

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Геолого-географический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Декан геолого-географического
факультета



П.А. Тишин

«*26*» *мая* 20*21* г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки
05.03.01 Геология

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

«Геология»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Фонд оценочных средств соответствует ОС НИ ТГУ по направлению подготовки 05.03.01 Геология, учебному плану направления подготовки 05.03.01 Геология, направленности (профиля) «Геология» и рабочей программе по данной дисциплине.

Полный фонд оценочных средств по дисциплине опубликован в ЭИОС НИ ТГУ – электронном университете Moodle: <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=1844>

Разработчик ФОС:

к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спорта
ст. преп. кафедры физической культуры и спорта

Н.Л.Гусева
З.С. Землякова

Экспертиза фонда оценочных средств проведена учебно-методической комиссией факультета, протокол № 5 от 21.05.2021 г.

Руководитель ОПОП
«Геология»


О.В. Бухарова

Фонд оценочных средств (ФОС) является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Формируемые компетенции

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1 – Уровни освоения компетенций и критерии их оценивания

Компетенция	Результаты освоения дисциплины	Уровни освоения	Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценки тестовых заданий
УК-7	ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального	Повышенный / Отлично	Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	87-100%
		Достаточный / Хорошо	Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	74-86 %
		Пороговый / Удовлетворительно	Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на готовность к осуществлению социальной и профессиональной деятельности и т.д.	60-73 %
		Допороговый / Неудовлетворительно	Отсутствие знаний	Менее

				60 %
ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Повышенный / Отлично	Сформированная система знаний о принципах, средствах, методах развития физических способностей		87-100%
	Достаточный / Хорошо	Сформированные, но содержащие пробелы знания о принципах, средствах, методах развития физических способностей		74-86 %
	Пороговый / Удовлетворительно	Фрагментарные знания о принципах, средствах, методах развития физических способностей		60-73 %
	Допороговый / Неудовлетворительно	Отсутствие знаний		Менее 60 %
ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.	Повышенный / Отлично	Сформированная система знаний о здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта		87-100%
	Достаточный / Хорошо	Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровье, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранным видом спорта и системой физических упражнений		74-86 %
	Пороговый / Удовлетворительно	Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах		60-73 %

			выбора вида спорта или системы физических упражнений	
		Допороговый / Неудовлетворительно	Отсутствие знаний	Менее 60 %

Таблица 2 - Этапы формирования компетенции в курсе

№	Раздел дисциплины	Результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
1	Лекционный материал (1 семестр)	ИУК-7.1 ИУК-7.3	Тест, вопросы
2	Методико-практические занятия (1 семестр)	ИУК-7.2 ИУК-7.3	Задания

Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Перечень теоретических вопросов

<p>1. Физическое развитие – это: Выберите один ответ: а. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. б. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания. с. процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.</p> <p>2. Физические упражнения студентов в режиме дня направлены: Выберите один ответ: а. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования б. на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на</p>	<p>102. Негативное влияние алкоголя: Выберите один ответ: а. алкоголь изменяет биологические процессы головного мозга б. алкоголь стимулирует работу внутренних органов, умственную деятельность с. алкоголь обеспечивает организм энергией д. алкоголь замедляет работу центральной нервной системы е. алкоголь – этиловый спирт, является отравляющим веществом для живых организмов. Проникая в ткани различных органов и мгновенно сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду, необходимые для обеспечения процессов жизнедеятельности, чем разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов</p> <p>103. В организме человека при употреблении наркотиков происходит: Выберите один ответ: а. восстанавливаются нормальные процессы жизнедеятельности б. снижается возможность заражения гепатитом, сифилисом, СПИДом с. увеличивается работоспособность и появляется интерес ко всему, что не интересовало ранее д. в малых дозах наркотики вызывают так</p>
--	--

<p>физическое воспитание.</p> <p>с. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности.</p> <p>3. Цель физического воспитания в вузе – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности.</p> <p>b. обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве</p> <p>с. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов</p> <p>4. Деятельностный аспект физической культуры заключается:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. в физкультурно-спортивных сооружениях</p> <p>b. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности</p> <p>с. целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений.</p> <p>d. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках</p> <p>5. Ценностный аспект физической культуры заключается:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. целенаправленной двигательной активности человека, связанную с обязательным выполнением физических упражнений</p> <p>b. в физкультурно-спортивных сооружениях.</p> <p>с. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках.</p> <p>d. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности</p> <p>6. Результативный аспект физической культуры заключается:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. в двигательных умениях и навыках, способности быстро овладевать новыми движениями; возросшей физической работоспособности, пропорционально развитом телосложении и осанке.</p>	<p>называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушие, приятное успокоение. В больших дозах – состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть</p> <p>104. Личная гигиена включает в себя:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. коммунальную гигиену (гигиена воздуха, гигиена воды и водоснабжения, гигиена почвы и очистка населенных мест, гигиена жилищ и населенных мест, гигиена лечебно-профилактических учреждений)</p> <p>b. устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви</p> <p>с. гигиену питания, гигиену труда</p> <p>d. обоснование критериев здоровья человека и изучение характеристик внутренней среды организма</p> <p>105. Гигиена тела способствует:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. сдерживать свои отрицательные эмоции, развивать в себе чувство самодисциплины</p> <p>b. нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям</p> <p>с. уменьшению продолжительности активной жизни человека</p> <p>d. соблюдению режима дня помогает воспитывать организованность</p> <p>106. Спортивная одежда должна:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной</p> <p>b. быть прежде всего прочной, эластичной, легкой и не стеснять движения</p> <p>с. предохранять организм от не благоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений</p> <p>d. теплозащитная, а так же ее воздухопроницаемая, гигроскопичная</p> <p>107. Психогигиена – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. наука, занимающаяся укреплением</p>
---	--

<p>b. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках</p> <p>c. в целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений</p> <p>d. в физкультурно-спортивных сооружениях</p> <p>7. Физическое воспитание стало обязательным предметом в учебных планах всех вузов: Выберите один ответ:</p> <p>a. в 1929 году</p> <p>b. в 1970 году</p> <p>c. в 1922 году</p> <p>d. в 1943 году</p> <p>8. Критерии для распределения студентов по отделениям: Выберите один ответ:</p> <p>a. уровень теоретической подготовленности</p> <p>b. результаты медицинского обследования, уровень физической и спортивно-технической подготовленности</p> <p>c. оценка функциональных возможностей систем организма</p> <p>d. уровень физической подготовленности</p> <p>9. Группы в зависимости от характера заболевания на которые делятся студенты специального отделения: Выберите один ответ:</p> <p>a. С, Д, Г и подготовительную</p> <p>b. А, С, В Д и специальную</p> <p>c. А, Б, В и лечебную</p> <p>d. А, Б, В и основную</p> <p>10. Многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе называется: Выберите один ответ:</p> <p>a. спортивной тренировкой</p> <p>b. физкультурное движение</p> <p>c. физической культурой</p> <p>d. физическое воспитание</p> <p>11. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. физическая подготовка</p> <p>b. физическое состояние</p> <p>c. спорт</p>	<p>душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано</p> <p>b. свод правил поведения человека в быту и на производстве</p> <p>c. область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека</p> <p>d. медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей</p> <p>108. Отрицательные факторы, вызывающие стресс: Выберите один ответ:</p> <p>a. дефицит времени</p> <p>b. обида, тоска, неустроенность жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх</p> <p>c. резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя приспособиться</p> <p>d. проблемы в семье</p> <p>e. все выше перечисленное</p> <p>109. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает: Выберите один ответ:</p> <p>a. появление признаков реакции тревоги</p> <p>b. сильный страх</p> <p>c. закрытость и нежелание изменений, отношение к ним как к угрозе</p> <p>d. неустроенность жизни</p> <p>e. регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность</p> <p>110. Доступный способ регулирования психического состояния: Выберите один ответ:</p> <p>a. спады настроения</p> <p>b. повышенная возбудимость</p> <p>c. дыхательные упражнения</p> <p>d. контроль состояния голоса</p> <p>e. психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки</p> <p>111. Необходимое условие здорового образа жизни: Выберите один ответ:</p> <p>a. двигательная активность</p>
--	--

<p>d. физическая культура</p> <p>12. Специальное отделение с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано для студентов: Выберите один ответ:</p> <p>a. отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний</p> <p>b. для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием</p> <p>c. основной медицинской группы, не выполнивших нормативные требования учебной программы</p> <p>d. основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды</p> <p>13. Специфические особенности физического воспитания: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. воспитание физических качеств</p> <p>b. обучение движениям</p> <p>c. обучение специальными физкультурными знаниями</p> <p>d. обучение профессиональным качествам</p> <p>e. обучение правильному питанию</p> <p>f. формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой (верно)</p> <p>14. Оценка уровня физического развития человека производится с помощью: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. критерия здоровья, обусловленного комплексным соотношением биологических форм и функций организма</p> <p>b. показателей телосложения</p> <p>c. показателей развития физических качеств</p> <p>d. режима дня</p> <p>e. успеваемости</p> <p>15. Факторы, влияющие на физическое развитие: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. наследственность</p> <p>b. вредные привычки</p> <p>c. питание</p> <p>d. климатогеографическая среда</p> <p>e. двигательная активность</p> <p>16. Вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения</p>	<p>b. сидячий образ жизни</p> <p>c. постоянное курение</p> <p>d. употребление в пищу: много масла, яиц, сливок, жирной пищи</p> <p>e. не соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>112. Закаливание – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. повышение устойчивости организма только к действию низких температур</p> <p>b. способность легко переносить длительное действие холода</p> <p>c. важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур</p> <p>d. улучшение физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем</p> <p>e. употребление с детства большого количества лекарств</p> <p>113. Виды закаливания: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. упражнениями</p> <p>b. воздухом</p> <p>c. солнцем</p> <p>d. водой</p> <p>e. солью</p> <p>114. Дозировка воздушных ванн осуществляется при: Выберите один ответ:</p> <p>a. постепенном снижении температуры воздуха или увеличении длительности процедуры и одной и той же температуры</p> <p>b. увеличении длительности процедуры</p> <p>c. постепенном снижении температуры воздуха</p> <p>d. постепенном снижении температуры воздуха или уменьшении длительности процедуры и одной и той же температуры</p> <p>115. Положительная реакция на закаливание солнцем: Выберите один ответ:</p> <p>a. гиперемия сосудов и расширение капилляров</p> <p>b. появление морщин</p> <p>c. бодрость и жизнерадостность, хороший аппетит, крепкий и спокойный сон</p> <p>d. раздражительность и вялость</p> <p>e. плохой сон и потеря аппетита</p> <p>116. Реакция кожи на температуру воды при закаливании: Выберите один ответ:</p>
--	---

<p>удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой – это: Выберите один ответ: а. спорт б. физкультурное движение в. физическая рекреация г. физическая культура</p> <p>17. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, необходимых в конкретной профессиональной деятельности называется: Выберите один ответ: а. спортом б. спортивной тренировкой в. физической подготовкой г. физическая культура</p> <p>18. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется: Выберите один ответ: а. спортивной тренировкой б. физкультурное движение в. физическая культура г. физическое воспитание</p> <p>19. Физические упражнения – это: Выберите один ответ: а. средство физического совершенствования, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков б. произвольные движения, выполняемые человеком в. средство физического совершенствования, используемые для повышения здоровья</p> <p>20. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий называется: Выберите один ответ: а. спортивной тренировкой б. физическое воспитание в. двигательной реабилитацией г. специальной подготовкой</p> <p>21. Методико-практические занятия направлены на: Выберите один ответ: а. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие</p>	<p>а. испарения влаги с поверхности кожи б. усиление деятельности потовых желез в. изменение цвета кожи, озноб, дрожь г. возбудимость чувствительных нервов</p> <p>117. Оптимальная температура воды в начале закаливания: Выберите один ответ: а. 14-15 °С б. 30-32°С в. 13-18 °С г. 23–25 °С</p> <p>118. Физическое самовоспитание – это: Выберите один ответ: а. процесс целенаправленной, сознательной планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности б. регулярные занятия физическими упражнениями в. особенности культурного развития личности и формирование отношения к самому себе г. показатели всестороннего развития личности, укрепления здоровья е. сон, здоровье, работоспособность</p> <p>119. Основные этапы, включающие процесс физического самовоспитания: Выберите один или несколько ответов: а. диагностика, организация, содержания воспитания б. самопринуждение в. самонаблюдение г. самоконтроль е. программирование самовоспитания</p> <p>120. Специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя – это: Выберите один ответ: а. деятельность б. поведение в. поступок г. действие</p> <p>121. Выберите из приведенных ниже признаков те, которые характеризуют только интеллектуальную деятельность: Выберите один ответ: а. удовлетворяющаяся самим процессом выполнения б. сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и в то же время малое участие мышечной системы</p>
--	---

<p>самодеятельности в целях достижения физического совершенства</p> <p>b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания</p> <p>с. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта</p> <p>22. Учебно-тренировочные занятия направлены на:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта</p> <p>b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания</p> <p>с. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства</p> <p>23. Одежда для занятий физической культурой в помещении:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. футболка, шорты, носки, спортивная обувь</p> <p>b. любая одежда</p> <p>с. лыжный костюм, теплая обувь, шапка</p> <p>24. Комплексные соревнования международного уровня, проходящие один раз в четыре года называются:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. Чемпионат Европы</p> <p>b. Олимпийские игры</p> <p>с. Кубок мира</p> <p>d. Чемпионат мира</p> <p>25. Страна, ставшая первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. США</p> <p>b. Италия</p> <p>с. Австралия</p> <p>d. Бразилия</p> <p>26. Одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. систематическое посещение занятий</p> <p>b. тщательный контроль за состоянием</p>	<p>с. направленная на получение результата, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей</p> <p>d. направленная на усвоение и применение системы понятий</p> <p>e. направленная на усвоение способов выполнения действий</p> <p>122. Верно ли: умственная деятельность человека в области науки, техники, литературы, искусства является интеллектуальной:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. Верно</p> <p>b. Неверно</p> <p>123. Система условных рефлексов, которая обеспечивает правильное реагирование на непосредственные раздражители, идущие через органы чувств, называется:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. четвертая сигнальная система</p> <p>b. первая сигнальная система</p> <p>с. третья сигнальная система</p> <p>d. вторая сигнальная система</p> <p>124. Если у человека в большей степени развито правое полушарие, то он относится к следующему типу:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. художественный</p> <p>b. мыслительный</p> <p>с. образный</p> <p>125. Дисциплиной, изучающей нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения является:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. дифференциальная психология</p> <p>b. персонология</p> <p>с. психофизиология</p> <p>d. возрастная психология</p> <p>126. Отличие психики человека от животных:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. использование специальных сигналов коммуникации</p> <p>b. применение предметов окружающего мира в качестве средств достижения целей</p> <p>с. наличие сознания и самосознания</p> <p>d. интеллектуальная деятельность</p> <p>127. Работоспособность – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. способность выполнять конкретную деятельность в заданных временных</p>
---	--

<p>здоровья занимающихся</p> <p>с. наличие начальной физической подготовки</p> <p>27. Инициатива возрождения олимпийских игр принадлежала:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. Анри де Бейелатуру – Бельгия</p> <p>b. Пьеру де Кубертену – Франция</p> <p>c. Диметрису Викеласу – Греция</p> <p>d. Алексею Бутовскому – Россия</p> <p>28. «Олимпийский девиз» это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. «Спорт – посол мира»</p> <p>b. «Олимпийцы - среди нас»</p> <p>c. «Быстрее, выше, сильнее»</p> <p>29. Физическая подготовленность отражает:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями</p> <p>b. результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков</p> <p>c. потенциал силовой выносливости</p> <p>30. Оздоровительные мероприятия, направленные на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия</p> <p>b. физические упражнения в режиме дня</p> <p>c. самостоятельные занятия</p> <p>31. Физическое воспитание – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. часть общей культуры общества, направленные на укрепление его здоровья</p> <p>b. часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на развитие физических способностей</p> <p>c. процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма</p> <p>d. это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование</p>	<p>лимитов и параметров эффективности</p> <p>b. целенаправленный процесс взаимодействия преподавателя и студента, в ходе которого осуществляется обучение</p> <p>с. организация взаимодействия между людьми при организации и выполнении совместной деятельности</p> <p>128. Утомление – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой</p> <p>b. состояние безразличия ко всему происходящему, подавленность эмоций и снижение или полное отсутствие интересов и стремлений</p> <p>c. состояние психики, характеризующееся достаточно высоким уровнем электрической активности мозга, свойственным активному взаимодействию индивида с внешним миром</p> <p>129. Отдых и сон показаны и необходимы при:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. общем утомлении</p> <p>b. долговременном утомлении</p> <p>c. местном утомлении</p> <p>d. временном утомлении</p> <p>130. С целью повышения работоспособности в режиме учебного дня в период вработывания (нулевая и первая учебная пара по физической культуре) предпочтительно использовать физические нагрузки:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. ЧСС 100-110 уд/мин и моторная плотность 65-80 %</p> <p>b. ЧСС 95-100 уд/мин и моторная плотность 65-80 %</p> <p>c. ЧСС 105-105 уд/мин и моторная плотность 65-80 %</p> <p>d. ЧСС 110-130 уд/мин и моторная плотность 65-80 %</p> <p>131. С целью повышения работоспособности на последних парах учебного расписания рекомендуется использовать физические нагрузки на занятиях по физической культуре:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. ЧСС выше 160 уд/мин</p> <p>b. ЧСС 100-110 уд/мин</p> <p>c. ЧСС 110-120 уд/мин</p>
---	---

<p>осознанной потребности в физкультурных занятиях</p> <p>32. Физическая культура – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей</p> <p>b. метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями</p> <p>c. система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений</p> <p>d. это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека</p> <p>e. совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности</p> <p>33. Лечебная группа специального отделения комплектуется из студентов: Выберите один ответ:</p> <p>a. с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем</p> <p>b. с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>c. с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие</p> <p>d. с нарушением опорно-двигательного аппарата</p> <p>34. Функции физической культуры, направленные на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления, временно утраченных функциональных возможностей организма – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. образовательные</p> <p>b. спортивные</p> <p>c. рекреативные и оздоровительно-реабилитационные</p> <p>d. прикладные</p>	<p>d. ЧСС 130-140 уд/мин</p> <p>132. При двух занятиях в неделю по физической культуре наибольший уровень умственной работоспособности наблюдается при следующих сочетаниях физической нагрузки и интервала занятий: Выберите один ответ:</p> <p>a. ЧСС 110-120 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня</p> <p>b. ЧСС 100-110 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня</p> <p>c. ЧСС 120-130 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня</p> <p>d. ЧСС 130-160 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня</p> <p>133. Для нетренированных людей использование двух занятий по физической культуре в неделю с чсс выше 160 уд/мин ведет к: Выберите один ответ:</p> <p>a. никак не влияет на умственную работоспособность</p> <p>b. незначительному снижению умственной работоспособности</p> <p>c. повышению умственной работоспособности</p> <p>d. значительному снижению умственной работоспособности</p> <p>134. Развитие общей выносливости: Выберите один ответ:</p> <p>a. повышает работоспособность</p> <p>b. незначительно улучшает работоспособность</p> <p>c. понижает работоспособность</p> <p>d. не влияет на работоспособность</p> <p>135. Какой вид физической активности не является упражнением циклического характера: Выберите один ответ:</p> <p>a. плавание</p> <p>b. бег</p> <p>c. ходьба на лыжах</p> <p>d. атлетическая гимнастика</p> <p>136. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на: Выберите один ответ:</p> <p>a. центральную нервную систему</p> <p>b. пищеварительную систему</p> <p>c. мышечную систему</p> <p>d. опорно-двигательный аппарат</p> <p>137. Назовите основные принципы физического воспитания:</p>
--	--

<p>35. Разделите виды спорта входящие в состав зимних и летних олимпийских игр:</p> <p>a. сноуборд b. биатлон c. тяжелая атлетика d. фигурное катание e. легкая атлетика f. настольный теннис</p> <p>36. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. социально-биологические основы физической культуры b. физическая культура c. основы развития человеческого организма d. здоровый образ жизни</p> <p>37. Процесс формирования здорового образа жизни должен происходить на основе: Выберите один ответ:</p> <p>a. знания строения человеческого тела и биомеханики физических упражнений b. занятий физическими упражнениями и борьбы с вредными привычками c. знания строения человеческого тела, закономерностей деятельности отдельных органов и функциональных систем организма, особенностей протекания сложных процессов жизнедеятельности d. знания комплекса медико-биологических, социально-психологических, и педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) наук</p> <p>38. При изучении органов и функциональных систем организма необходимо исходить из: Выберите один ответ:</p> <p>a. принципов постепенности, наглядности, систематичности, доступности, сознательности и активности b. принципов приспособляемости организма к окружающей среде и его активного воздействия на окружающую среду c. принципов взаимосвязи всех органов и систем организма между собой d. принципов целостности и единства организма с внешней окружающей и социальной средой</p>	<p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. принцип сознательности и активности b. принцип систематичности c. принцип массовости d. принцип наглядности e. принцип доступности и индивидуализации f. принцип динамичности</p> <p>138. Назовите принцип физического воспитания, формирующий осмысленное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями: Выберите один ответ:</p> <p>a. принцип привлекательности b. принцип положительных эмоций c. принцип повторяемости d. принцип сознательности и активности e. принцип усложнения</p> <p>139. Назовите принцип физического воспитания, способствующий формированию точного образа двигательного действия: Выберите один ответ:</p> <p>a. принцип наглядности b. принцип систематичности c. принцип поточности</p> <p>140. Назовите принцип физического воспитания, учитывающий возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого студента: Выберите один ответ:</p> <p>a. возрастной принцип b. принцип сознательности и активности c. принцип доступности и индивидуализации</p> <p>141. Назовите принцип физического воспитания, учитывающий возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого студента: Выберите один ответ:</p> <p>a. принцип сознательности и активности b. возрастной принцип c. принцип доступности и индивидуализации</p> <p>142. Назовите принцип физического воспитания, который составляет основу физической подготовленности и стабильных двигательных навыков, когда эффект последующего занятия «суммируется» с предыдущим:</p>
---	--

<p>39. Единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. нервная система b. гомеостаз c. эндокринная система d. организм</p> <p>40. Способность организма на любое отклонение от нормального состава внутренней среды автоматически включать нервные и гуморальные процессы, возвращающие состав внутренней среды к исходному уровню, называется: Выберите один ответ:</p> <p>a. самореализация b. самостоятельность c. самоизоляция d. саморегуляция</p> <p>41. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. шахматы b. карате c. авиамодельный спорт d. настольный теннис e. шашки</p> <p>42. Виды спорта, в которых для игры используют мяч: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. футбол b. волейбол c. спортивная гимнастика d. шахматы e. баскетбол</p> <p>43. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительного динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) называется: Выберите один ответ:</p> <p>a. энтропия b. диссипация c. стабилизация d. гомеостаз</p> <p>44. Процесс гомеостаза обеспечивается:</p>	<p>Выберите один ответ:</p> <p>a. принцип повторяемости b. принцип систематичности c. принцип наглядности</p> <p>142. Назовите принцип физического воспитания, который составляет основу физической подготовленности и стабильных двигательных навыков, когда эффект последующего занятия «суммируется» с предыдущим: Выберите один ответ:</p> <p>a. принцип систематичности b. принцип наглядности c. принцип повторяемости</p> <p>143. Назовите принцип физического воспитания, предусматривающий целенаправленное повышение требований к двигательной деятельности за счет обновления, усложнения физических упражнений, методов обучения, условий занятий, величины нагрузки – ее объема и интенсивности: Выберите один ответ:</p> <p>a. принцип динамичности b. принцип сознательности c. принцип от простого к сложному</p> <p>144. Назовите средства физического воспитания: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. спортивные сооружения b. спортивный инвентарь c. физические упражнения d. оздоровительные силы природы e. гигиенические факторы</p> <p>145. Назовите специфические средства физического воспитания: Выберите один ответ:</p> <p>a. климатические условия b. оздоровительные силы природы c. физические упражнения</p> <p>146. Назовите вспомогательные средства физического воспитания: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. уровень подготовленности тренерского состава b. оборудование спортивных сооружений c. гигиенические факторы d. оздоровительные силы природы</p> <p>147. Назовите гигиенические факторы средств физического воспитания: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. режим нагрузок и отдыха</p>
---	---

<p>Выберите один ответ:</p> <p>a. постоянством состава, физико-химических и биологических свойств внутренней среды</p> <p>b. системой приспособительных механизмов, направленных на устранение факторов, воздействующих на организм, как из внешней, так и из внутренней среды</p> <p>c. взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды</p> <p>d. постоянством температуры тела, состава крови и осмотического давления</p> <p>45. Нормальная температура человеческого организма сохраняется в пределах: Выберите один ответ:</p> <p>a. 35-38° C</p> <p>b. 37-38° C</p> <p>c. 36-37° C</p> <p>d. 35-36° C</p> <p>46. Нормальная концентрация гемоглобина в крови человеческого организма сохраняется в пределах: Выберите один ответ:</p> <p>a. 160-190 г/л</p> <p>b. 100-130 г/л</p> <p>c. 130-160 г/л</p> <p>d. 90-110 г/л</p> <p>47. Характерные черты, присущие живому организму: Выберите один ответ:</p> <p>a. возбуждение и торможение</p> <p>b. ассимиляция и диссимиляция</p> <p>c. обмен веществ и энергии</p> <p>d. рост, самообновление, саморазвитие и размножение</p> <p>48. Организм состоит из: Выберите один ответ:</p> <p>a. органов и тканей</p> <p>b. рук, ног, головы и туловища</p> <p>c. белков, жиров и углеводов</p> <p>d. частей тела</p> <p>49. Основа биологической ткани: Выберите один ответ:</p> <p>a. клетки и межклеточное пространство</p> <p>b. кристаллическая решетка</p> <p>c. живые растительные организмы</p> <p>d. атомы и молекулы</p> <p>50. Живая саморегулируемая и самообновляемая система, являющаяся основой строения, развития и жизнедеятельности всех живых и</p>	<p>b. спортивная форма</p> <p>c. гигиена</p> <p>d. температурный режим</p> <p>e. питание</p> <p>148. Физическими упражнениями называются: Выберите один ответ:</p> <p>a. средство достижения высоких спортивных достижений</p> <p>b. возможность поддержания хорошей физической формы</p> <p>c. двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания</p> <p>149. Физические упражнения делятся на: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. гимнастические упражнения</p> <p>b. спортивно-прикладные упражнения</p> <p>c. групповые упражнения</p> <p>d. упражнения с предметами</p> <p>e. идеомоторные упражнения</p> <p>150. Гимнастические упражнения делятся на: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. динамические (изотонические)</p> <p>b. статические (изометрические)</p> <p>c. скоростные</p> <p>d. по анатомическому признаку</p> <p>e. по характеру выполнения</p> <p>151. Динамические упражнения могут быть: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. медленные</p> <p>b. активные</p> <p>c. пассивные</p> <p>d. быстрые</p> <p>152. По анатомическому признаку гимнастические упражнения можно разделить на: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. для верхних конечностей и плечевого пояса</p> <p>b. для брюшного пресса</p> <p>c. для шеи</p> <p>d. для спины</p> <p>e. для ушей</p> <p>153. По характеру выполнения гимнастические упражнения делятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. на выносливость</p> <p>b. на эмоции</p> <p>c. на координацию</p> <p>d. на равновесие</p> <p>e. на сопротивление</p>
---	---

<p>растительных организмов – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. молекула b. митохондрия c. цитоплазма d. клетка</p> <p>51. Универсальным источником энергии живого организма, содержащим макроэнергитические соединения, является: Выберите один ответ:</p> <p>a. митохондрия b. лизосома c. цитолема d. рибосома</p> <p>52. Для нормальной жизнедеятельности клетки необходимы: Выберите один ответ:</p> <p>a. белки, жиры и углеводы b. вода, кислоты и соли c. витамины и минеральные вещества d. органические и неорганические вещества</p> <p>53. Обмен веществ – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. каннибализм b. анаболизм c. метаболизм d. катаболизм</p> <p>54. Совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. аннигиляция b. диссимиляция c. диссипация d. ассимиляция</p> <p>55. Процесс расщепления сложных веществ на более простые, обеспечивающие энергетические и пластические потребности организма: Выберите один ответ:</p> <p>a. ассимиляция b. диссипация c. диссимиляция d. аннигиляция</p> <p>56. Совокупность клеток и межклеточного вещества, сходных по происхождению, строению и выполняемым функциям – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. вещество b. ткань c. орган</p>	<p>154. К игровым физическим упражнениям относятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. малоподвижные b. в помещении c. на свежем воздухе d. подвижные e. спортивные</p> <p>155. К оздоровительным силам природы относятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. солнце b. горы c. воздух d. снег e. вода</p> <p>156. К спортивно-прикладным видам относятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. катание на коньках и лыжах b. седотерапия c. езда на велосипеде d. ходьба и бег e. плавание</p> <p>157. К методам физического воспитания относятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. общепедагогические b. специфические c. эмоциональные</p> <p>158. Задачи словесного метода физического воспитания: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. управляют поведением занимающихся b. руководят выполнением заданий c. зажигают d. анализируют и оценивают результаты e. сообщают и дают знания</p> <p>159. К словесным методам относятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. лекции, беседы, рассказы b. сказки и загадки c. объяснения, комментарии, замечания d. указания, распоряжения, команды</p> <p>160. К специфическим методам физического воспитания относятся: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. коллективный метод b. методы строго регламентированного упражнения c. игровой метод d. соревновательный</p>
--	---

<p>d. эпителий</p> <p>57. Защитные, секреторные функции выполняют:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. нервные ткани</p> <p>b. эпителиальные ткани</p> <p>c. мышечные ткани</p> <p>d. соединительные ткани</p> <p>58. Трофические, опорные функции выполняют:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. нервные ткани</p> <p>b. соединительные ткани</p> <p>c. эпителиальные ткани</p> <p>d. мышечные ткани</p> <p>59. Проводящую функцию выполняют:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. эпителиальные ткани</p> <p>b. соединительные ткани</p> <p>c. мышечные ткани</p> <p>d. нервные ткани</p> <p>60. Двигательные процессы в организме осуществляют:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. нервные ткани</p> <p>b. мышечные ткани</p> <p>c. соединительные ткани</p> <p>d. эпителиальные ткани</p> <p>61. Часть целостного организма (совокупность тканей), имеющая своеобразные положения, формы, размеры, внутреннее строение, специфические функции – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. система</p> <p>b. орган</p> <p>c. часть тела</p> <p>d. ткань</p> <p>62. Система органов – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. организм</p> <p>b. органы, выполняющие общие функции</p> <p>c. часть тела</p> <p>d. совокупность тканей</p> <p>63. Что включает в себя опорно-двигательный аппарат:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. опорно-двигательный аппарат объединяет костную и мышечную систему</p> <p>b. опорно-двигательный аппарат включает в себя кости и суставы</p> <p>c. опорно-двигательный аппарат включает в</p>	<p>161. Методы регламентированного упражнения позволяют:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. эффективно осваивать технику физических упражнений</p> <p>b. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студентов</p> <p>c. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма</p> <p>d. избирательно воспитывать физические качества</p> <p>e. познать себя</p> <p>162. В практике физического воспитания все методы регламентированного упражнения подразделяются на группы:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. методы разучивания связок движений</p> <p>b. методы обучения технике двигательного действия</p> <p>c. методы воспитания физических качеств</p> <p>163. При обучении технике двигательного действия используют:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. метод регламентированного упражнения (по частям и последовательным их объединением)</p> <p>b. метод объемного анализа</p> <p>c. равномерный метод</p> <p>d. метод целостного обучения</p> <p>164. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. интенсивность</p> <p>b. координация</p> <p>c. количество повторений упражнений</p> <p>d. длительность</p> <p>e. характер отдыха</p> <p>165. Равномерный метод характеризуется:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. выполнением физических упражнений непрерывно</p> <p>b. постоянной интенсивностью</p> <p>c. эмоциональностью</p> <p>166. Примеры построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p>
--	---

<p>себя мышцы, связки, сухожилия</p> <p>d. опорно-двигательный аппарат включает в себя конечности и позвоночник</p> <p>64. Скелет – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. набор костей, включающий в себя череп, позвоночник, ребра, кости конечностей</p> <p>b. твердая опора тела человека, состоящая из костей и их соединений</p> <p>c. костная структура организма</p> <p>d. твердая опора тела человека, состоящая из костей и мышц</p> <p>65. Функции скелета: Выберите один ответ:</p> <p>a. опорная и двигательная</p> <p>b. обеспечение прямохождения и сгибания-разгибания конечностей</p> <p>c. опорная, защитная, двигательная, амортизационная, кроветворная</p> <p>d. защита органов от повреждений кроветворная</p> <p>66. Позвоночник с его функциональными изгибами и суставы нижних конечностей совместно со связочно-мышечным аппаратом осуществляет функции: Выберите один ответ:</p> <p>a. двигательные</p> <p>b. опорные</p> <p>c. амортизационные</p> <p>d. защитные</p> <p>67. Активная часть опорно-двигательного аппарата: Выберите один ответ:</p> <p>a. суставы</p> <p>b. скелет</p> <p>c. мышечная система</p> <p>d. мышцы, связки, сухожилия</p> <p>68. Виды мышц: Выберите один ответ:</p> <p>a. гладкие мышцы внутренних органов, поперечно-полосатые скелетные мышцы и сердечная мышца</p> <p>b. мышцы рук, ног, туловища</p> <p>c. состоящие из темных и светлых мышечных волокон (актина и миозина)</p> <p>d. обеспечивающие сохранение положений тела в пространстве, участвующие в движении, защищающие внутренние органы</p> <p>69. Строение мышечной ткани: Выберите один ответ:</p> <p>a. мышечное волокно – миофибрилла –</p>	<p>a. длительный непрерывный бег</p> <p>b. плавание</p> <p>c. езда на велосипеде</p> <p>d. бег на лыжах</p> <p>e. стрельба из лука</p> <p>167. Продолжительность занятия с использованием равномерного метода: Выберите один ответ:</p> <p>a. 1 час</p> <p>b. 3 минуты</p> <p>c. от 15 до 90 минут и более</p> <p>d. 1 минута</p> <p>168. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. совершенствованию сердечно-сосудистой системы</p> <p>b. воспитанию волевых качеств</p> <p>c. развитию скоростных качеств</p> <p>d. дыхательной системы</p> <p>e. развитию общей и специальной выносливости</p> <p>169. Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки за счет: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. темпа</p> <p>b. величины усилий</p> <p>c. монотонности</p> <p>d. скорости</p> <p>170. Верно ли: при переменном методе применяются упражнения с циклической нагрузкой: Выберите один ответ:</p> <p>a. Верно</p> <p>b. Неверно</p> <p>171. Примеры прогрессирующей нагрузки: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. отжимание 10-20-30-40-60 раз</p> <p>b. последовательное однократное поднятие штанги весом 40-50-60-70-80 кг с отдыхом между подходами</p> <p>c. пробегание отрезков 200-400-800-1200 м</p> <p>d. прыжок в длину</p> <p>172. Примеры убывающей (нисходящей) нагрузки: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. плавание 150-100-50 м</p> <p>b. бег отрезков 800-400-200-100 м с отдыхом между ними</p> <p>c. стрельба из лука 30-20-10-5 раз</p> <p>173. Примеры повторного метода с</p>
---	---

<p>саркомер b. мышца имеет волокнистую структуру c. мышечная ткань состоит из белков – актина и миозина d. поперечно-полосатое</p> <p>70. Функциональное назначение скелетных мышц: Выберите один ответ: a. обеспечение движений конечностей b. сгибание и разгибание, приведение и отведение частей тела и конечностей c. обеспечение направления движений в суставах d. сокращение и расслабление</p> <p>71. Источники энергии для сокращения мышц: Выберите один ответ: a. рибонуклеиновая кислота (РНК) b. глюкоза c. аденозинтрифосфорная кислота (АТФ) d. белки, жиры и углеводы</p> <p>72. Кровь – это: Выберите один ответ: a. жидкость, омывающая внутренние органы b. жидкость, циркулирующая в кровеносной системе человека c. жидкость, содержащая кровяные тельца d. жидкая ткань</p> <p>73. Состав крови: Выберите один ответ: a. плазма и форменные элементы b. гормоны, витамины, ферменты c. эритроциты, лейкоциты, тромбоциты d. кровяные клетки</p> <p>74. Малый круг кровообращения – это: Выберите один ответ: a. движение крови по сосудам легких от правого желудочка сердца к левому предсердию b. кровоснабжение всех органов (кроме легких) и отток крови от них c. кровоснабжение головного мозга от них d. движение крови по венам</p> <p>75. Большой круг кровообращения – это: Выберите один ответ: a. кровоснабжение конечностей b. движение крови по артериям c. кровоснабжение всех органов (кроме легких) и отток крови от них d. движение крови по сосудам легких от правого желудочка сердца к левому</p>	<p>множественным выполнением упражнений через интервалы отдыха: Выберите один или несколько ответов: a. повторный пробег 400 м 6 забегов b. прокачка прессы 30 раз 3-4 серии c. растяжка d. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20-25 раз, повторить 3-4 серии с отдыхом до восстановления</p> <p>174. Примеры выполнения упражнений интервальным методом: Выберите один или несколько ответов: a. проплыть 25 метров 10 раз через 2 м отдыха b. бег 30-метровых отрезков 10 раз через 1-1,5 мин отдыха (скоростная выносливость) c. подскоки на 2-х ногах</p> <p>175. Метод, который представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы называют: Выберите один ответ: a. игровой b. круговой c. интервальный</p> <p>176. Количество станций, составляющих круговую тренировку: Выберите один ответ: a. 8-10 станций b. 3-6 станций c. 20-30 станций</p> <p>177. Метод физических упражнений в игровой форме называют: Выберите один ответ: a. развлекательный метод b. метод круговой тренировки c. игровой метод</p> <p>178. Нравственные качества, которые воспитывает игровой метод: Выберите один или несколько ответов: a. чувство взаимопомощи b. сотрудничества c. дисциплинированности d. коллективизма e. индивидуализма</p> <p>179. Метод физических упражнений основная черта которого заключается в сопоставлении сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное</p>
--	--

<p>предсердию</p> <p>76. Нагнетательная функция сердца основана на:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. возбудимости, проводимости, сократимости миокарда</p> <p>b. чередовании сокращения (систола) и расслабления (диастолы) желудочков</p> <p>c. регуляции со стороны центральной нервной системы (ЦНС)</p> <p>d. распределении крови по всем органам и тканям, потребность которых в кровоснабжении различна и зависит от их состояния и деятельности</p> <p>77. Составляющие дыхательной системы:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. легкие и сердце</p> <p>b. носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи</p> <p>c. легкие и дыхательные пути</p> <p>d. носовая полость, ротовая полость и легкие</p> <p>78. Функции дыхательной системы:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. обеспечение организма кислородом</p> <p>b. чередование вдохов и выдохов</p> <p>c. вентиляция легких</p> <p>d. газообмен</p> <p>79. К дыхательным мышцам относятся:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. брюшной пресс и межреберные мышцы</p> <p>b. мышцы плечевого пояса и межреберные мышцы</p> <p>c. большие и малые грудные и межреберные мышцы</p> <p>d. диафрагма, зубчатые и межреберные мышцы</p> <p>80. Структурным элементом нервной системы является:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. аксон</p> <p>b. рецептор</p> <p>c. нефрон</p> <p>d. нейрон</p> <p>81. Ответная реакция организма на внешнее и внутреннее раздражение – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. рефлекс</p> <p>b. импульсация</p> <p>c. возбуждение</p> <p>d. иннервация</p> <p>82. Анатомической основой высшей</p>	<p>достижение называется:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. соревновательный метод</p> <p>b. метод соперничества</p> <p>c. метод круговой тренировки</p> <p>180. Схема овладения техникой двигательного действия:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. сознание-умение-навык</p> <p>b. умение-навык-сознание человека</p> <p>c. навык-сознание-умение</p> <p>181. Двигательное умение это:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. многократное повторение двигательных действий</p> <p>b. переход умения в навык</p> <p>c. привычка</p> <p>d. совершенствование двигательного действия</p> <p>182. Двигательный навык это:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. совершенствование двигательного действия при многократном повторении</p> <p>b. оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом управления движениями, высокой прочностью и надежностью их выполнения</p> <p>c. привычка</p> <p>d. постоянное уточнение, повторение и коррекция движения</p> <p>e. автоматизированный характер управления движением</p> <p>183. Назовите количество этапов овладения двигательным навыком:</p> <p>184. На первом этапе обучения (начального разучивания) изучаемого движения в общих чертах осуществляется посредством:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. представление в воображении</p> <p>b. демонстрации преподавателем</p> <p>c. рассказа</p> <p>d. объяснения</p> <p>185. Назовите этапы разучивания двигательных навыков:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. этап углубленного разучивания</p> <p>b. этап формирования двигательного навыка</p> <p>c. этап начального разучивания</p> <p>d. этап сознательного выполнения</p> <p>e. этап концентрации</p>
---	--

<p>нервной (психической) деятельности, регулирующей все функции организма, является:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. кора головного мозга b. гипоталамус c. мозжечок d. таламус</p> <p>83. Вегетативная нервная система подразделяется на:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. возбуждающую и тормозящую b. центральную и периферическую c. симпатическую и парасимпатическую d. соматическую и генеративную</p> <p>84. Биологические вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции и осуществляющие гуморальную (через кровь, лимфу) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. кровяные тельца b. нервные импульсы c. гормоны d. ферменты</p> <p>85. К системе анализаторов относятся:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. зрительная, слуховая, нервная, двигательная, а также сенсорные системы кожи, вкуса и обоняния b. зрительная, слуховая, вестибулярная, половая, а также сенсорные системы кожи, вкуса и обоняния c. зрительная, слуховая, вестибулярная, пищеварительная, а также сенсорные системы кожи, вкуса и обоняния d. зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, а также сенсорные системы кожи, вкуса, и обоняния</p> <p>86. Факторы, вызывающие перестройки различных функций организма, особенности и степень которых зависят от мощности, характера двигательной деятельности, уровня здоровья и тренированности – это:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. физические нагрузки b. тренировка и тренированность c. адаптация и адаптированность d. физические упражнения</p> <p>87. Суть адаптации организма к физическим</p>	<p>186. Ведущими методами второго этапа (углубленного разучивания движения) являются:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. разбор техники движения b. анализ c. исправление ошибок</p> <p>187. Основные задачи 3 этапа (формирования двигательного навыка) обучения:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. стабильность b. совершенствование техники c. обдумывание d. автоматизм</p> <p>188. К основным физическим качествам относятся:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. гибкость b. настойчивость c. скорость d. сила e. выносливость</p> <p>189. Какое физическое качество способно преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:</p> <p>Выберите один ответ:</p> <p>a. сила b. напряжение c. выносливость d. воля</p> <p>190. Упражнения, способствующие развитию силы:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. упражнения на выносливость b. упражнения с отягощением c. упражнения с использованием спортивных тренажеров d. упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.) e. упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа, удержание равновесия в упоре и т.д.)</p> <p>191. Силовые упражнения можно использовать:</p> <p>Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. в разминке b. в конце основной части c. в заминке</p>
--	--

<p>нагрузкам заключается: Выберите один ответ:</p> <p>a. в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции</p> <p>b. в возникновении новых функциональных явлений и механизмов в организме</p> <p>c. в достижении нового уровня работоспособности</p> <p>d. в совокупности реакций целостного организма, включая реакцию со стороны ЦНС, кардиореспираторной системы, обмена веществ и др.</p> <p>88. Наиболее значимые показатели адаптации организма к физическим нагрузкам со стороны: Выберите один ответ:</p> <p>a. системы крови</p> <p>b. кардиореспираторной системы</p> <p>c. дыхательной системы</p> <p>d. нервной системы</p> <p>89. Каково влияние физических нагрузок на размеры сердца: Выберите один ответ:</p> <p>a. размеры сердца не изменяются</p> <p>b. увеличиваются размеры желудочков</p> <p>c. увеличиваются масса сердечной мышцы и размеры сердца</p> <p>d. увеличиваются размеры предсердий</p> <p>90. Какие изменения происходят в пищеварительной системе при систематически выполняемых физических нагрузках: Выберите один ответ:</p> <p>a. повышается метаболизм и эффективность процессов пищеварения</p> <p>b. изменений в пищеварительной системе не происходит</p> <p>c. развиваются тормозные процессы в пищеварительных центрах</p> <p>d. уменьшается кровоснабжение различных отделов желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желез</p> <p>91. Оптимальный режим приема пищи при систематически выполняемых физических нагрузках: Выберите один ответ:</p> <p>a. за 2-3 часа до начала тренировки и через 2-3 часа после нее</p> <p>b. за 1 час до начала тренировки и через 1 час после нее</p>	<p>d. всю основную часть занятия</p> <p>192. Методы для развития силы: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. повторных усилий</p> <p>b. круговой тренировки</p> <p>c. динамических усилий</p> <p>d. разумных усилий</p> <p>e. максимальных усилий</p> <p>193. Метод динамических усилий способствует развитию: Выберите один ответ:</p> <p>a. координации</p> <p>b. выносливости</p> <p>c. скоростно-силовых качеств</p> <p>194. Метод максимальных усилий связан с развитием: Выберите один ответ:</p> <p>a. «взрывной силы»</p> <p>b. максимальной силы</p> <p>c. беспредельной силы</p> <p>195. Метод повторных усилий способствует повышению общего уровня функциональных возможностей систем и органов и: Выберите один ответ:</p> <p>a. мышечной выносливости</p> <p>b. наращиванию мышечной массы</p> <p>c. эластичности мышц</p> <p>196. Средствами развития быстроты являются: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. эстафетный бег</p> <p>b. подвижные и спортивные игры</p> <p>c. скоростно-силовые упражнения</p> <p>d. соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью</p> <p>e. пешие прогулки</p> <p>197. Виды выносливости: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. общая выносливость</p> <p>b. специальная выносливость</p> <p>c. индивидуальная выносливость</p> <p>198. Выберите физические упражнения, способствующие развитию общей выносливости: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. бег на лыжах</p> <p>b. шахматы</p> <p>c. продолжительный бег</p> <p>d. плавание</p> <p>e. езда на велосипеде</p>
---	---

<p>с. за 2-3 часа до начала тренировки и через 30-60 минут после нее</p> <p>d. за 30-60 минут до начала тренировки и через 2-3 часа после нее</p> <p>92. Форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений – это: Выберите один ответ:</p> <p>a. двигательный навык b. двигательный рефлекс c. двигательное действие d. двигательное умение</p> <p>93. Для установки режима дня необходимо учитывать: Выберите один ответ:</p> <p>a. закономерности биологических ритмов b. время нахождения в местах курения c. заполненность холодильника d. время, проводимое в соцсетях</p> <p>94. Верно ли следующее: суставы – это кости, покрытые слоем гиалинового хряща: Выберите один ответ:</p> <p>a. Верно b. Неверно</p> <p>95. Верно ли следующее: сердце и кровеносные сосуды (артерии, капилляры, вены) образуют сердечно-сосудистую систему: Выберите один ответ:</p> <p>a. Верно b. Неверно</p> <p>96. Верно ли: нервная система осуществляет связь организма с внешней средой и, находясь в анатомической и функциональной связи со всеми системами, органами, тканями и клетками организма, обеспечивает его существование как единого целого: Выберите один ответ:</p> <p>a. Верно b. Неверно</p> <p>97. Для постройки пищевого рациона нужно: Выберите один ответ:</p> <p>a. пойти в Макдональдс b. внести в него свои любимые блюда c. иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ d. залезть в интернет</p> <p>98. Количество ккал выделяемое при окислении одного грамма белка:</p>	<p>199. Методы развития общей выносливости: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. игровой и соревновательный метод b. метод круговой тренировки c. повторный метод d. равномерный метод с умеренной и переменной интенсивностью нагрузок (верно) e. нагрузочный метод</p> <p>200. Средством развития специальной выносливости являются: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. собственно соревновательные упражнения b. длительные упражнения c. подготовительные упражнения d. специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным упражнениям</p> <p>201. Физическое качество, позволяющее выполнять упражнения с большой амплитудой: Выберите один ответ:</p> <p>a. ловкость b. растяжка c. гибкость</p> <p>202. Гибкость зависит от: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. технической оснащенности занятий b. наследственности c. регулярности занятий физическими упражнениями d. эластичности мышц</p> <p>203. Выберите упражнения на гибкость: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. пассивные b. активные c. статические d. комплексные</p> <p>204. Активные упражнения на гибкость: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. махи руками и ногами b. наклоны и вращательные движения туловищем c. упражнения с предметами d. рывки e. упражнения на тренажерах</p> <p>205. Пассивные упражнения на гибкость: Выберите один или несколько ответов:</p> <p>a. движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора</p>
--	---

<p>Выберите один ответ:</p> <p>a. 4 b. 1 c. 3 d. 10 e. 8</p> <p>99. Недостаток витаминов приводит к: Выберите один ответ: a. гипервитаминозу b. аллергии c. гиповитаминозу d. улучшению самочувствия</p> <p>100. Время, рекомендуемое для принятия ужина: Выберите один ответ: a. не позднее, чем за 2 часа до сна b. до 18.00 c. перед сном d. ночью</p> <p>101. Последствия, которые влекут за собой курение табака: Выберите один ответ: a. курение является серьезным фактором возникновения заболеваний органов пищеварения, онкологических заболеваний b. под влиянием курения нарушаются нервные механизмы как кратковременной, оперативной памяти, так и долговременной c. курение табака поражает центральную нервную систему, снижает зрение, слух d. курение является серьезным фактором возникновения тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем e. все выше перечисленные</p>	<p>b. с использованием собственной силы (притяжение ноги к туловищу и т.д.) c. движения, выполняемые с помощью партнера d. махи e. движения, выполняемые с отягощением</p> <p>206. Статические упражнения на гибкость выполняются: Выберите один или несколько ответов: a. с помощью партнера b. рывковые движения c. с помощью собственного веса тела или силы с сохранением неподвижного положения в течение определенного времени с последующим расслаблением</p> <p>207. Способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи называется: Выберите один ответ: a. изворотливостью b. скоростью c. ловкостью</p> <p>208. Основными средствами воспитания ловкости являются: Выберите один или несколько ответов: a. физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны b. комбинация двигательных навыков (сочетание ходьбы с прыжками, бегом и ловлей предметов) c. силовые упражнения</p> <p>209. Развитию ловкости способствуют: Выберите один или несколько ответов: a. применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (спортивные, подвижные игры, единоборства) b. систематическое разучивание новых усложненных движений c. статические упражнения.</p>
--	--

Оценивание результатов освоения дисциплины в ходе текущего контроля происходит на основании критериев, обозначенных в таблице 1. Сводные данные текущего контроля успеваемости по дисциплине отражаются в электронной информационно-образовательной среде НИ ТГУ

Проверка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе промежуточной аттестации

Результаты освоения дисциплины	Оценочные средства	Порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости (формы, содержание, сроки и т.п.)
--------------------------------	--------------------	---

ИУК-7.1 ИУК-7.3	Тест	тестирования с применением ресурсов электронного университета «Moodle». Тест содержит 200 теоретических вопросов. Продолжительность тестирования не ограничена, дается 3 попытки. Результаты зачета оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «не зачтено» («незачет») по итогам тестирования (максимально возможный балл - 100)
ИУК-7.2 ИУК-7.3	Задание	Выполнение заданий путем контроля посещаемости, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр

Проверка сформированности компетенций в процессе промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в первом семестре в форме зачета. Зачет в первом семестре проводится в форме тестирования с применением ресурсов электронного университета «Moodle»

Шкала формирования итоговой оценки

зачтено	Повышенный	87 – 100 баллов
	Достаточный	74 – 86 баллов
	Пороговый	60 – 73 баллов
не зачтено	Допороговый	Менее 60 баллов