

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

« 30 » июня 2021 г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**
по направлению подготовки **05.03.06 Экология и природопользование**

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

«Природопользование»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

ФОС составил(и):

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

Н.Л. Гусева

ст. преп. кафедры физической культуры и спорта

З.С. Землякова

Рецензент:

д-р пед. н ., профессор кафедры физической культуры и спорта

В.Г. Шилько

ФОС одобрен на

заседании УМК ГГФ

Протокол от 24 июня 2021 № 7

Фонд оценочных средств соответствует ОС НИ ТГУ по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, учебному плану направления подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, направленности (профиля) «Природопользование» и рабочей программе по данной дисциплине.

Полный фонд оценочных средств по дисциплине хранится на кафедре природопользования // опубликован в ЭИОС НИ ТГУ – электронном университете Moodle: <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=1853> первый семестр

Разработчик ФОС:

Гусева Н.Л. – к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спорта


Землякова З.С. – ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Экспертиза фонда оценочных средств проведена учебно-методической комиссией факультета, протокол № 7 от 24.06.2021 г.

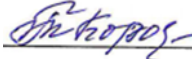
Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры природопользования, протокол № 67 от 4 июня 2021 г.

Руководитель ОПОП

«Экология и природопользование»

 Т.В. Королёва

Заведующий кафедрой природопользования

 Т.В. Королёва

Формируемые компетенции

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – способность 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 освоения дисциплины	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 двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Повышенный	Ясно 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 двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	85-100%
		Достаточный	Достаточно ясно 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 двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	70-84 %
		Пороговый	Может понимать 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 двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	55-69 %
		До пороговый	Не может понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни	Менее 55 %

			человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	
	ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Повышенный	Свободно понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	85-100%
		Достаточный	Достаточно свободно понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	70-84 %
		Пороговый	С трудом понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	55-69 %
		До пороговый	Не понимает методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	

Таблица 2 - Этапы формирования компетенции в курсе

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Лекционный материал (1 семестр)	УК-7.1. Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека Знать: принципы, средства, методы развития физических способностей Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека. Уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма	Вопросы

		человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности	
2	Методико-практические занятия (1 семестр)	УК-7.2. Уметь: применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями.	Задания
	Лекционный материал (6 семестр)	УК-7.1., УК-7.2. Знать: роль физической подготовленности в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК Знать: основы теоретические и методические организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия, оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности для укрепления здоровья и поддержания должного уровня физической подготовленности	
	Методико-практические занятия (6 семестр)	УК-7.1. Владеть: техникой физических упражнений избранного вида спорта, выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с нормативными требованиями специальной физической подготовленности	

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Примерный перечень теоретических вопросов

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.

2. Физические упражнения студентов в режиме дня направлены:

Выберите один ответ:

- a. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования
- b. на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.
- c. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности.

3. Цель физического воспитания в вузе – это:

Выберите один ответ:

- a. вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности.
- b. обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

4. Деятельностный аспект физической культуры заключается:

Выберите один ответ:

- a. в физкультурно-спортивных сооружениях
- b. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности
- c. целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений.
- d. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках

5. Ценностный аспект физической культуры заключается:

Выберите один или несколько ответов:

- a. целенаправленной двигательной активности человека, связанную с обязательным выполнением физических упражнений
 - b. в физкультурно-спортивных сооружениях.
 - c. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках.
 - d. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности
6. Результативный аспект физической культуры заключается:

Выберите один ответ:

- a. в двигательных умениях и навыках, способности быстро овладевать новыми движениями; возросшей физической работоспособности, пропорционально развитом телосложении и осанке.
- b. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках
- c. в целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений
- d. в физкультурно-спортивных сооружениях

7. Физическое воспитание стало обязательным предметом в учебных планах всех вузов:

Выберите один ответ:

- a. в 1929 году
- b. в 1970 году
- c. в 1922 году
- d. в 1943 году

8. Критерии для распределения студентов по отделениям:

Выберите один ответ:

- a. уровень теоретической подготовленности
- b. результаты медицинского обследования, уровень физической и спортивно-технической подготовленности
- c. оценка функциональных возможностей систем организма
- d. уровень физической подготовленности

9. Группы в зависимости от характера заболевания, на которые делятся студенты специального отделения:

Выберите один ответ:

- a. С, Д, Г и подготовительную
- b. А, С, В Д и специальную
- c. А, Б, В и лечебную
- d. А, Б, В и основную

10. Многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой
- b. физкультурное движение
- c. физической культурой
- d. физическое воспитание

11. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. физическая подготовка
- b. физическое состояние
- c. спорт
- d. физическая культура

12. Специальное отделение с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано для студентов:

Выберите один ответ:

- a. отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний
- b. для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием

с. основной медицинской группы, не выполнивших нормативные требования учебной программы

d. основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды

13. Специфические особенности физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

a. воспитание физических качеств

b. обучение движениям

c. обучение специальными физкультурными знаниями

d. обучение профессиональным качествам

e. обучение правильному питанию

f. формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой (верно)

14. Оценка уровня физического развития человека производится с помощью:

Выберите один или несколько ответов:

a. критерия здоровья, обусловленного комплексным соотношением биологических форм и функций организма

b. показателей телосложения

c. показателей развития физических качеств

d. режима дня

e. успеваемости

15. Факторы, влияющие на физическое развитие:

Выберите один или несколько ответов:

a. наследственность

b. вредные привычки

c. питание

d. климатогеографическая среда

e. двигательная активность

16. Вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой – это:

Выберите один ответ:

a. спорт

b. физкультурное движение

c. физическая рекреация

d. физическая культура

17. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, необходимых в конкретной профессиональной деятельности называется:

Выберите один ответ:

a. спортом

b. спортивной тренировкой

с. физической подготовкой

d. физическая культура

18. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется:

Выберите один ответ:

a. спортивной тренировкой

b. физкультурное движение

с. физическая культура

d. физическое воспитание

19. Физические упражнения – это:

Выберите один ответ:

a. средство физического совершенствования, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков

b. произвольные движения, выполняемые человеком

с. средство физического совершенствования, используемые для повышения здоровья

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:

a. спортивной тренировкой

b. физическое воспитание

с. двигательной реабилитацией

d. специальной подготовкой

21. Методико-практические занятия направлены на:

Выберите один ответ:

a. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства

b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания

с. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта

22. Учебно-тренировочные занятия направлены на:

Выберите один ответ:

a. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта

b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания

с. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства

23. Одежда для занятий физической культурой в помещении:

Выберите один ответ:

- a. футболка, шорты, носки, спортивная обувь
- b. любая одежда
- c. лыжный костюм, теплая обувь, шапка

24. Комплексные соревнования международного уровня, проходящие один раз в четыре года, называются:

Выберите один ответ:

- a. Чемпионат Европы
- b. Олимпийские игры
- c. Кубок мира
- d. Чемпионат мира

25. Страна, ставшая первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта:

Выберите один ответ:

- a. США
- b. Италия
- c. Австралия
- d. Бразилия

26. Одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является:

Выберите один ответ:

- a. систематическое посещение занятий
- b. тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся
- c. наличие начальной физической подготовки

27. Инициатива возрождения олимпийских игр принадлежала:

Выберите один ответ:

- a. Анри де Бейелатуру – Бельгия
- b. Пьеру де Кубертену – Франция
- c. Диметрису Викеласу – Греция
- d. Алексею Бутовскому – Россия

28. «Олимпийский девиз» это:

Выберите один ответ:

- a. «Спорт – посол мира»
- b. «Олимпийцы - среди нас»
- c. «Быстрее, выше, сильнее»

29. Физическая подготовленность отражает:

Выберите один ответ:

- a. некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями
- b. результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков
- c. потенциал силовой выносливости

30. Оздоровительные мероприятия, направленные на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности – это:

Выберите один ответ:

- a. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- b. физические упражнения в режиме дня
- c. самостоятельные занятия

31. Физическое воспитание – это:

Выберите один ответ:

- a. часть общей культуры общества, направленные на укрепление его здоровья
- b. часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на развитие физических способностей
- c. процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма
- d. это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

32. Физическая культура – это:

Выберите один ответ:

- a. специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей
- b. метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями
- c. система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений
- 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
- e. совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности

33. Лечебная группа специального отделения комплектуется из студентов:

Выберите один ответ:

- a. с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем
- b. с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья
- c. с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие
- d. с нарушением опорно-двигательного аппарата

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:

- a. образовательные
- b. спортивные
- c. рекреативные и оздоровительно-реабилитационные
- d. прикладные

35. Разделите виды спорта входящие в состав зимних и летних олимпийских игр:

- a. сноуборд
- b. биатлон
- c. тяжелая атлетика
- d. фигурное катание
- e. легкая атлетика
- f. настольный теннис

36. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры – это:

Выберите один ответ:

- a. социально-биологические основы физической культуры
- b. физическая культура
- c. основы развития человеческого организма
- d. здоровый образ жизни

37. Процесс формирования здорового образа жизни должен происходить на основе:

Выберите один ответ:

- 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

38. При изучении органов и функциональных систем организма необходимо исходить из:

Выберите один ответ:

- 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

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:

- a. нервная система
- b. гомеостаз
- c. эндокринная система
- d. организм

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:

- a. самореализация
- b. самостоятельность
- c. самоизоляция
- d. саморегуляция

41. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре:

Выберите один или несколько ответов:

- a. шахматы
- b. карате
- c. авиамодельный спорт
- d. настольный теннис
- e. шашки

42. Виды спорта, в которых для игры используют мяч:

Выберите один или несколько ответов:

- a. футбол
- b. волейбол
- c. спортивная гимнастика
- d. шахматы
- e. баскетбол

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:

- a. энтропия
- b. диссипация
- c. стабилизация
- d. гомеостаз

44. Процесс гомеостаза обеспечивается:

Выберите один ответ:

- a. постоянством состава, физико-химических и биологических свойств внутренней среды
- b. системой приспособительных механизмов, направленных на устранение факторов, воздействующих на организм, как из внешней, так и из внутренней среды
- c. взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды
- d. постоянством температуры тела, состава крови и осмотического давления

45. Нормальная температура человеческого организма сохраняется в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 35-38°C
- b. 37-38°C
- c. 36-37°C
- d. 35-36°C

46. Нормальная концентрация гемоглобина в крови человеческого организма сохраняется в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 160-190 г/л
- b. 100-130 г/л
- c. 130-160 г/л
- d. 90-110 г/л

47. Характерные черты, присущие живому организму:

Выберите один ответ:

- a. возбуждение и торможение
- b. ассимиляция и диссимиляция
- c. обмен веществ и энергии
- d. рост, самообновление, саморазвитие и размножение

48. Организм состоит из:

Выберите один ответ:

- a. органов и тканей
- b. рук, ног, головы и туловища
- c. белков, жиров и углеводов
- d. частей тела

49. Основа биологической ткани:

Выберите один ответ:

- a. клетки и межклеточное пространство
- b. кристаллическая решетка
- c. живые растительные организмы
- d. атомы и молекулы

50. Живая саморегулируемая и самообновляемая система, являющаяся основой строения, развития и жизнедеятельности всех живых и растительных организмов – это:

Выберите один ответ:

- a. молекула
- b. митохондрия
- c. цитоплазма
- d. клетка

51. Универсальным источником энергии живого организма, содержащим макроэнергетические соединения, является:

Выберите один ответ:

- a. митохондрия
- b. лизосома
- c. цитолема
- d. рибосома

52. Для нормальной жизнедеятельности клетки необходимы:

Выберите один ответ:

- a. белки, жиры и углеводы
- b. вода, кислоты и соли
- c. витамины и минеральные вещества
- d. органические и неорганические вещества

53. Обмен веществ – это:

Выберите один ответ:

- a. каннибализм
- b. анаболизм
- c. метаболизм
- d. катаболизм

54. Совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток – это:

Выберите один ответ:

- a. аннигиляция
- b. диссимиляция
- c. диссипация
- d. ассимиляция

55. Процесс расщепления сложных веществ на более простые, обеспечивающие энергетические и пластические потребности организма:

Выберите один ответ:

- a. ассимиляция
- b. диссипация
- c. диссимиляция
- d. аннигиляция

56. Совокупность клеток и межклеточного вещества, сходных по происхождению, строению и выполняемым функциям – это:

Выберите один ответ:

- a. вещество

- b. ткань
- c. орган
- d. эпителий

57. Защитные, секреторные функции выполняют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. эпителиальные ткани
- c. мышечные ткани
- d. соединительные ткани

58. Трофические, опорные функции выполняют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. соединительные ткани
- c. эпителиальные ткани
- d. мышечные ткани

59. Проводящую функцию выполняют:

Выберите один ответ:

- a. эпителиальные ткани
- b. соединительные ткани
- c. мышечные ткани
- d. нервные ткани

60. Двигательные процессы в организме осуществляют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. мышечные ткани
- c. соединительные ткани
- d. эпителиальные ткани

61. Часть целостного организма (совокупность тканей), имеющая своеобразные положения, формы, размеры, внутреннее строение, специфические функции – это:

Выберите один ответ:

- a. система
- b. орган
- c. часть тела
- d. ткань

62. Система органов – это:

Выберите один ответ:

- a. организм
- b. органы, выполняющие общие функции
- c. часть тела
- d. совокупность тканей

63. Что включает в себя опорно-двигательный аппарат:

Выберите один ответ:

- a. опорно-двигательный аппарат объединяет костную и мышечную систему
- b. опорно-двигательный аппарат включает в себя кости и суставы
- c. опорно-двигательный аппарат включает в себя мышцы, связки, сухожилия
- d. опорно-двигательный аппарат включает в себя конечности и позвоночник

64. Скелет – это:

Выберите один ответ:

- a. набор костей, включающий в себя череп, позвоночник, ребра, кости конечностей
- b. твердая опора тела человека, состоящая из костей и их соединений
- c. костная структура организма
- d. твердая опора тела человека, состоящая из костей и мышц

65. Функции скелета:

Выберите один ответ:

- a. опорная и двигательная
- b. обеспечение прямохождения и сгибания-разгибания конечностей
- c. опорная, защитная, двигательная, амортизационная, кроветворная
- d. защита органов от повреждений кроветворная

66. Позвоночник с его функциональными изгибами и суставы нижних конечностей совместно со связочно-мышечным аппаратом осуществляет функции:

Выберите один ответ:

- a. двигательные
- b. опорные
- c. амортизационные
- d. защитные

67. Активная часть опорно-двигательного аппарата:

Выберите один ответ:

- a. суставы
- b. скелет
- c. мышечная система
- d. мышцы, связки, сухожилия

68. Виды мышц:

Выберите один ответ:

- a. гладкие мышцы внутренних органов, поперечно-полосатые скелетные мышцы и сердечная мышца
- b. мышцы рук, ног, туловища
- c. состоящие из темных и светлых мышечных волокон (актина и миозина)
- d. обеспечивающие сохранение положений тела в пространстве, участвующие в движении, защищающие внутренние органы

69. Строение мышечной ткани:

Выберите один ответ:

- a. мышечное волокно – миофибрилла – саркомер
- b. мышца имеет волокнистую структуру
- c. мышечная ткань состоит из белков – актина и миозина

d. поперечно-полосатое

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

71. Источники энергии для сокращения мышц:

Выберите один ответ:

- a. рибонуклеиновая кислота (РНК)
- b. глюкоза
- c. аденозинтрифосфорная кислота (АТФ)
- d. белки, жиры и углеводы

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

73. Состав крови:

Выберите один ответ:

- a. плазма и форменные элементы
- b. гормоны, витамины, ферменты
- c. эритроциты, лейкоциты, тромбоциты
- d. кровяные клетки

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

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 предсердию

76. Нагнетательная функция сердца основана на:

Выберите один ответ:

- a. возбудимости, проводимости, сократимости миокарда

- b. чередовании сокращения (систола) и расслабления (диастола) желудочков
- c. регуляции со стороны центральной нервной системы (ЦНС)
- d. распределении крови по всем органам и тканям, потребность которых в кровоснабжении различна и зависит от их состояния и деятельности

77. Составляющие дыхательной системы:

Выберите один ответ:

- a. легкие и сердце
- b. носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи
- c. легкие и дыхательные пути
- d. носовая полость, ротовая полость и легкие

78. Функции дыхательной системы:

Выберите один ответ:

- a. обеспечение организма кислородом
- b. чередование вдохов и выдохов
- c. вентиляция легких
- d. газообмен

79. К дыхательным мышцам относятся:

Выберите один ответ:

- a. брюшной пресс и межреберные мышцы
- b. мышцы плечевого пояса и межреберные мышцы
- c. большие и малые грудные и межреберные мышцы
- d. диафрагма, зубчатые и межреберные мышцы

80. Структурным элементом нервной системы является:

Выберите один ответ:

- a. аксон
- b. рецептор
- c. нефрон
- d. нейрон

81. Ответная реакция организма на внешнее и внутреннее раздражение – это:

Выберите один ответ:

- a. рефлекс
- b. импульсация
- c. возбуждение
- d. иннервация

82. Анатомической основой высшей нервной (психической) деятельности, регулирующей все функции организма, является:

Выберите один ответ:

- a. кора головного мозга
- b. гипоталамус
- c. мозжечок
- d. таламус

83. Вегетативная нервная система подразделяется на:

Выберите один ответ:

- a. возбуждающую и тормозящую
- b. центральную и периферическую
- c. симпатическую и парасимпатическую
- d. соматическую и генеративную

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:

Выберите один ответ:

- a. кровяные тельца
- b. нервные импульсы
- c. гормоны
- d. ферменты

85. К системе анализаторов относятся:

Выберите один ответ:

- 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

86. Факторы, вызывающие перестройки различных функций организма, особенности и степень которых зависят от мощности, характера двигательной деятельности, уровня здоровья и тренированности – это:

Выберите один ответ:

- a. физические нагрузки
- b. тренировка и тренированность
- c. адаптация и адаптированность
- d. физические упражнения

87. Суть адаптации организма к физическим нагрузкам заключается:

Выберите один ответ:

- a. в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции
- b. в возникновении новых функциональных явлений и механизмов в организме
- c. в достижении нового уровня работоспособности
- d. в совокупности реакций целостного организма, включая реакцию со стороны ЦНС, кардиореспираторной системы, обмена веществ и др.

88. Наиболее значимые показатели адаптации организма к физическим нагрузкам со стороны:

Выберите один ответ:

- a. системы крови
- b. кардиореспираторной системы
- c. дыхательной системы
- d. нервной системы

89. Каково влияние физических нагрузок на размеры сердца:

Выберите один ответ:

- a. размеры сердца не изменяются
- b. увеличиваются размеры желудочков
- c. увеличиваются масса сердечной мышцы и размеры сердца
- d. увеличиваются размеры предсердий

90. Какие изменения происходят в пищеварительной системе при систематически выполняемых физических нагрузках:

Выберите один ответ:

- a. повышается метаболизм и эффективность процессов пищеварения
- b. изменений в пищеварительной системе не происходит
- c. развиваются тормозные процессы в пищеварительных центрах
- d. уменьшается кровоснабжение различных отделов желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желез

91. Оптимальный режим приема пищи при систематически выполняемых физических нагрузках:

Выберите один ответ:

- a. за 2-3 часа до начала тренировки и через 2-3 часа после нее
- b. за 1 час до начала тренировки и через 1 час после нее
- c. за 2-3 часа до начала тренировки и через 30-60 минут после нее
- d. за 30-60 минут до начала тренировки и через 2-3 часа после нее

92. Форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений – это:

Выберите один ответ:

- a. двигательный навык
- b. двигательный рефлекс
- c. двигательное действие
- d. двигательное умение

93. Для установки режима дня необходимо учитывать:

Выберите один ответ:

- a. закономерности биологических ритмов
- b. время нахождения в местах курения
- c. заполненность холодильника
- d. время, проводимое в соцсетях

94. Верно ли следующее: суставы – это кости, покрытые слоем гиалинового хряща:

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно

95. Верно ли следующее: сердце и кровеносные сосуды (артерии, капилляры, вены) образуют сердечно-сосудистую систему:

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно

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:

- a. Верно
- b. Неверно

97. Для постройки пищевого рациона нужно:

Выберите один ответ:

- 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

98. Количество ккал выделяемое при окислении одного грамма белка:

Выберите один ответ:

- a. 4
- b. 1
- c. 3
- d. 10
- e. 8

99. Недостаток витаминов приводит к:

Выберите один ответ:

- a. гипервитаминозу
- b. аллергии
- c. гиповитаминозу
- d. улучшению самочувствия

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

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

102. Негативное влияние алкоголя:

Выберите один ответ:

- a. алкоголь изменяет биологические процессы головного мозга
- b. алкоголь стимулирует работу внутренних органов, умственную деятельность
- c. алкоголь обеспечивает организм энергией
- d. алкоголь замедляет работу центральной нервной системы
- e. 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

103. В организме человека при употреблении наркотиков происходит:

Выберите один ответ:

- a. восстанавливаются нормальные процессы жизнедеятельности
- b. снижается возможность заражения гепатитом, сифилисом, СПИДом
- c. увеличивается работоспособность и появляется интерес ко всему, что не интересовало ранее
- d. в малых дозах наркотики вызывают так называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушие, приятное успокоение. В больших дозах – состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть

104. Личная гигиена включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. коммунальную гигиену (гигиена воздуха, гигиена воды и водоснабжения, гигиена почвы и очистка населенных мест, гигиена жилищ и населенных мест, гигиена лечебно-профилактических учреждений)
- b. устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви
- c. гигиену питания, гигиену труда
- d. обоснование критериев здоровья человека и изучение характеристик внутренней среды организма

105. Гигиена тела способствует:

Выберите один ответ:

- a. сдерживать свои отрицательные эмоции, развивать в себе чувство самодисциплины
- 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

- с. уменьшению продолжительности активной жизни человека
- d. соблюдению режима дня помогает воспитывать организованность

106. Спортивная одежда должна:

Выберите один или несколько ответов:

- a. помогать приспособливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной
- b. быть прежде всего прочной, эластичной, легкой и не стеснять движения
- с. предохранять организм от не благоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений
- d. теплозащитная, а так же ее воздухопроницаемая, гигроскопичная

107. Психогигиена – это:

Выберите один ответ:

- a. наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано
- b. свод правил поведения человека в быту и на производстве
- с. область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека
- 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

108. Отрицательные факторы, вызывающие стресс:

Выберите один ответ:

- a. дефицит времени
- b. обида, тоска, неустроенность жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх
- с. резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя приспособиться
- d. проблемы в семье
- e. все выше перечисленное

109. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает:

Выберите один ответ:

- a. появление признаков реакции тревоги
- b. сильный страх
- с. закрытость и нежелание изменений, отношение к ним как к угрозе
- d. неустроенность жизни
- e. регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность

110. Доступный способ регулирования психического состояния:

Выберите один ответ:

- a. спады настроения
- b. повышенная возбудимость
- c. дыхательные упражнения
- d. контроль состояния голоса
- e. психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки

111. Необходимое условие здорового образа жизни:

Выберите один ответ:

- a. двигательная активность
- b. сидячий образ жизни
- c. постоянное курение
- d. употребление в пищу: много масла, яиц, сливок, жирной пищи
- e. не соблюдение режима труда и отдыха

112. Закаливание – это:

Выберите один ответ:

- a. повышение устойчивости организма только к действию низких температур
- b. способность легко переносить длительное действие холода
- c. важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур
- d. улучшение физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем
- e. употребление с детства большого количества лекарств

113. Виды закаливания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. упражнениями
- b. воздухом
- c. солнцем
- d. водой
- e. солью

114. Дозировка воздушных ванн осуществляется при:

Выберите один ответ:

- a. постепенном снижении температуры воздуха или увеличении длительности процедуры и одной и той же температуры
- b. увеличении длительности процедуры
- c. постепенном снижении температуры воздуха
- d. постепенном снижении температуры воздуха или уменьшении длительности процедуры и одной и той же температуры

115. Положительная реакция на закаливание солнцем:

Выберите один ответ:

- a. гиперемия сосудов и расширение капилляров
- b. появление морщин
- c. бодрость и жизнерадостность, хороший аппетит, крепкий и спокойный сон

- d. раздражительность и вялость
- e. плохой сон и потеря аппетита

116. Реакция кожи на температуру воды при закаливании:

Выберите один ответ:

- a. испарения влаги с поверхности кожи
- b. усиление деятельности потовых желез
- c. изменение цвета кожи, озноб, дрожь
- d. возбудимость чувствительных нервов

117. Оптимальная температура воды в начале закаливания:

Выберите один ответ:

- a. 14-15 °С
- b. 30-32°С
- c. 13-18 °С
- d. 23–25 °С

118. Физическое самовоспитание – это:

Выберите один ответ:

- a. процесс целенаправленной, сознательной планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности
- b. регулярные занятия физическими упражнениями
- c. особенности культурного развития личности и формирование отношения к самому себе
- d. показатели всестороннего развития личности, укрепления здоровья
- e. сон, здоровье, работоспособность

119. Основные этапы, включающие процесс физического самовоспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. диагностика, организация, содержания воспитания
- b. самопринуждение
- c. самонаблюдение
- d. самоконтроль
- e. программирование самовоспитания

120. Специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя – это:

Выберите один ответ:

- a. деятельность
- b. поведение
- c. поступок
- d. действие

121. Выберите из приведенных ниже признаков те, которые характеризуют только интеллектуальную деятельность:

Выберите один ответ:

- a. удовлетворяющаяся самим процессом выполнения

- b. сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и в то же время малое участие мышечной системы
- c. направленная на получение результата, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей
- d. направленная на усвоение и применение системы понятий
- e. направленная на усвоение способов выполнения действий

122. Верно ли: умственная деятельность человека в области науки, техники, литературы, искусства является интеллектуальной:

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно

123. Система условных рефлексов, которая обеспечивает правильное реагирование на непосредственные раздражители, идущие через органы чувств, называется:

Выберите один ответ:

- a. четвертая сигнальная система
- b. первая сигнальная система
- c. третья сигнальная система
- d. вторая сигнальная система

124. Если у человека в большей степени развито правое полушарие, то он относится к следующему типу:

Выберите один ответ:

- a. художественный
- b. мыслительный
- c. образный

125. Дисциплиной, изучающей нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения является:

Выберите один ответ:

- a. дифференциальная психология
- b. персонология
- c. психофизиология
- d. возрастная психология

126. Отличие психики человека от животных:

Выберите один ответ:

- a. использование специальных сигналов коммуникации
- b. применение предметов окружающего мира в качестве средств достижения целей
- c. наличие сознания и самосознания
- d. интеллектуальная деятельность

127. Работоспособность – это:

Выберите один ответ:

- a. способность выполнять конкретную деятельность в заданных временных лимитах и параметрах эффективности

б. целенаправленный процесс взаимодействия преподавателя и студента, в ходе которого осуществляется обучение

с. организация взаимодействия между людьми при организации и выполнении совместной деятельности

128. Утомление – это:

Выберите один ответ:

а. функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой

б. состояние безразличия ко всему происходящему, подавленность эмоций и снижение или полное отсутствие интересов и стремлений

с. состояние психики, характеризующееся достаточно высоким уровнем электрической активности мозга, свойственным активному взаимодействию индивида с внешним миром

129. Отдых и сон показаны и необходимы при:

Выберите один ответ:

а. общем утомлении

б. долговременном утомлении

с. местном утомлении

д. временном утомлении

130. С целью повышения работоспособности в режиме учебного дня в период вработывания (нулевая и первая учебная пара по физической культуре) предпочтительно использовать физические нагрузки:

Выберите один ответ:

а. ЧСС 100-110 уд/мин и моторная плотность 65-80 %

б. ЧСС 95-100 уд/мин и моторная плотность 65-80 %

с. ЧСС 105-105 уд/мин и моторная плотность 65-80 %

д. ЧСС 110-130 уд/мин и моторная плотность 65-80 %

131. С целью повышения работоспособности на последних парах учебного расписания рекомендуется использовать физические нагрузки на занятиях по физической культуре:

Выберите один ответ:

а. ЧСС выше 160 уд/мин

б. ЧСС 100-110 уд/мин

с. ЧСС 110-120 уд/мин

д. ЧСС 130-140 уд/мин

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:

а. ЧСС 110-120 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня

б. ЧСС 100-110 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня

с. ЧСС 120-130 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня

d. ЧСС 130-160 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня

133. Для нетренированных людей использование двух занятий по физической культуре в неделю с ЧСС выше 160 уд/мин ведет к:

Выберите один ответ:

- a. никак не влияет на умственную работоспособность
- b. незначительному снижению умственной работоспособности
- c. повышению умственной работоспособности
- d. значительному снижению умственной работоспособности

134. Развитие общей выносливости:

Выберите один ответ:

- a. повышает работоспособность
- b. незначительно улучшает работоспособность
- c. понижает работоспособность
- d. не влияет на работоспособность

135. Какой вид физической активности не является упражнением циклического характера:

Выберите один ответ:

- a. плавание
- b. бег
- c. ходьба на лыжах
- d. атлетическая гимнастика

136. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на:

Выберите один ответ:

- a. центральную нервную систему
- b. пищеварительную систему
- c. мышечную систему
- d. опорно-двигательный аппарат

137. Назовите основные принципы физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. принцип сознательности и активности
- b. принцип систематичности
- c. принцип массовости
- d. принцип наглядности
- e. принцип доступности и индивидуализации
- f. принцип динамичности

138. Назовите принцип физического воспитания, формирующий осмысленное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. принцип привлекательности
- b. принцип положительных эмоций
- c. принцип повторяемости
- d. принцип сознательности и активности

е. принцип усложнения

139. Назовите принцип физического воспитания, способствующий формированию точного образа двигательного действия:

Выберите один ответ:

- а. принцип наглядности
- б. принцип систематичности
- с. принцип поточности

140. Назовите принцип физического воспитания, учитывающий возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого студента:

Выберите один ответ:

- а. возрастной принцип
- б. принцип сознательности и активности
- с. принцип доступности и индивидуализации

141. Назовите принцип физического воспитания, учитывающий возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого студента:

Выберите один ответ:

- а. принцип сознательности и активности
- б. возрастной принцип
- с. принцип доступности и индивидуализации

142. Назовите принцип физического воспитания, который составляет основу физической подготовленности и стабильных двигательных навыков, когда эффект последующего занятия «суммируется» с предыдущим:

Выберите один ответ:

- а. принцип повторяемости
- б. принцип систематичности
- с. принцип наглядности

142. Назовите принцип физического воспитания, который составляет основу физической подготовленности и стабильных двигательных навыков, когда эффект последующего занятия «суммируется» с предыдущим:

Выберите один ответ:

- а. принцип систематичности
- б. принцип наглядности
- с. принцип повторяемости

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:

- а. принцип динамичности
- б. принцип сознательности
- с. принцип от простого к сложному

144. Назовите средства физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. спортивные сооружения
- b. спортивный инвентарь
- c. физические упражнения
- d. оздоровительные силы природы
- e. гигиенические факторы

145. Назовите специфические средства физического воспитания:

Выберите один ответ:

- a. климатические условия
- b. оздоровительные силы природы
- c. физические упражнения

146. Назовите вспомогательные средства физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. уровень подготовленности тренерского состава
- b. оборудование спортивных сооружений
- c. гигиенические факторы
- d. оздоровительные силы природы

147. Назовите гигиенические факторы средств физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. режим нагрузок и отдыха
- b. спортивная форма
- c. гигиена
- d. температурный режим
- e. питание

148. Физическими упражнениями называются:

Выберите один ответ:

- a. средство достижения высоких спортивных достижений
- b. возможность поддержания хорошей физической формы
- c. двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания

149. Физические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

- a. гимнастические упражнения
- b. спортивно-прикладные упражнения
- c. групповые упражнения
- d. упражнения с предметами
- e. идеомоторные упражнения

150. Гимнастические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

- a. динамические (изотонические)
- b. статические (изометрические)
- c. скоростные
- d. по анатомическому признаку
- e. по характеру выполнения

151. Динамические упражнения могут быть:

Выберите один или несколько ответов:

- a. медленные
- b. активные

- c. пассивные
- d. быстрые

152. По анатомическому признаку гимнастические упражнения можно разделить на:

Выберите один или несколько ответов:

- a. для верхних конечностей и плечевого пояса
- b. для брюшного пресса
- c. для шеи
- d. для спины
- e. для ушей

153. По характеру выполнения гимнастические упражнения делятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. на выносливость
- b. на эмоции
- c. на координацию
- d. на равновесие
- e. на сопротивление

154. К игровым физическим упражнениям относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. малоподвижные
- b. в помещении
- c. на свежем воздухе
- d. подвижные
- e. спортивные

155. К оздоровительным силам природы относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. солнце
- b. горы
- c. воздух
- d. снег
- e. вода

156. К спортивно-прикладным видам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. катание на коньках и лыжах
- b. седотерапия
- c. езда на велосипеде
- d. ходьба и бег
- e. плавание

157. К методам физического воспитания относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. общепедагогические
- b. специфические
- c. эмоциональные

158. Задачи словесного метода физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. управляют поведением занимающихся
- b. руководят выполнением заданий
- c. зажигают

- d. анализируют и оценивают результаты
- e. сообщают и дают знания

159. К словесным методам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. лекции, беседы, рассказы
- b. сказки и загадки
- c. объяснения, комментарии, замечания
- d. указания, распоряжения, команды

160. К специфическим методам физического воспитания относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. коллективный метод
- b. методы строго регламентированного упражнения
- c. игровой метод
- d. соревновательный

161. Методы регламентированного упражнения позволяют:

Выберите один или несколько ответов:

- a. эффективно осваивать технику физических упражнений
- b. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студентов
- c. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма
- d. избирательно воспитывать физические качества
- e. познать себя

162. В практике физического воспитания все методы регламентированного упражнения подразделяются на группы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. методы разучивания связок движений
- b. методы обучения технике двигательного действия
- c. методы воспитания физических качеств

163. При обучении технике двигательного действия используют:

Выберите один или несколько ответов:

- a. метод регламентированного упражнения (по частям и последовательным их объединением)
- b. метод объемного анализа
- c. равномерный метод
- d. метод целостного обучения

164. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. интенсивность
- b. координация
- c. количество повторений упражнений
- d. длительность
- e. характер отдыха

165. Равномерный метод характеризуется:

Выберите один ответ:

- a. выполнением физических упражнений непрерывно
- b. постоянной интенсивностью

с. эмоциональностью

166. Примеры построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода:

Выберите один или несколько ответов:

- a. длительный непрерывный бег
- b. плавание
- c. езда на велосипеде
- d. бег на лыжах
- e. стрельба из лука

167. Продолжительность занятия с использованием равномерного метода:

Выберите один ответ:

- a. 1 час
- b. 3 минуты
- c. от 15 до 90 минут и более
- d. 1 минута

168. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует:

Выберите один или несколько ответов:

- a. совершенствованию сердечно-сосудистой системы
- b. воспитанию волевых качеств
- c. развитию скоростных качеств
- d. дыхательной системы
- e. развитию общей и специальной выносливости

169. Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки за счет:

Выберите один или несколько ответов:

- a. темпа
- b. величины усилий
- c. монотонности
- d. скорости

170. Верно ли: при переменном методе применяются упражнения с циклической нагрузкой:

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно

171. Примеры прогрессирующей нагрузки:

Выберите один или несколько ответов:

- a. отжимание 10-20-30-40-60 раз
- b. последовательное однократное поднятие штанги весом 40-50-60-70-80 кг с отдыхом между подходами
- c. пробегание отрезков 200-400-800-1200 м
- d. прыжок в длину

172. Примеры убывающей (нисходящей) нагрузки:

Выберите один или несколько ответов:

- a. плавание 150-100-50 м
- b. бег отрезков 800-400-200-100 м с отдыхом между ними
- c. стрельба из лука 30-20-10-5 раз

173. Примеры повторного метода с многократным 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

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

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

176. Количество станций, составляющих круговую тренировку:

Выберите один ответ:

- a. 8-10 станций
- b. 3-6 станций
- c. 20-30 станций

177. Метод физических упражнений в игровой форме называют:

Выберите один ответ:

- a. развлекательный метод
- b. метод круговой тренировки
- c. игровой метод

178. Нравственные качества, которые воспитывает игровой метод:

Выберите один или несколько ответов:

- a. чувство взаимопомощи
- b. сотрудничества
- c. дисциплинированности
- d. коллективизма
- e. индивидуализма

179. Метод физических упражнений основная черта которого заключается в сопоставлении сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение называется:

Выберите один ответ:

- a. соревновательный метод
- b. метод соперничества
- c. метод круговой тренировки

180. Схема овладения техникой двигательного действия:

Выберите один ответ:

- a. сознание-умение-навык
- b. умение-навык-сознание человека
- c. навык-сознание-умение

181. Двигательное умение это:

Выберите один или несколько ответов:

- a. многократное повторение двигательных действий
- b. переход умения в навык
- c. привычка
- d. совершенствование двигательного действия

182. Двигательный навык это:

Выберите один или несколько ответов:

- a. совершенствование двигательного действия при многократном повторении
- b. оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом управления движениями, высокой прочностью и надежностью их выполнения
- c. привычка
- d. постоянное уточнение, повторение и коррекция движения
- e. автоматизированный характер управления движением

183. Назовите количество этапов овладения двигательным навыком:

184. На первом этапе обучения (начального разучивания) изучаемого движения в общих чертах осуществляется посредством:

Выберите один или несколько ответов:

- a. представление в воображении
- b. демонстрации преподавателем
- c. рассказа
- d. объяснения

185. Назовите этапы разучивания двигательных навыков:

Выберите один или несколько ответов:

- a. этап углубленного разучивания
- b. этап формирования двигательного навыка
- c. этап начального разучивания
- d. этап сознательного выполнения
- e. этап концентрации

186. Ведущими методами второго этапа (углубленного разучивания движения) являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. разбор техники движения
- b. анализ
- c. исправление ошибок

187. Основные задачи 3 этапа (формирования двигательного навыка) обучения:

Выберите один или несколько ответов:

- a. стабильность
- b. совершенствование техники
- c. обдумывание
- d. автоматизм

188. К основным физическим качествам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. гибкость
- b. настойчивость
- c. скорость
- d. сила

е. выносливость

189. Какое физическое качество способно преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

Выберите один ответ:

- a. сила
- b. напряжение
- c. выносливость
- d. воля

190. Упражнения, способствующие развитию силы:

Выберите один или несколько ответов:

- 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 вес (подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа, удержание равновесия в упоре и т.д.)

191. Силовые упражнения можно использовать:

Выберите один или несколько ответов:

- a. в разминке
- b. в конце основной части
- c. в заминке
- d. всю основную часть занятия

192. Методы для развития силы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. повторных усилий
- b. круговой тренировки
- c. динамических усилий
- d. разумных усилий
- e. максимальных усилий

193. Метод динамических усилий способствует развитию:

Выберите один ответ:

- a. координации
- b. выносливости
- c. скоростно-силовых качеств

194. Метод максимальных усилий связан с развитием:

Выберите один ответ:

- a. «взрывной силы»
- b. максимальной силы
- c. беспредельной силы

195. Метод повторных усилий способствует повышению общего уровня функциональных возможностей систем и органов и:

Выберите один ответ:

- a. мышечной выносливости
- b. наращиванию мышечной массы
- c. эластичности мышц

196. Средствами развития быстроты являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. эстафетный бег
- b. подвижные и спортивные игры
- c. скоростно-силовые упражнения
- d. соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- e. пешие прогулки

197. Виды выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. общая выносливость
- b. специальная выносливость
- c. индивидуальная выносливость

198. Выберите физические упражнения, способствующие развитию общей выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. бег на лыжах
- b. шахматы
- c. продолжительный бег
- d. плавание
- e. езда на велосипеде

199. Методы развития общей выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- 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

200. Средствами развития специальной выносливости являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. собственно соревновательные упражнения
- b. длительные упражнения
- c. подготовительные упражнения
- d. специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным упражнениям

201. Физическое качество, позволяющее выполнять упражнения с большой амплитудой:

Выберите один ответ:

- a. ловкость
- b. растяжка
- c. гибкость

202. Гибкость зависит от:

Выберите один или несколько ответов:

- a. технической оснащенности занятий
- b. наследственности
- c. регулярности занятий физическими упражнениями
- d. эластичности мышц

203. Выберите упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. пассивные
- b. активные
- c. статические
- d. комплексные

204. Активные упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. махи руками и ногами
- b. наклоны и вращательные движения туловищем
- c. упражнения с предметами
- d. рывки
- e. упражнения на тренажерах

205. Пассивные упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора
- 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

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

207. Способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи называется:

Выберите один ответ:

- a. изворотливостью
- b. скоростью
- c. ловкостью

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)

с. силовые упражнения

209. Развитию ловкости способствуют:

Выберите один или несколько ответов:

- а. применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (спортивные, подвижные игры, единоборства)
- б. систематическое разучивание новых усложненных движений
- с. статические упражнения.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

ИУК 7.1, ИУК 7.2

Типовые тесты для оценки уровня физической подготовленности для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	ТЕСТ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЫСТРОТА	Бег 100 м, с.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 1800 м, мин.	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	-	-	-	-	-
	Бег 2600 м, мин.	-	-	-	-	-	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	140	245	235	225	215	200
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см.	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-	-	-	15	12	8	5	3
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10	5	2	-	-	-	-	-

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости.

Зачет в первом семестре проводится в форме тестирования с применением ресурсов электронного университета «Moodle»

Результаты зачета оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «не зачтено» («незачет») по итогам тестирования (максимально возможный балл - 100)

Механизм перевода оценки в пятибалльную шкалу

зачтено	отлично	87 – 100 баллов
	хорошо	74 – 86 баллов
	удовлетворительно	60 – 73 баллов
не зачтено	не удовлетворительно	Менее 60 баллов

Зачет в шестом семестре проводится в форме тестирования с применением ресурсов электронного университета «Moodle»

Результаты зачета оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «не зачтено» («незачет») по итогам тестирования (максимально возможный балл - 100)

Механизм перевода оценки в пятибалльную шкалу

зачтено	отлично	87 – 100 баллов
	хорошо	74 – 86 баллов
	удовлетворительно	60 – 73 баллов
не зачтено	не удовлетворительно	Менее 60 баллов

Шкала формирования итоговой оценки представлена в таблице 3.

Таблица 3 - Шкала формирования итоговой оценки

Балл оценки	Формирование итоговой оценки
Зачтено	Показал повышенный, достаточный и пороговый уровни освоения всех компетенций
Не зачтено	Показал допороговый уровень по всем компетенциям.