, навыков.

**36. Двигательное умение:** 1 - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения; 2 - это владение двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

**37. Двигательный навык:** 1 - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения; 2 - это владение двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

**38. Комплекс мер педагогического воздействия (взаимодействия), способствующих формированию знаний, умений, навыков:** 1 – образовательные задачи; 2 - воспитательные задачи; 3 - оздоровительные задачи.

**39. Комплекс мер педагогического воздействия (взаимодействия), способствующих формированию положительных свойств и качеств личности человека:** 1 – образовательные задачи; 2 - воспитательные задачи; 3 - оздоровительные задачи.

**40. Комплекс мер педагогического воздействия (взаимодействия), способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья человека:** 1 – образовательные задачи; 2 - воспитательные задачи; 3 - оздоровительные задачи.

**41. Термин «нормативы» в физическом воспитании определяется как:**

1. Комплекс унифицированных контрольных упражнений, разработанный в соответствии с целью физического воспитания. 2. Унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании. 3. Унифицированные показатели физической подготовленности в соответствии образовательным стандартом.

**42. Наиболее общими принципами системы физического воспитания являются:**

1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности. 2. Принцип связи физического воспитания с практикой (прикладность). 3. Принцип оздоровительной направленности. 4. Принцип сознательности и активности. 5. Принцип доступности и индивидуализации.

**43. К основным средствам физического воспитания относят:** 1. Подвижные игры.

2. Физические упражнения. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Гигиенические факторы. 5. Оздоровительные силы природы. 6. Спорт.

**44. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в системе образования называется:** 1. Тренировка. 2. Общая физическая подготовка. 3. Урок.

**45. К основным частям, составляющим структуру урока по физической культуре, относятся:**

1. Ознакомительная часть. 2. Подготовительная часть. 3. Контрольная часть. 4. Основная часть. 5. Разминочная часть. 6. Заключительная часть.

**46. Выделите четыре метода физического воспитания, которые являются методами организации деятельности занимающихся на уроке:** 1. Фронтальный метод. 2. Групповой метод. 3. Индивидуальный метод. 4. Круговой метод. 5. Метод строго-регламентированного упражнения.

**47. Выберите правильное определение понятия «Оптимальная нагрузка» по интенсивности в физическом воспитании:** 1 - это та минимальная величина интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме, создаёт условия понимания биомеханической структуры двигательного задания и его правильного выполнения; 2 - это та максимальная величина интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме, создаёт условия понимания биомеханической

структуры двигательного задания и его правильного выполнения; 3 - это средняя величина интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме, создаёт условия понимания биомеханической структуры двигательного задания и его правильного выполнения.

**48. Параметр дозирования нагрузки, который определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями:** 1. Интенсивность. 2. Объём нагрузки.

**49. Параметр дозирования нагрузки, который характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.:** 1. Интенсивность. 2. Объём нагрузки.

**50. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока:** 1. Общая плотность урока. 2. Моторная плотность.

**51. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока:** 1. Общая плотность урока. 2. Моторная плотность.

**52. Установите соответствие.**

1. Принцип индивидуализации.	1. Требуется от преподавателя физической культуры или тренера отношения к педагогическому процессу как к системе, состоящей из определённых упорядоченных взаимосвязанных элементов, подчинённых единой цели.
2. Принцип постепенности.	2. Обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.
3. Принцип наглядности.	3. Принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.
4. Принцип сознательности и активности.	4. Принцип обуславливает необходимость систематического (регулярного) повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счёт повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.
5. Принцип прочности.	5. Назначение - сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.
6. Принцип систематичности.	6. Хорошо закреплённое знание, умение или навык предполагает его устойчивость в течение достаточно длительного времени, что создаёт возможность изучения на этой основе более сложной информации, обучение новым элементам.
7. Принцип последовательности.	7. Путём соблюдения рациональной последовательности в обучении двигательным действиям, двигательный опыт, приобретаемый на предыдущих этапах, служит опорой в становлении новых двигательных действий, разучиваемых на следующих этапах.

**53. Адаптация человека при занятиях физической культурой и спортом:** 1 - привыкание органов и систем человека к физическим нагрузкам; 2 - суперкомпенсация физических способностей человека; 3 - приспособление органов и систем человека к физическим нагрузкам; 4 - кумулятивный эффект занятий физическими упражнениями.

**54. Реадаптация в физическом воспитании:** 1 - повторная адаптация организма человека при занятиях спортом; 2 - возвращение состояния организма к исходному уровню физической готовности; 3 - переход организма спортсмена на более высокий уровень тренированности.

**55. Деадаптация в физическом воспитании:** 1 - релаксационное состояние организма, после длительного интервала отдыха; 2 - состояние ухудшения морфофункциональных свойств организма, неспособность организма адекватно реагировать на нагрузки и отдых; 3 - утрата ориентировки в пространстве и времени в результате чрезмерных тренировочных нагрузок.

**56. Суперкомпенсация организма спортсмена:** 1 - крайняя степень перетренированности; 2 - недовосстановление; 3 - обычное восстановление; 4 - сверхвосстановление.

**57. Кумуляция эффектов занятий физическим воспитанием это:** 1 - результат наложения эффектов занятий, выраженный в повышении уровня функционального состояния занимающегося, укреплении здоровья; 2 - результат бесполезности эффектов занятий, выраженный в снижении уровня функционального состояния, ухудшении двигательной подготовленности, физического развития и других компонентов психофизического состояния занимающегося; 3 - процесс и результат накопления следовых эффектов тренировочных занятий, выраженный в состоянии суперкомпенсаторных изменений организма занимающегося.

**58. Какие названия интервалов отдыха приняты в физическом воспитании:** 1. Полный интервал отдыха. 2. Ординарный. 3. Мини-макс интервал. 4. Жёсткий интервал. 5. Суперкомпенсаторный.

**59. Специфические методы физического воспитания:** 1. Методы слова. 2. Игровой метод. 3. Методы наглядности. 4. Соревновательный метод. 5. Методы строго-регламентированного упражнения.

**60. Общепедагогические методы физического воспитания:** 1. Методы слова. 2. Игровой метод. 3. Методы наглядности. 4. Соревновательный метод. 5. Методы строго-регламентированного упражнения.

**61. К методам строго-регламентированного упражнения относят:** 1. Методы воспитания физических качеств. 2. Методы обучения двигательным действиям.

**62. Метод в физическом воспитании это:** 1 - совокупность средств тренировочного воздействия на занимающегося; 2 - принцип повышения уровня физических нагрузок; 3 - способ применения физических упражнений.

**63. Метод строго регламентированного упражнения это:** 1 - способ нагрузки или обучения при котором каждое упражнение выполняется в свободной форме и с вариативной нагрузкой; 2 - способ нагрузки или обучения при котором каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой; 3 - это последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

**64. Установите соответствие.**

1. Команда.	1 - это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.
2. Распоряжение.	2 - это словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз).
3. Указание.	3 - это словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).
4. Инструктирование.	4 - это точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

**65. Какая функция ФК не относится к основным функциям физического воспитания трудящихся?** 1. Оптимизация физического развития. 2. Коммуникативная. 3. Организация здорового досуга. 4. Социально-профилактическая. 5. Психорегулирующая. 6. Достижение максимальных спортивных результатов. 7. Эстетическая. 8. Педагогическая.

**66. Установите соответствие.**

1. Физическое образование.	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
2. Воспитание физических качеств.	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
3. Физическая подготовка.	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
4. Физическое развитие.	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
5. Физическое совершенство.	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
6. Спорт.	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

**67. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:** 1 - физической культурой; 2 - физической подготовкой; 3 - физическим воспитанием; 4 - физическим образованием.

**68. Результатом физической подготовки является:** 1 - физическое развитие индивидуума; 2 - физическое воспитание; 3 - физическая подготовленность; 4 - физическое совершенство.

**69. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:** 1 - спортивной тренировкой; 2 - специальной физической подготовкой; 3 - физическим совершенством; 4 - профессионально-прикладной физической подготовкой.

**70. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:** 1 - физическая подготовка; 2 - физическое совершенство; 3 - физическая культура; 4 - физическое состояние.

**71. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:** 1 - показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; 2- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; 3 - уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; 4 - уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**72. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:** 1 - метод убеждения; 2 - метод упражнения; 3 - метод поощрения; 4 - наглядный пример.

**73. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?** 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип доступности и индивидуализации; 3) принцип научности; 4) принцип связи теории с практикой.

**74. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?** 1) принцип научности; 2) принцип доступности и индивидуализации; 3) принцип непрерывности; 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**75. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:** 1) принцип научности; 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания; 3) принцип систематичности и последовательности; 4) принцип всестороннего развития личности.

**76. По состоянию здоровья студенты подразделяются на медицинские группы:** 1. Оздоровительная. 2. Инвалидная. 3. Основная. 4. Подготовительная. 5. Специальная.

**77. На основе медицинских групп студентов при занятиях физическим воспитанием выделяют несколько учебных отделений:** 1. Основное учебное отделение. 2. Подготовительное учебное отделение. 3. Лечебное отделение. 4. Специальное учебное отделение. 5. Спортивное учебное отделение.

**78. Физические упражнения – это:** 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков; 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма; 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**79. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:** 1) их формой; 2) их содержанием; 3) темпом движения; 4) длительностью их выполнения.

**80. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:** 1) в подготовительной части занятия; 2) в начале основной части занятия; 3) в середине основной части занятия; 4) в конце основной части занятия.

**81. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:** 1) от 3 до 5 месяцев; 2) 1 год; 3) 2-3 года; 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

**82. Физические качества - это:** 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека; 2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности; 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности; 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**83. Основу двигательных способностей человека составляют:** 1) психодинамические задатки; 2) физические качества; 3) двигательные умения; 4) двигательные навыки.

**84. Сила - это:** 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»; 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений); 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

**85. Абсолютная сила — это:** 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела; 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление; 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц; 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**86. Относительная сила — это:** 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса; 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим; 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup>

физиологического поперечника мышцы; 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**87. Установите соответствие.**

1. Сила.	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
2. Силовые способности.	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
3. Скоростно-силовые способности.	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
4. Силовая выносливость.	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
5. Взрывная сила.	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
6. Стартовая сила.	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
7. Ускоряющая сила.	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
8. Силовая ловкость.	8. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

**88. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:** 1) двигательной реакцией; 2) скоростными способностями; 3) скоростно-силовыми способностями; 4) частотой движений.

**89. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:** 1) простой двигательной реакцией; 2) скоростью одиночного движения; 3) скоростными способностями; 4) быстротой движения.

**90. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:** 1) скоростным индексом; 2) абсолютным запасом скорости; 3) коэффициентом проявления скоростных способностей; 4) скоростной выносливостью.

**91. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:** 1- функциональной устойчивостью; 2 - биохимической экономизацией; 3 - тренированностью; 4 - выносливостью.

**92. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:** 1 - физической работоспособностью; 2 - физической подготовленностью; 3 - общей выносливостью; 4 - тренированностью.

**93. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:** 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме; 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме; 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме; 4) 45—60 мин.

**94. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:** 1) эластичностью; 2) стретчингом; 3) гибкостью; 4) растяжкой.

**95. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:** 1) активной гибкостью; 2) специальной гибкостью; 3) подвижностью в суставах; 4) динамической гибкостью.

**96. Под пассивной гибкостью понимают:** 1) гибкость, проявляемую в статических позах; 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.); 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах; 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

**97. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:** 1) специальной гибкостью; 2) общей гибкостью; 3) активной гибкостью; 4) динамической гибкостью.

**98. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:** 1- сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу; 2 - профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня; 3 - содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся; 4 - снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.



**99. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю у трудящихся в молодом и зрелом возрасте: 1) 1—2 занятия; 2) 3—4 занятия; 3) 5—6 занятий; 4) 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).**

**100. Охарактеризуйте понятие.** Физическая культура личности – это ....

Составил канд. пед. наук доцент

Бодюков Е. В.

Утвердил руководитель ОФКиС

Поляков А. М.

