

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
(текущая аттестация 1)

В1

Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется следующими факторами:

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

В2

Для двигательного навыка характерно:

- ☐ автоматизированное управление движениями;
- ☒ высокая надёжность исполнения;
- ☐ прочность запоминания;
- ☐ все ответы правильные.

В3

В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

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

В4

Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

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

В5

Средства физической культуры – это

- ☒ физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь;
- ☐ физические упражнения;
- ☐ физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- ☐ физические упражнения, спорт, игры.

В6

К разновидностям какого физического качества относятся простые и сложные двигательные

реакции?

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

В7

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

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

В8

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

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

В9

Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?

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

В10

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

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

В11

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

- ☐ три;
- ☐ четыре;
- ☒ пять;
- ☐ шесть.

В12

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

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

В13

Физические упражнения – это

- ☐ естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;
- ☒ процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- ☐ двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- ☐ движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

B14

Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

- ☐ классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;
- ☐ классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека;
- ☐ классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков;
- ☒ классификация упражнений по структуре движений.

B15

Физическая нагрузка – это

- ☐ двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- ☒ движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- ☐ процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;
- ☐ активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

B16

Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- ☐ в качестве гигиенических факторов;
- ☐ как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями;
- ☒ как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур;
- ☐ в виде специальных процедур.

B17

Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития, – это

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

B18

Какие направления включает оздоровительная физическая культура?

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

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

B19

Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

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

B20

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

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

B21

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

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

B22

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

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

B23

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

- ☐ сила;
- ☐ выносливость;
- ☐

быстрота;
координация;
гибкость.

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

V34

Гомеостаз - это

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

V35

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

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

V36

Антропометрические показатели позволяют определить

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

V37

Показателем мощности аэробных процессов является

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

V38

Для оценки физического развития используют результаты измерений

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

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

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

B1

С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека

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

B2

При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

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

B3

Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

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

B4

Ортостатическая проба оценивает состояние ...

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

B5

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

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

B6

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

- ☐ Очень слабое
- ☐ Слабое
- ☐ Среднее
- ☐ Хорошее

B7

Что является субъективным показателем самоконтроля?

- ☐ Масса тела
- ☐ Частота сердечных сокращений
- ☐ Спортивный результат

☐ Самочувствие

B8

Перечислите принципы рационального питания.

☐ Энергетический баланс

☐ Энергетический баланс; оптимальное соотношение между белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня

☐ Аритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности в течение дня

☐ Сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи, правильное распределение калорийности за один прием пищи

B9

Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

☐ Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха

☐ Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, «боязнь бессонницы»

☐ Вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, режим труда и отдыха

☐ Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, правильное питание, режима труда и отдыха

B10

Что изучает валеология?

☐ Валеология – это наука, изучающая жизнь

☐ Валеология – это наука, изучающая здоровый образ жизни

☐ Валеология – это наука, изучающая движение

☐ Валеология – это наука, изучающая человека

B11

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

☐ Сила

☐ Быстрота

☐ Выносливость

B12

С помощью какого прибора измеряется артериальное давление человека?

☐ Тонометра

☐ Спирометра

☐ Антропометра

☐ Калипера

B13

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

☐ Принцип доступности и индивидуализации

☐ Принцип динамичности

☐ Принцип сознательности

B14

После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

☐ Нетренированного

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

B15

Способность противостоять утомлению это –

- ☐ Сила
- ☐ Выносливость
- ☐ Гибкость

B16

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

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

B17

Боковые искривления позвоночника это -

- ☐ Сколиоз
- ☐ Кифоз
- ☐ Лордоз
- ☐ Все вышеперечисленное

B18

Что включает в себя оценка антропометрических признаков?

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

B19

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

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

B20

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

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

B21

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

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

B22

Двигательные (физические) способности – это ...

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

B23

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

- ☐ Двигательная реакция
- ☐ Скоростные способности
- ☐ Частота движений

B24

Сила – это:

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

B25

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

- ☐ Гибкость
- ☐ Выносливость
- ☐ Ловкость

B26

Для точности частоту пульса необходимо контролировать по ...

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

B27

Тест К. Купера позволяет оценить ...

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

B28

Тест К.Купера позволяет оценить ...

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

B29

Какие задачи решаются в процессе микропауз активного отдыха?

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

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

V36

Что представляет собой оптимальный режим труда и отдыха?

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

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

V37

Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

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

V38

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

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

V39

От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

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

V40

Что является основным средством физического воспитания?

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

V41

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

V42

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

V43

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

B46

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

☐ При начальном разучивании движения

☐ При совершенствовании движения

☐ При углубленном разучивании движения

B47

Наибольшая длина тела у человека наблюдается ...

☐ Утром

☐ Вечером

☐ После упражнений с отягощениями

☐ За сутки рост взрослого человека не меняется

B48

Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности это -

☐ Функциональная устойчивость

☐ Биохимическая экономизация

☐ Выносливость

3. Для оценки способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности выполнить итоговый тест

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

ИА

Преимущества тренированного организма

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

ИА

Какова цель ПФК?

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

ИА

Ферменты выполняют в организме функцию:

- ☐ Каталитическую
- ☐ Структурную
- ☐ Транспортную
- ☐ Энергетическую

ИА

Каким должен быть оптимальный двигательный режим у студентов?

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

ИА

Средства физической культуры – это

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

ИА

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

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

ИА

Показателем мощности аэробных процессов является

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

ИА

Что включает профессиограмма специалиста?

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

ИА

Какие зоны интенсивности нагрузок по ЧСС выделяют физиологи?

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

☐ Первая, вторая, третья, четвёртая тренировочные зоны
ИА

Что является основным средством физического воспитания?

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

ИА

Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

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

ИА

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

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

ИА

В чём суть суперкомпенсации в процессе отдыха между физическими нагрузками?

- ☐ Восстановление израсходованных ресурсов происходит с некоторым излишком по сравнению с исходным уровнем, вследствие чего возрастает тренированность
- ☐ Происходит недовосстановление израсходованных ресурсов до исходного уровня, вследствие чего при продолжении работы формируется способность поддерживать её интенсивность за счёт волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий

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

ИА

Абсолютная сила – это:

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

ИА

Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

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

ИА

Механизмы утомления включают:

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

ИА

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

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

ИА

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

- ☐ Ловкость
- ☐ Гибкость
- ☐ Выносливость

ИА

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

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

ИА

Какие признаки влияют на содержание ПФК?

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

нет ответа

Отправить

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

СохранитьСохранить Ответ

ИА

Время простой двигательной реакции спортсмена варьируется между:

- ☐ 0.1-0.2с.
- ☐ 0.3-0.4с.
- ☐ 1-2с.

ИА

Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

- ☐ Первым этапом
- ☐ Вторым этапом

- ☐ Третьим этапом

ИА

Работоспособность человека зависит от

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

ИА

)

Что такое физкультурная минутка?

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

ИА

На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

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

ИА

Какие виды производственной гимнастики Вы знаете?

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

ИА

Какие признаки указывают на достижение спортивной формы?

- ☐ Максимальный уровень развития физических качеств

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

ИА

Какие задачи решаются в процессе ППФП в вузе?

- ☐ Подготовки студентов к практике
- ☐ Подготовки студентов к половой жизни
- ☐ Подготовки студентов к эффективной трудовой деятельности
- ☐ Подготовки студентов к учебной деятельности

ИА

Физическая тренировка - это

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

ИА

Адаптация предполагает

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

ИА

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

- ☐ Олимпийский спорт
- ☐ Профессиональный спорт
- ☐ Массовый спорт

ИА

Основной причиной утомления при работе в зоне максимальной мощности является:

- ☐ Накопление в крови молочной кислоты

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

ИА

Какие факторы отрицательно влияют на профессиональную работоспособность?

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

ИА

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

- ☐ Принцип динамичности
- ☐ Принцип систематичности
- ☐ Принцип наглядности

ИА

Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

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

ИА

Способность противостоять утомлению это –

- ☐ Выносливость
- ☐ Сила
- ☐ Гибкость

ИА

Что входит в понятие «качество специалиста»?

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

ИА

Какие упражнения следует использовать при монотонной работе?

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

ИА

Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

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

ИА

Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

- ☐ Три
- ☐ Четыре
- ☐ Пять
- ☐ Шесть

ИА

Гомеостаз - это

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

ИА

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

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

ИА

Какой должна быть частота пульса при выполнении утренней гимнастики?

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

ИА

Какая продолжительность утренней зарядки?

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

ИА

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- ☐ Эластичностью
- ☐ Гибкостью
- ☐ Растяжкой

ИА

Для оценки физического развития используют результаты измерений

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

ИА

Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

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

ИА

Какие задачи решаются при участии в соревнованиях?

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

ИА

По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

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

ИА

Гипокинезия сопровождается снижением

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

ИА

Физическая нагрузка – это

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

ИА

В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

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

ИА

Каковы причины бессонницы?

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

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