

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

Юридический институт

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
О. И. Андреева

Оценочные материалы по дисциплине

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки:
Юриспруденция

Форма обучения
Очная

Квалификация
Юрист/ юрист- специалист

Год приема
2025

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
Никитина И.А.

Председатель УМК
Багрова Н.В.

Томск – 2025

1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной жизнедеятельности

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

РОУК-7.1 Здоровье сберегающие технологии и нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

РОУК-7.2 Планировать свое рабочее и свободное время для рационального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости.

3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования с применением ресурсов электронного университета LMS «I DO». Тест содержит 200 теоретических вопросов.

Вопросы проверяющие РОУК-7.1.

1. Физическое развитие – это:

Выберите один ответ:

- a. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.
- b. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.
- c. 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. 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

9. 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)

10. Факторы, влияющие на физическое развитие:

Выберите один или несколько ответов:

- a. наследственность
- b. вредные привычки
- c. питание
- d. климатогеографическая среда
- e. двигательная активность

11. 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

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

Выберите один ответ:

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

13. 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

14. «Олимпийский девиз» это:

Выберите один ответ:

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

15. 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

16. 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

17. 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

18. 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

19. 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

20. 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

21. 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

22. 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

23. 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

24. 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

25. 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

26. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре:

Выберите один или несколько ответов:

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

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

Выберите один или несколько ответов:

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

28. 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

29. 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

30. 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

31. 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

32. 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

33. Организм состоит из:

Выберите один ответ:

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

34. Основа биологической ткани:

Выберите один ответ:

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

35. 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

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

Выберите один ответ:

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

37. 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

38. Обмен веществ – это:

Выберите один ответ:

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

39. 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

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

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

- a. вещество
- b. ткань
- c. орган
- d. эпителий

42. Защитные, секреторные функции выполняют:

Выберите один ответ:

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

43. Трофические, опорные функции выполняют:

Выберите один ответ:

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

44. Проводящую функцию выполняют:

Выберите один ответ:

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

45. Двигательные процессы в организме осуществляют:

Выберите один ответ:

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

46. 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

47. Система органов – это:

Выберите один ответ:

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

d. совокупность тканей

48. 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

49. 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

50. 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

51. 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

52. Активная часть опорно-двигательного аппарата:

Выберите один ответ:

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

53. 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

54. 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

55. 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

56. Источники энергии для сокращения мышц:

Выберите один ответ:

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

57. 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

58. Состав крови:

Выберите один ответ:

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

59. 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

60. 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

61. Нагнетательная функция сердца основана на:

Выберите один ответ:

- a. возбудимости, проводимости, сократимости миокарда
- b. чередовании сокращения (систолы) и расслабления (диастолы) 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

62. 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

63. Функции дыхательной системы:

Выберите один ответ:

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

64. 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

65. Структурным элементом нервной системы является:

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

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

68. Вегетативная нервная система подразделяется на:

Выберите один ответ:

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

69. 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

70. 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

71. 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

72. 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.

73. 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

74. 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

75. 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

76. 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

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

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно

78. 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

79. 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

80. Количество ккал выделяемое при окислении одного грамма белка:

Выберите один ответ:

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

81. Недостаток витаминов приводит к:

Выберите один ответ:

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

82. 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
- c. 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

83. Отрицательные факторы, вызывающие стресс:

Выберите один ответ:

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

84. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает:

Выберите один ответ:

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

85. 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

86. 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

87. 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

88. Виды закаливания:

Выберите один или несколько ответов:

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

89. 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

90. 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

91. 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

92. 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

93. 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

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

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно

95. 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

Вопросы проверяющие РОУК-7.2.

1. 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

2. 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

3. 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
- c. основной медицинской группы, не выполнивших нормативные требования учебной программы
- d. основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды

4. 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

5. 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

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

Выберите один ответ:

- a. спортом
- b. спортивной тренировкой
- c. физической подготовкой
- d. физическая культура

7. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой
- b. физкультурное движение
- c. физическая культура
- d. физическое воспитание

8. Физические упражнения – это:

Выберите один ответ:

- a. средство физического совершенствования, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков
- b. произвольные движения, выполняемые человеком
- c. средство физического совершенствования, используемые для повышения здоровья

9. 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
- c. двигательной реабилитацией
- d. специальной подготовкой

10. 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

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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, благодущия, приятное успокоение. В больших дозах – состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть

15. 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

16. 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

17. Оптимальная температура воды в начале закаливания:

Выберите один ответ:

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

18. Работоспособность – это:

Выберите один ответ:

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

- b. целенаправленный процесс взаимодействия преподавателя и студента, в ходе которого осуществляется обучение
- c. организация взаимодействия между людьми при организации и выполнении совместной деятельности

19. Утомление – это:

Выберите один ответ:

- a. функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой
- b. состояние безразличия ко всему происходящему, подавленность эмоций и снижение или полное отсутствие интересов и стремлений
- c. состояние психики, характеризующееся достаточно высоким уровнем электрической активности мозга, свойственным активному взаимодействию индивида с внешним миром

20. Отдых и сон показаны и необходимы при:

Выберите один ответ:

- a. общем утомлении
- b. долговременном утомлении
- c. местном утомлении
- d. временном утомлении

21. 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:

- a. ЧСС 100-110 уд/мин и моторная плотность 65-80 %
- b. ЧСС 95-100 уд/мин и моторная плотность 65-80 %
- c. ЧСС 105-105 уд/мин и моторная плотность 65-80 %
- d. ЧСС 110-130 уд/мин и моторная плотность 65-80 %

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

Выберите один ответ:

- a. ЧСС выше 160 уд/мин
- b. ЧСС 100-110 уд/мин
- c. ЧСС 110-120 уд/мин
- d. ЧСС 130-140 уд/мин

23. При двух занятиях в неделю по физической культуре наибольший уровень умственной работоспособности наблюдается при следующих сочетаниях физической нагрузки и интервала занятий:

Выберите один ответ:

- a. ЧСС 110-120 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня
- b. ЧСС 100-110 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня
- c. ЧСС 120-130 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня
- d. ЧСС 130-160 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня

24. 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

25. Развитие общей выносливости:

Выберите один ответ:

- a. повышает работоспособность
- b. незначительно улучшает работоспособность

- c. понижает работоспособность
- d. не влияет на работоспособность

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

Выберите один ответ:

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

27. 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

28. 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

29. 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

30. 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

31. К основным физическим качествам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

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

Выберите один ответ:

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

33. 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 веса (подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа, удержание равновесия в упоре и т.д.)

Вопросы проверяющие ИУК-7.3.

1. 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
- c. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта

2. 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
- c. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства

3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. Спортивная одежда должна:

Выберите один или несколько ответов:

- a. помогать приспосабливаться 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

8. Физическими упражнениями называются:

Выберите один ответ:

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

9. Физические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

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

10. Гимнастические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

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

11. Динамические упражнения могут быть:

Выберите один или несколько ответов:

- a. медленные
- b. активные
- с. пассивные
- d. быстрые

12. По анатомическому признаку гимнастические упражнения можно разделить на:

Выберите один или несколько ответов:

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

13. По характеру выполнения гимнастические упражнения делятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

14. К игровым физическим упражнениям относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

15. К оздоровительным силам природы относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. солнце

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

16. 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

17. Равномерный метод характеризуется:

Выберите один ответ:

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

18. 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

19. 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

20. Количество станций, составляющих круговую тренировку:

Выберите один ответ:

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

21. 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

22. Методы для развития силы:

Выберите один или несколько ответов:

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

23. Метод динамических усилий способствует развитию:

Выберите один ответ:

- a. координации
- b. выносливости

с. скоростно-силовых качеств

24. Метод максимальных усилий связан с развитием:

Выберите один ответ:

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

25. 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

26. 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

27. Виды выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

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

28. 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

29. 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

30. 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

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

Выберите один ответ:

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

32. Гибкость зависит от:

Выберите один или несколько ответов:

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

33. Выберите упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

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

34. 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

35. 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

36. 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

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

Выберите один ответ:

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

38. 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

39. 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.

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

Информация о разработчиках

Гусева Наталия Леонидовна, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК;

Землякова Зоя Сергеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК.