

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки (специальность)
37.05.01 «Клиническая психология»

Специализация
«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

Квалификация (степень) выпускника
Специалист

Форма обучения
очная

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общекультурной компетенции бакалавра (специалиста) - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8), Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых показатели оцениваются по качественным параметрам пятимерной шкалой с выделением уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого. Операциональный компонент физической культуры личности студента предполагает оценку физкультурно-спортивной грамотности, методической подготовленности, физического развития и физической подготовленности.

Диагностика физкультурно-спортивной грамотности и методической подготовленности осуществляется на основе выполнения в программе Moodle тестов-опросников и тестов-заданий по темам базовой части Блока 1. Примеры тестов-опросников для контроля за уровнем усвоения теоретического материала и методических умений приведены в Приложении 5.

Изучение физического развития осуществляется по 5-ти показателям, которые отражают резервы биоэнергопотенциала человека и рекомендованы общероссийской системой мониторинга: длина тела (см), масса тела (кг), динамометрия левой и правой кисти (кг), жизненная ёмкость легких (мл), окружность грудной клетки (см). Оценка физического развития информативна с применением системы индексов и проводится на основе шкалы модифицированной системы экспресс-оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко (Приложение 6).

Физическая подготовленность оценивается по результатам пяти контрольных упражнений: бег 100 м (быстрота), бег 1800 м (девушки) и 2600 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (гибкость), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки) и подтягивания на перекладине (юноши) (сила) (Приложение 2).

Спортивно-техническая подготовленность оценивается по результатам трех контрольных упражнений на каждой специализации (Приложение 3).

Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля (Приложение 4)

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

КОМПЕТЕНЦИЯ: ОК-8

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

ТИП КОМПЕТЕНЦИИ:

Общекультурная компетенция выпускника образовательной программы по направлению подготовки **37.05.01 Клиническая психология**, уровень высшего образования (ВО): **специалитет**.

Входной уровень знаний, умений и опыта деятельности, требуемых для формирования данной общекультурной компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413).

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся, осваивающий программу специалитета, должен:

- **ЗНАТЬ:** иметь представление о ценностях здорового и безопасного образа жизни.
- **УМЕТЬ:** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- **ВЛАДЕТЬ:** основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

| Уровень освоения компетенции* | Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Уровень освоения компетенции* | Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>Пороговый уровень (ОК-8)-I</p> <p>Владение основными методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p> | <p>В (ОК-8)-I Владеть: базовыми методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p> <p>У (ОК-8)-I Уметь: применять методы и средства физической культуры в своей жизнедеятельности</p> <p>З (ОК-8)-I Знать: роль физической культуры в формировании здоровья человека; основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни</p> | Ограниченные знания, слабо сформированные навыки и умения | Фрагментарные знания, частично освоенные навыки и умения | Общие, но не структурированные знания; в целом успешно применяемые навыки и умения | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; успешно применяемые навыки и умения | Сформированные системные знания; сформированные навыки и умения; их успешная актуализация |
| <p>Продвинутый уровень (ОК-8)-II</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и учебной деятельности</p> | <p>В (ОК-8)-II Владеть: навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и учебной деятельности</p> <p>У (ОК-8)-II Уметь: выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств</p> <p>З (ОК-8)-II Знать: содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</p> | Ограниченные знания, слабо сформированные навыки и умения | Фрагментарные знания, частично освоенные навыки и умения | Общие, но не структурированные знания; в целом успешно применяемые навыки и умения | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; успешно применяемые навыки и умения | Сформированные системные знания; сформированные навыки и умения; их успешная актуализация |

| Уровень освоения компетенции* | Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>Высокий уровень (ОК-8)-III</p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>В (ОК-8)-III Владеть: практическим навыком применения различных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>У (ОК-8)-III Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; творчески использовать различные методы и средства физической культуры</p> <p>З (ОК-8)-III Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | Ограниченные знания, слабо сформированные навыки и умения | Фрагментарные знания, частично освоенные навыки и умения | Общие, но не структурированные знания; в целом успешно применяемые навыки и умения | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; успешно применяемые навыки и умения | Сформированные системные знания; сформированные навыки и умения; их успешная актуализация |

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

КОМПЕТЕНЦИЯ: ОК-9

Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

ТИП КОМПЕТЕНЦИИ:

Общекультурная компетенция выпускника образовательной программы по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, уровень высшего образования (ВО): специалитет.

ВХОДНОЙ УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

Входной уровень знаний, умений и опыта деятельности, требуемых для формирования данной общекультурной компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413).

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся, осваивающий программу специалитета, должен:

- **ЗНАТЬ:** распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; факторы, пагубно влияющие на здоровье человека.
- **УМЕТЬ:** применять полученные знания в области безопасности жизнедеятельности на практике; проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- **ВЛАДЕТЬ:** представлением о культуре безопасности, в том числе о культуре экологической безопасности; представлением об необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

| Уровень освоения компетенции* | Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Уровень освоения компетенции* | Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>Пороговый уровень (ОК-9)-I</p> <p>Владение основными приемами оказания первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> | <p>В (ОК-9)-I Владеть: основными приемами оказания первой помощи и методами индивидуальной защиты в условиях ЧС</p> <p>У (ОК-9)-I Уметь: прогнозировать возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения населения и объектов; идентифицировать основные опасности среды обитания человека и оценивать риск их возникновения; распознавать угрозу жизни человека</p> <p>З (ОК-9)-I Знать: основные природные и техногенные опасности, их свойства и характеристики; характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду; методы и способы защиты от них</p> | Ограниченные знания, слабо сформированные навыки и умения | Фрагментарные знания, частично освоенные навыки и умения | Общие, но не структурированные знания; в целом успешно применяемые навыки и умения | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; успешно применяемые навыки и умения | Сформированные системные знания; сформированные навыки и умения; их успешная актуализация |
| <p>Продвинутый уровень (ОК-9)-II</p> <p>Готовность к реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий и оказание первой помощи пострадавшим при ЧС</p> | <p>В (ОК-9)-II Владеть: основными методами защиты производственного персонала и населения в условиях ЧС</p> <p>У (ОК-9)-II Уметь: выбирать методы защиты от вредных и опасных факторов ЧС; обеспечивать безопасность жизнедеятельности при осуществлении профессиональной деятельности и защите окружающей среды</p> <p>З (ОК-9)-II Знать: анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов и приемы оказания первой помощи</p> | Ограниченные знания, слабо сформированные навыки и умения | Фрагментарные знания, частично освоенные навыки и умения | Общие, но не структурированные знания; в целом успешно применяемые навыки и умения | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; успешно применяемые навыки и умения | Сформированные системные знания; сформированные навыки и умения; их успешная актуализация |

| Уровень освоения компетенции* | Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>Высокий уровень (ОК-9)-III</p> <p>Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> | <p>В (ОК-9)-III Владеть: навыками критического анализа поведения населения и производственного персонала в условиях ЧС; навыками саморегуляции и методами повышения стрессоустойчивости</p> <p>У (ОК-9)-III Уметь: обеспечивать безопасность жизнедеятельности при осуществлении профессиональной деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>З (ОК-9)-III Знать: основные приемы оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях</p> | Ограниченные знания, слабо сформированные навыки и умения | Фрагментарные знания, частично освоенные навыки и умения | Общие, но не структурированные знания; в целом успешно применяемые навыки и умения | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; успешно применяемые навыки и умения | Сформированные системные знания; сформированные навыки и умения; их успешная актуализация |

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

1. Оцениваемыми компонентами в освоении дисциплины «Физическая культура» базовой части ООП являются:

- посещение учебных занятий;
- выполнение заданий по самостоятельной работе;
- тестирование в программе Moodle.

Обучающиеся на основном и специальном отделениях проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах. Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре, проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах и в каждом семестре защищают реферат по тематике, связанной с особенностями своего здоровья.

2. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре вариативной части ООП являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке (Приложение 2, 3). Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля (Приложение 4). В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

3. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

4. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождения тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физического воспитания для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

5. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

6. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

**Балльно-рейтинговая система оценки по дисциплине
«Физическая культура»**

| Базовый блок | | | | | | | | | | |
|---|---|--|------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------|-----------|------------------|--------|
| Разделы дисциплины | Теоретический раздел | | | Методико-практический раздел | Самостоятельная работа студента | Итого за семестр (min) | | | | |
| Виды контроля | Тестирование в системе Moodle (min – max) | | | Диагностика физического развития (min) | Выполнение задания по теме (min – max) | 1 семестр | | 6 семестр | | |
| Оценка | 3 – 5 б | | | 5 б | 1 – 4 б | 10 б | | 10 б | | |
| Вариативный блок Элективный курс | | | | | | | | | | |
| Разделы дисциплины | Учебно-тренировочные занятия | Участие в спортивных соревнованиях ТГУ | | | Контрольный раздел | | Итого за семестр (min) | | | |
| | | В качестве участника (min – max) | В качестве судьи (min – max) | Организатор фан-клуба (min – max) | Тестирование уровня СТП (min – max) | Тестирование уровня ФП (min – max) | | | | |
| Семестры | В каждом семестре | | | | | Весенний семестр | Осенний семестр | | Весенний семестр | |
| | | | | | | | 1 курс | 2, 3 курс | 1, 2 курс | 3 курс |
| Группа здоровья | Основное отделение | | | | | | | | | |
| Основная группа | 1 занятие = 1 балл | 1 – 15 б | 1 – 15 б | 2 – 10 б | 9 – 15 б | 15 – 25 б | 25 б | 40 б | 55 б | 35 б |
| Подготовительная группа | | Разрешение врача | 1 – 15 б | 1 – 15 б | 2 – 10 б | 9 – 15 б | 10 – 25 б | 25 б | 40 б | 50 б |
| Специальное отделение | | | | | | | | | | |
| Специальная медицинская группа | 1 занятие = 1,5 балла | Разрешение врача | 1 – 15 б | 2 – 10 б | | Тесты для СМГ 1 б | 25 б | 45 б | 45 б | 25 б |
| Группа ЛФК | | Шахматы | 1 – 15 б | 1 – 15 б | 2 – 10 б | | Тесты для ЛФК 1 б | 25 б | 45 б | 45 б |
| Освобожденные от практических занятий по ФК | Реферат 50 баллов | 1 -15 б Шахматы | 1 – 15 б | 2 – 10 б | | | 50 б | 50 б | 50 б | 50 б |

СТП - спортивно-техническая подготовленность, ФП - физическая подготовленность.

*Разделы, выделенные **цветом** являются обязательными для выполнения.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

| Виды контроля | Базовый блок | Вариативный блок Элективные курсы |
|--|---|---|
| | Оценка | Оценка |
| 1. Теоретический раздел Тестирование в системе Moodle | 60% -правильных ответов – 3 б 60 – 85 % правильных ответов - 4 б 85 – 100% правильных ответов - 5 б | |
| 2. Методико-практический раздел Диагностика физического развития | 5 тестов – 5 б (каждый тест – 1 б) | |
| 3. Самостоятельная работа студента Практические задания | 1 задание – 1 б | |
| Практический раздел | | |
| 4. Посещение учебно-тренировочных занятий | | 1 занятие - 1 б основное отделение; 1 занятие - 1,5 б специальное отделение |
| 5. Судейство соревнований | | Судейство 3-х игр – 1 б; Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б |
| 6. Участие в соревнованиях | | 1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б |
| 7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др. | | 1 мероприятие – 2 б |
| 8. Организация фан-клуба | | 1 вид спорта – 2 б |
| 9. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | | Тест № 1 – от 1 до 5 б; Тест № 2 – от 1 до 5 б; Тест № 3 – от 1 до 5 б |
| 10. Тестирование уровня физической подготовленности | | 1.Бег 100 м от 1 до 5 б; 2.Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б; 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б |

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»

1. Челночный бег, сек.

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 19,5 | 19,2 | 18,0 | 15,5 | 14,5 |
| | II курс | 19,2 | 18,0 | 17,8 | 15,3 | 14,3 |
| | III курс | 18,0 | 17,8 | 17,5 | 15,1 | 14,1 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20,0 | 19,7 | 19,5 | 18,0 | 17,0 |
| | II курс | 19,5 | 19,2 | 19,0 | 17,5 | 16,8 |
| | III курс | 19,0 | 18,7 | 18,5 | 17,3 | 16,5 |

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | II курс | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| | III курс | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | II курс | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | III курс | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |

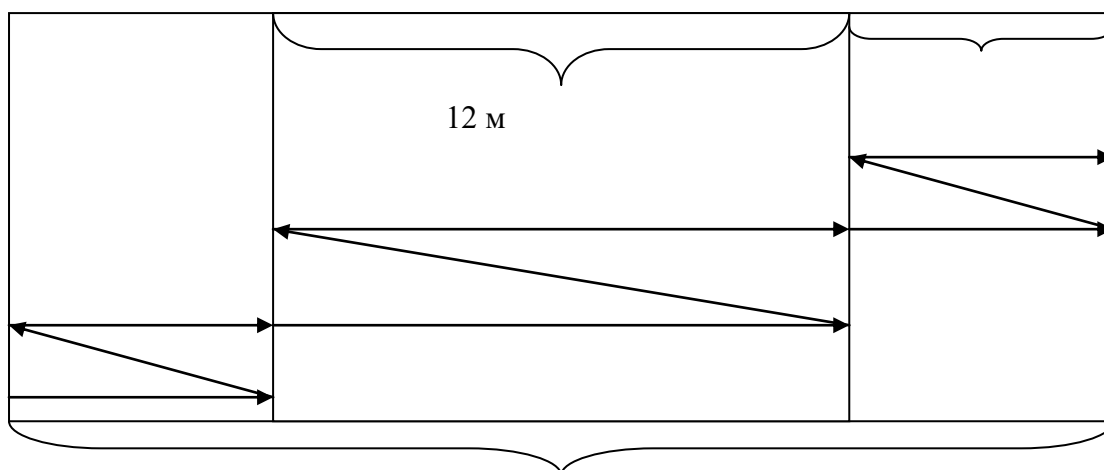
3. Угол 45°, сек.

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 35 | 38 | 40 | 50 | 60 |
| | II курс | 40 | 43 | 45 | 55 | 70 |
| | III курс | 45 | 47 | 50 | 60 | 80 |

4. Отжимания, количество раз.

| | | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 10 | 13 | 15 | 20 | 30 |
| | II курс | 15 | 18 | 20 | 25 | 40 |
| | III курс | 20 | 23 | 25 | 30 | 45 |

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45°.

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

**Контрольные нормативы для юношей специализации
«БОДИБИЛДИНГ»**

Результат определяется по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга)

| Весовая категория | оценка | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| до 52 кг | 5 | 195 кг | 210 кг | 240 кг |
| | 4 | 185 кг | 200 кг | 225 кг |
| | 3 | 175 кг | 190 кг | 210 кг |
| | 2 | 165 кг | 180 кг | 195 кг |
| | 1 | 155 кг | 170 кг | 180 кг |
| до 56 кг | 5 | 210 кг | 225 кг | 250 кг |
| | 4 | 200 кг | 215 кг | 235 кг |
| | 3 | 190 кг | 205 кг | 220 кг |
| | 2 | 180 кг | 195 кг | 205 кг |
| | 1 | 170 кг | 185 кг | 195 кг |
| до 60 кг | 5 | 230 кг | 250 кг | 280 кг |
| | 4 | 220 кг | 240 кг | 265 кг |
| | 3 | 210 кг | 230 кг | 255 кг |
| | 2 | 200 кг | 220 кг | 245 кг |
| | 1 | 190 кг | 210 кг | 235 кг |
| до 67,5 кг | 5 | 250 кг | 270 кг | 305 кг |
| | 4 | 240 кг | 260 кг | 290 кг |
| | 3 | 230 кг | 250 кг | 280 кг |
| | 2 | 220 кг | 240 кг | 270 кг |
| | 1 | 210 кг | 230 кг | 260 кг |
| до 75 кг | 5 | 270 кг | 290 кг | 330 кг |
| | 4 | 260 кг | 280 кг | 310 кг |
| | 3 | 250 кг | 270 кг | 300 кг |
| | 2 | 240 кг | 260 кг | 290 кг |
| | 1 | 230 кг | 250 кг | 280 кг |
| до 82,5 кг | 5 | 290 кг | 305 кг | 350 кг |
| | 4 | 280 кг | 295 кг | 335 кг |
| | 3 | 270 кг | 285 кг | 320 кг |
| | 2 | 260 кг | 275 кг | 305 кг |
| | 1 | 250 кг | 265 кг | 285 кг |
| до 90 кг | 5 | 305 кг | 330 кг | 375 кг |
| | 4 | 295 кг | 320 кг | 355 кг |
| | 3 | 285 кг | 310 кг | 345 кг |
| | 2 | 275 кг | 300 кг | 330 кг |
| | 1 | 265 кг | 290 кг | 320 кг |
| до 100 кг | 5 | 330 кг | 345 кг | 390 кг |
| | 4 | 320 кг | 335 кг | 370 кг |
| | 3 | 310 кг | 325 кг | 350 кг |
| | 2 | 300 кг | 315 кг | 340 кг |
| | 1 | 290 кг | 305 кг | 330 кг |
| свыше 100 кг | 5 | 345 кг | 360 кг | 410 кг |
| | 4 | 335 кг | 350 кг | 390 кг |
| | 3 | 325 кг | 340 кг | 370 кг |
| | 2 | 315 кг | 330 кг | 360 кг |
| | 1 | 305 кг | 310 кг | 350 кг |

**Контрольные нормативы для девушек специализации
«ФИТНЕСС»**

| | Жим лежа, кг | Приседание, кг | Пресс, количество раз | Оценка |
|-------------------------|--------------|----------------|--------------------------|--------|
| Осенний семестр | | | | |
| I курс | 12,5 | 20 | 10 | 1 |
| | 15 | 22,5 | 15 | 2 |
| | 17,5 | 25 | 18 | 3 |
| | 20 | 27,5 | 20 | 4 |
| | 22,5 | 30 | 25 | 5 |
| II курс | 15 | 22,5 | 15 | 1 |
| | 17,5 | 25 | 18 | 2 |
| | 20 | 27,5 | 20 | 3 |
| | 22,5 | 30 | 25 | 4 |
| | 25 | 32,5 | 30 | 5 |
| III курс | 17,5 | 25 | 18 | 1 |
| | 20 | 27,5 | 20 | 2 |
| | 22,5 | 30 | 25 | 3 |
| | 25 | 32,5 | 30 | 4 |
| | 27,5 | 35 | 35 | 5 |
| Весенний семестр | | | | |
| | Жим лежа, кг | Приседание, кг | Пресс, количество раз | Оценка |
| I курс | 15 | 25 | 15 | 1 |
| | 17,5 | 27,5 | 18 | 2 |
| | 20 | 30 | 20 | 3 |
| | 22,5 | 32,5 | 25 | 4 |
| | 25 | 35 | 30 | 5 |
| II курс | 17,5 | 27,5 | 18 | 1 |
| | 20 | 30 | 20 | 2 |
| | 22,5 | 32,5 | 25 | 3 |
| | 25 | 35 | 30 | 4 |
| | 27,5 | 37,5 | 35 | 5 |
| III курс | 20 | 30 | 20 | 1 |
| | 22,5 | 32,5 | 25 | 2 |
| | 25 | 35 | 30 | 3 |
| | 27,5 | 37,5 | 35 | 4 |
| | 30 | 40 | 40 | 5 |

Контрольные нормативы специализации «АЭРОБИКА»

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

| | УГОЛ 45 ⁰ , сек. | НАКЛОН, см. | КООРДИНАЦИЯ, раз | ОЦЕНКА |
|----------|-----------------------------|-------------|------------------|--------|
| I курс | 15 | 10 | 1 | 1 |
| | 30 | 20 | 2 | 2 |
| | 60 | 30 | 4 | 3 |
| | 80 | 40 | 5 | 4 |
| | 120 | 50 | 6 | 5 |
| II курс | 20 | 15 | 2 | 1 |
| | 40 | 25 | 3 | 2 |
| | 60 | 35 | 5 | 3 |
| | 100 | 45 | 6 | 4 |
| | 150 | 55 | 7 | 5 |
| III курс | 30 | 20 | 3 | 1 |
| | 60 | 30 | 4 | 2 |
| | 80 | 40 | 6 | 3 |
| | 120 | 50 | 7 | 4 |
| | 180 | 60 | 8 | 5 |

Контрольные нормативы специализации «ВОЛЕЙБОЛ»

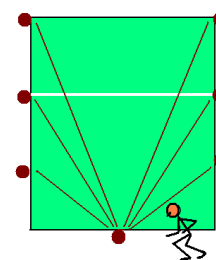
Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук).

Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.



| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------|----------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест «Ёлочка» (сек.) | 1 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| | 2 | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 29,5 | 26,5 | 28,5 | 30,5 | 32,5 | 34,5 |
| | 3 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 |

«Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

| Упражнения | Результаты и оценки. | | | | |
|--|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| | Мужчины Женщины | | | | |
| Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | 4 ошибки |

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо(без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| Передача мяча сверху двумя руками.(кол-во попаданий) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 | 1 | 7 | 5 | 4 | 2 | 1 |

Контрольные нормативы специализации «БАСКЕТБОЛ»

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|---|--------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 | 10,6 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 11,6 | 12,0 | 13,0 | 14,5 | 15,5 |
| | 2 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 11,3 | 11,8 | 12,5 | 14,0 | 15,0 |
| | 3 | 10,1 | 10,6 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 11,2 | 11,6 | 12,2 | 13,8 | 14,8 |

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Броски со средней дистанции (кол-во попаданий) | 1 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | 2 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения.

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий) | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Контрольные нормативы специализации «ФУТБОЛ»

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

| Оценка | Год обучения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------|--------------|------|------|------|------|------|
| Результат (с) | 1 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 2 | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| | 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

| Оценка | Год обучения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
| Результат (кол-во попаданий из 10) | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

| Оценка | Год обучения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------------------------|--------------|----|----|----|----|----|
| Результат (кол-во раз) | 1 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| | 2 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | 3 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Контрольные нормативы специализации «ШАХМАТЫ»

| КУРС | РЕГЛАМЕНТ ВРЕМЕНИ | ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ | КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ | ОЦЕНКА | | | | |
|------|-------------------|---------------------|------------------|--------|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | 10 минут | Мат в 1 ход | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 2 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 3 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| II | 8 минут | Мат в 1 ход | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 2 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 3 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| III | 5 минут | Мат в 1 ход | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 2 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 3 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Контрольные нормативы специализации «КАРАТЭ-ДО»

Девушки

| | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
|-----------------------------------|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отжимание на кулаках, раз | 5 | 10 | 13 | 15 | 18 | 6 | 12 | 14 | 16 | 19 | 7 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Пресс, раз | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 22 | 27 | 33 | 38 | 42 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Челночный бег (10м x 10раз), сек. | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 |
| Аттестационная программа | б | ж | к | з | сс | Ж | к | з | сс | тс | к | з | сс | тс | ск |

Юноши

| | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
|-----------------------------------|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отжимание на кулаках, раз | 12 | 19 | 21 | 23 | 25 | 17 | 24 | 26 | 28 | 30 | 22 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| Пресс, раз | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 22 | 27 | 33 | 38 | 42 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Челночный бег (10м x 10раз), сек. | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| Аттестационная программа | б | ж | к | з | сс | Ж | к | з | сс | тс | к | з | сс | тс | ск |

Примечание: знание (умение выполнить) программы или сдача аттестационной комиссии

б – белый пояс (9 кю)

ж – желтый пояс (8 кю)
к – красный пояс (7 кю)
з – зеленый пояс (6 кю)
сс – светло-синий пояс (5 кю)
тс – темно-синий пояс (4 кю)
ск – светло-коричневый пояс (3 кю)

Контрольные нормативы специализации «ПЛАВАНИЕ»

1 курс

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| кроль на груди, 50 м, сек. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | мужчины | 40 | 44 | 48 | 54 | 58 |
| | женщины | 45 | 48 | 51 | 56 | 61 |

| | | | | | | |
|--|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| техника выполнения старта кролем на груди, оценка | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | мужчины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | женщины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| техника выполнения поворота кролем на груди, оценка | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | мужчины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | женщины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2 курс

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| кроль на груди, 50 м, сек. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 38 | 42 | 46 | 49 | 51 |
| | девушки | 43 | 47 | 50 | 55 | 59 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| основной стиль 50 м, сек. | Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | басс | юноши | 55 | 60 | 66 | 70 | 75 |
| | | девушки | 62 | 65 | 69 | 71 | 75 |
| | спина | юноши | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| | | девушки | 57 | 59 | 64 | 68 | 70 |
| | дельфин | юноши | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| девушки | | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 200 м вольным стилем, мин. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 4.00 | 4.10 | 4.32 | 4.42 | 4.55 |
| | девушки | 4.30 | 4.45 | 5.05 | 5.15 | 5.25 |

3 курс

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| кроль на груди, 50 м, сек. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 36 | 40 | 44 | 48 | 50 |
| | девушки | 42 | 46 | 49 | 54 | 58 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| основной стиль 50 м, сек. | Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | басс | юноши | 52 | 57 | 62 | 67 | 70 |
| | | девушки | 60 | 63 | 66 | 69 | 72 |
| | спина | юноши | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| | | девушки | 55 | 57 | 61 | 65 | 68 |
| | дельфин | юноши | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 |
| девушки | | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 200 м вольным стилем, мин. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 3.50 | 4.00 | 4.20 | 4.40 | 4.50 |
| | девушки | 4.15 | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.15 |

Контрольные нормативы по специализации «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Техника лыжных ходов.

Тест предназначен для определения технических навыков в передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами.

Методика выполнения попеременного двухшажного хода:

Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и сопровождающих их отталкиваний разноименными палками на каждый шаг.

Методика выполнения одновременного одношажного хода:

Цикл движений состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на двух лыжах.

Методика выполнения конькового хода:

Цикл движений состоит из 2 фаз:

- 1) делается скользящий шаг правой ноги вперед-вправо с одновременным навалом на палки и толчком левой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-влево с последующим скольжением на правой лыже.
- 2) делается скользящий шаг левой ноги вперед-влево (вес тела переносится на левую ногу) с одновременным отталкиванием палок и толчком правой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-вправо с последующим скольжением на левой лыже.

| Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----------|-------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------------------|
| Результат | Безошибочное выполнение | Малые недочеты или 1 ошибка | 2-3 ошибки | Грубые ошибки (4 и более) | Очень грубые ошибки |

Прохождение дистанции на время классическим ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах классическим ходом.

| | Девушки 3км | | | | |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 14.45 | 15.45 | 17.15 | 18.45 | 20.45 |
| 2 КУРС | 14.30 | 15.30 | 17.00 | 18.30 | 20.30 |
| 3 КУРС | 14.15 | 15.15 | 16.45 | 18.15 | 20.15 |
| | Юноши 5км | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 21.00 | 22.20 | 24.40 | 26.20 | 28.50 |
| 2 КУРС | 20.40 | 22.00 | 24.20 | 26.00 | 28.30 |
| 3 КУРС | 20.20 | 21.40 | 24.00 | 25.40 | 28.10 |

Прохождение дистанции на время коньковым ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах коньковым ходом.

| | Девушки 3км | | | | |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 14.15 | 15.15 | 16.35 | 18.15 | 20.15 |
| 2 КУРС | 14.00 | 15.00 | 16.20 | 18.00 | 20.00 |
| 3 КУРС | 13.45 | 14.45 | 16.05 | 17.45 | 19.45 |
| | Юноши 5км | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 20.00 | 21.20 | 23.50 | 25.20 | 27.50 |
| 2 КУРС | 19.40 | 21.00 | 23.30 | 25.00 | 27.30 |
| 3 КУРС | 19.20 | 20.40 | 23.10 | 24.40 | 27.10 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
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 | - | - | - | - | - |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности

для студентов СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

| Упражнения для девушек | ОЦЕНКА | | | | |
|---|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см. | -5 | 0 | 5 | 10 | 15 |

| Упражнения для юношей | ОЦЕНКА | | | | |
|---|--------|---|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 8 | 10 | 15 |
| 3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см. | -5 | 0 | 3 | 5 | 8 |

| Упражнения для подгрупп с заболеваниями «А» «В» «С» «Д» | ОЦЕНКА | | | | |
|---|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Д – Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см. | 10 | 20 | 25 | 35 | 45 |
| С – Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| А – Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| В – Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45°, сек. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Контрольные вопросы по курсу
«Теоретические основы физической культуры» для I курса**

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. (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- c. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

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 (верно)
- 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

13. Специфические особенности физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. воспитание физических качеств (верно)
- b. обучение движениям (верно)
- c. обучение специальными физкультурными знаниями (верно)
- 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 (верно)
- b. показателей телосложения (верно)
- c. показателей развития физических качеств (верно)
- d. режима дня
- e. успеваемости

15. Факторы, влияющие на физическое развитие:

Выберите один или несколько ответов:

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

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 (верно)
- 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
- c. физической подготовкой (верно)
- d. физическая культура

18. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется:

Выберите один ответ:

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

19. Физические упражнения – это:

Выберите один ответ:

- a. средство физического совершенствования, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков (верно)
- b. произвольные движения, выполняемые человеком
- c. 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
- c. двигательной реабилитацией (верно)
- 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
- c. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта (верно)

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

23. Одежда для занятий физической культурой в помещении:

Выберите один ответ:

- a. футболка, шорты, носки, спортивная обувь (верно)
- b. любая одежда

с. 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 (верно)
- c. Кубок мира
- d. Чемпионат мира

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

Выберите один ответ:

- a. США (верно)
- 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 (верно)
- c. наличие начальной физической подготовки

27. Инициатива возрождения олимпийских игр принадлежала:

Выберите один ответ:

- a. Анри де Бейелатуру – Бельгия
- b. Пьеру де Кубертену – Франция (верно)
- 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» (верно)

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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- d. прикладные

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

- a. сноуборд (зимние)
- b. биатлон (зимние)
- c. тяжелая атлетика (летние)
- d. фигурное катание (зимние)
- e. легкая атлетика (летние)

f. настольный теннис (летние)

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

Выберите один ответ:

- a. социально-биологические основы физической культуры (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

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 (верно)

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 (верно)

41. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре:

Выберите один или несколько ответов:

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

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

Выберите один или несколько ответов:

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

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 (верно)

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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

48. Организм состоит из:

Выберите один ответ:

- a. органов и тканей (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. митохондрия (верно)
- 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 (верно)

53. Обмен веществ – это:

Выберите один ответ:

- a. каннибализм
- b. анаболизм
- c. метаболизм (верно)
- 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 (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. ассимиляция
- b. диссипация
- c. диссимиляция (верно)
- d. аннигиляция

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

Выберите один ответ:

- a. вещество
- b. ткань (верно)
- c. орган
- d. эпителий

57. Защитные, секреторные функции выполняют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. эпителиальные ткани (верно)
- c. мышечные ткани
- d. соединительные ткани

58. Трофические, опорные функции выполняют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. соединительные ткани (верно)
- 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 (верно)

60. Двигательные процессы в организме осуществляют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. мышечные ткани (верно)
- 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 (верно)
- c. часть тела
- d. ткань

62. Система органов – это:

Выберите один ответ:

- a. организм
- b. органы, выполняющие общие функции (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- d. защитные

67. Активная часть опорно-двигательного аппарата:

Выберите один ответ:

- a. суставы

- b. скелет
- c. мышечная система (верно)
- d. мышцы, связки, сухожилия

68. Виды мышц:

Выберите один ответ:

- a. гладкие мышцы внутренних органов, поперечно-полосатые скелетные мышцы и сердечная мышца (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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) (верно)
- 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 (верно)

73. Состав крови:

Выберите один ответ:

- a. плазма и форменные элементы (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (диастолы) желудочков (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

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 (верно)

80. Структурным элементом нервной системы является:

Выберите один ответ:

- a. аксон
- b. рецептор
- c. нефрон
- d. нейрон (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. рефлекс (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)

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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- b. двигательный рефлекс
- c. двигательное действие
- d. двигательное умение

93. Для установки режима дня необходимо учитывать:

Выберите один ответ:

- a. закономерности биологических ритмов (верно)
- 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 (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. Верно (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 (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 (верно)
- d. залезть в интернет

98. Количество ккал выделяемое при окислении одного грамма белка:

Выберите один ответ:

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

99. Недостаток витаминов приводит к:

Выберите один ответ:

- a. гипервитаминозу
- b. аллергии
- c. гиповитаминозу (верно)
- d. улучшению самочувствия

100. Время, рекомендуемое для принятия ужина:

Выберите один ответ:

- a. не позднее, чем за 2 часа до сна (верно)
- 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 (верно)

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 (верно)

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 (верно)

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 (верно)
- 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 (верно)

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

106. Спортивная одежда должна:

Выберите один или несколько ответов:

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

107. Психогигиена – это:

Выберите один ответ:

- a. наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано (верно)
- 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

108. Отрицательные факторы, вызывающие стресс:

Выберите один ответ:

- a. дефицит времени
- b. обида, тоска, неустроенность 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 (верно)

109. 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. неустроенность жизни
- e. регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность (верно)

110. Доступный способ регулирования психического состояния:

Выберите один ответ:

- a. спады настроения
- b. повышенная возбудимость
- c. дыхательные упражнения
- d. контроль состояния голоса

е. психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки (верно)

111. Необходимое условие здорового образа жизни:

Выберите один ответ:

- a. двигательная активность (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- c. солнцем (верно)
- d. водой (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- d. возбудимость чувствительных нервов

117. Оптимальная температура воды в начале закаливания:

Выберите один ответ:

- a. 14-15 °С
- b. 30-32°С (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- d. самоконтроль (верно)
- e. программирование самовоспитания (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. деятельность (верно)
- 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 (верно)
- 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 (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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- d. интеллектуальная деятельность

127. Работоспособность – это:

Выберите один ответ:

- a. способность выполнять конкретную деятельность в заданных временных лимитах и параметрах эффективности (верно)
- b. целенаправленный процесс взаимодействия преподавателя и студента, в ходе которого осуществляется обучение
- c. организация взаимодействия между людьми при организации и выполнении совместной деятельности

128. Утомление – это:

Выберите один ответ:

- a. функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой (верно)
- 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

129. Отдых и сон показаны и необходимы при:

Выберите один ответ:

- a. общем утомлении (верно)
- b. долговременном утомлении
- c. местном утомлении
- d. 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:

- 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 % (верно)

131. 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 (верно)
- b. ЧСС 100-110 уд/мин
- c. ЧСС 110-120 уд/мин
- d. 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:

- 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 (верно)

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 (верно)

134. Развитие общей выносливости:

Выберите один ответ:

- a. повышает работоспособность (верно)
- 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 (верно)

136. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на:

Выберите один ответ:

- a. центральную нервную систему (верно)
- 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 (верно)
- b. принцип систематичности (верно)
- c. принцип массовости
- d. принцип наглядности (верно)
- e. принцип доступности и индивидуализации (верно)
- f. принцип динамичности (верно)

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 (верно)
- e. принцип усложнения

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

Выберите один ответ:

- a. принцип наглядности (верно)
- b. принцип систематичности
- c. принцип поточности

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

Выберите один ответ:

- a. возрастной принцип
- b. принцип сознательности и активности
- c. принцип доступности и индивидуализации (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. принцип сознательности и активности
- b. возрастной принцип
- c. принцип доступности и индивидуализации (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. принцип повторяемости
- b. принцип систематичности (верно)
- c. 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:

- a. принцип систематичности (верно)
- b. принцип наглядности
- c. 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:

- a. принцип динамичности (верно)
- b. принцип сознательности
- c. принцип от простого к сложному

144. Назовите средства физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

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

145. Назовите специфические средства физического воспитания:

Выберите один ответ:

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

146. Назовите вспомогательные средства физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

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

147. Назовите гигиенические факторы средств физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. режим нагрузок и отдыха (верно)
- b. спортивная форма

- c. гигиена (верно)
- d. температурный режим (верно)
- e. питание (верно)

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 (верно)

149. Физические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

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

150. Гимнастические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

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

151. Динамические упражнения могут быть:

Выберите один или несколько ответов:

- a. медленные
- b. активные (верно)
- c. пассивные (верно)
- d. быстрые

152. По анатомическому признаку гимнастические упражнения можно разделить на:

Выберите один или несколько ответов:

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

153. По характеру выполнения гимнастические упражнения делятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

154. К игровым физическим упражнениям относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

155. К оздоровительным силам природы относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

156. К спортивно-прикладным видам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

157. К методам физического воспитания относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. общепедагогические (верно)
- b. специфические (верно)
- c. эмоциональные

158. Задачи словесного метода физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. управляют поведением занимающихся (верно)
- b. руководят выполнением заданий (верно)
- c. зажигают
- d. анализируют и оценивают результаты (верно)
- e. сообщают и дают знания (верно)

159. К словесным методам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

160. К специфическим методам физического воспитания относятся:

Выберите один или несколько ответов:

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

161. Методы регламентированного упражнения позволяют:

Выберите один или несколько ответов:

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

163. При обучении технике двигательного действия используют:

Выберите один или несколько ответов:

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

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

Выберите один или несколько ответов:

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

165. Равномерный метод характеризуется:

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один или несколько ответов:

- a. длительный непрерывный бег (верно)
- b. плавание (верно)
- c. езда на велосипеде (верно)
- d. бег на лыжах (верно)
- 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 (верно)
- d. 1 минута

168. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует:

Выберите один или несколько ответов:

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

169. Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки за счет:

Выберите один или несколько ответов:

- a. темпа (верно)
- b. величины усилий (верно)
- c. монотонности
- d. скорости (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно (верно)

171. Примеры прогрессирующей нагрузки:

Выберите один или несколько ответов:

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

172. Примеры убывающей (нисходящей) нагрузки:

Выберите один или несколько ответов:

- a. плавание 150-100-50 м (верно)
- b. бег отрезков 800-400-200-100 м с отдыхом между ними (верно)
- 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 (верно)
- b. прокачка прессы 30 раз 3-4 серии (верно)
- c. растяжка
- d. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20-25 раз, повторить 3-4 серии с отдыхом до восстановления (верно)

174. Примеры выполнения упражнений интервальным методом:

Выберите один или несколько ответов:

- a. проплыть 25 метров 10 раз через 2 м отдыха (верно)
- b. бег 30-метровых отрезков 10 раз через 1-1,5 мин отдыха (скоростная выносливость) (верно)
- 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 (верно)
- c. интервальный

176. Количество станций, составляющих круговую тренировку:

Выберите один ответ:

- a. 8-10 станций (верно)
- 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 (верно)

178. Нравственные качества, которые воспитывает игровой метод:

Выберите один или несколько ответов:

- a. чувство взаимопомощи (верно)
- b. сотрудничества (верно)
- c. дисциплинированности (верно)
- d. коллективизма (верно)
- 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 (верно)
- 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 (верно)
- c. навык-сознание-умение

181. Двигательное умение это:

Выберите один или несколько ответов:

- a. многократное повторение двигательных действий (верно)
- b. переход умения в навык (верно)
- c. привычка

d. совершенствование двигательного действия (верно)

182. Двигательный навык это:

Выберите один или несколько ответов:

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

183. Назовите количество этапов овладения двигательным навыком:

Ответ – три.

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 (верно)
- c. рассказа (верно)
- d. объяснения (верно)

185. Назовите этапы разучивания двигательных навыков:

Выберите один или несколько ответов:

- a. этап углубленного разучивания (верно)
- b. этап формирования двигательного навыка (верно)
- c. этап начального разучивания (верно)
- 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 (верно)
- b. анализ (верно)
- c. исправление ошибок

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

Выберите один или несколько ответов:

- a. стабильность (верно)
- b. совершенствование техники (верно)
- c. обдумывание
- d. автоматизм (верно)

188. К основным физическим качествам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. гибкость (верно)
- b. настойчивость
- c. скорость (верно)
- d. сила (верно)

е. выносливость (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. сила (верно)
- b. напряжение
- c. выносливость
- d. воля

190. Упражнения, способствующие развитию силы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. упражнения на выносливость
- b. упражнения с отягощением (верно)
- c. упражнения с использованием спортивных тренажеров (верно)
- d. упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.) (верно)
- e. упражнения с преодолением собственного вес (подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа, удержание равновесия в упоре и т.д.) (верно)

191. Силовые упражнения можно использовать:

Выберите один или несколько ответов:

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

192. Методы для развития силы:

Выберите один или несколько ответов:

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

193. Метод динамических усилий способствует развитию:

Выберите один ответ:

- a. координации
- b. выносливости
- c. скоростно-силовых качеств (верно)

194. Метод максимальных усилий связан с развитием:

Выберите один ответ:

- a. «взрывной силы» (верно)
- 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 (верно)
- c. эластичности мышц

196. Средствами развития быстроты являются:

Выберите один или несколько ответов:

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

197. Виды выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. общая выносливость (верно)
- b. специальная выносливость (верно)
- c. индивидуальная выносливость

198. Выберите физические упражнения, способствующие развитию общей выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

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

199. Методы развития общей выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. игровой и соревновательный метод (верно)
- b. метод круговой тренировки (верно)
- c. повторный метод (верно)
- 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 (верно)
- b. длительные упражнения
- c. подготовительные упражнения (верно)
- d. специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным упражнениям (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. ловкость
- b. растяжка
- c. гибкость (верно)

202. Гибкость зависит от:

Выберите один или несколько ответов:

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

203. Выберите упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. пассивные (верно)
- b. активные (верно)
- c. статические (верно)
- d. комплексные

204. Активные упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

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

205. Пассивные упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (верно)
- b. с использованием собственной силы (притяжение ноги к туловищу и т.д.) (верно)
- c. движения, выполняемые с помощью партнера (верно)
- d. махи
- e. движения, выполняемые с отягощением (верно)

206. Статические упражнения на гибкость выполняются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. с помощью партнера (верно)
- b. рывковые движения
- c. с помощью собственного веса тела или силы с сохранением неподвижного положения в течение определенного времени с последующим расслаблением (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. изворотливостью
- b. скоростью
- c. ловкостью (верно)

208. Основными средствами воспитания ловкости являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны (верно)
- b. комбинация двигательных навыков (сочетание ходьбы с прыжками, бегом и ловлей предметов) (верно)
- c. силовые упражнения

209. Развитию ловкости способствуют:

Выберите один или несколько ответов:

- a. применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (спортивные, подвижные игры, единоборства) (верно)
- b. систематическое разучивание новых усложненных движений (верно)
- c. статические упражнения

Контрольные вопросы по курсу

«Основы физкультурно-спортивной деятельности» для III курса.

1. Составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов – это:

Выберите один ответ:

- a. профессиональный спорт
- b. достиженческо-коммерческий спорт
- c. массовый спорт
- d. спорт высших достижений (верно)

2. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная подготовка
- b. общая физическая подготовка
- c. профессионально-прикладная физическая подготовка (верно)
- d. специальная физическая подготовка

3. Какая потребность характерна для наркоманов:

Выберите один ответ:

- a. в занятиях физическими упражнениями
- b. в творческом самовыражении
- c. в увеличении количества принимаемого наркотического вещества (верно)
- d. в самопожертвовании

4. Факторы, определяющие здоровье:

Выберите один ответ:

- a. образ жизни, наследственность, внешняя среда, здравоохранение (верно)
- b. особенности строения и функционирования различных органов и систем, индивидуально-психологические особенности, физическая и умственная работоспособность
- c. биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия
- d. способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой

5. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека – это:

Выберите один ответ:

- a. физическая культура
- b. физическая подготовка (верно)
- c. спортивная тренировка
- d. физическое воспитание

6. Нормативный документ, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации – это:

Выберите один ответ:

- a. единая всероссийская спортивная классификация (верно)
- b. стратегия физической культуры и спорта в РФ
- c. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО
- d. олимпийская хартия

7. Для повышения функциональных возможностей организма, совершенствования деятельности кардиореспираторной системы наиболее эффективными являются:

Выберите один ответ:

- a. игровые виды спорта
- b. единоборства
- c. циклические виды спорта (верно)
- d. силовые виды спорта

8. Суточная потребность человека в воде:

Выберите один ответ:

- a. до 5 л
- b. от 5 л
- c. 1 – 2 л
- d. 2,5 – 3 л (верно)

9. Что характерно для дыхания при значительной степени утомления:

Выберите один ответ:

- a. значительно учащенное, периодически через рот (верно)
- b. одышка
- c. учащенное ровное
- d. поверхностное

10. Под воздействием какого фактора ухудшается самочувствие людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы:

Выберите один ответ:

- a. времени года
- b. времени суток
- c. магнитной активности Земли (верно)
- d. дня недели

11. Профессиональная деятельность в условиях ограниченной опоры предполагает:

Выберите один ответ:

- a. хорошее состояние вестибулярного аппарата (верно)
- b. хорошее развитие скоростных способностей
- c. хорошее развитие гибкости
- d. хорошее развитие силовых способностей

12. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием нахождения на высоте в условиях ограниченной опоры происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- b. значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве, увеличение суммарной амплитуды тремора и

ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора, проявление отрицательных эмоций (верно)

- c. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- d. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

13. Наркомания – это:

Выберите один ответ:

- a. способ избавления от напряжения и плохого самочувствия
- b. применение медицинских препаратов для решения жизненных проблем
- c. резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам (верно)
- d. средство коммуникации в молодежной среде

14. По Вашему мнению, быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации:

Выберите один ответ:

- a. хорошо умственно развитый и обладающий специальными знаниями человек
- b. эмоционально устойчивый человек, способный одновременно воспринимать несколько объектов, выполнять несколько действий, быстро переносить внимание с объекта на объект
- c. правильно экипированный и оснащенный специальным оборудованием человек
- d. Хорошо физически развитый и тренированный человек (верно)

15. Физическое самовоспитание – это:

Выберите один ответ:

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

16. Формула расчета максимальной ЧСС во время нагрузки:

Выберите один ответ:

- a. $ЧСС_{max} = \text{рост} - 100$ (см)
- b. $ЧСС_{max} = \text{вес (г)} / \text{рост (см)}$
- c. $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст человека (лет)}$ (верно)
- d. $ЧСС_{max} = 220 - \text{рост (см)}$

17. Лечебная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы (верно)
- b. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека

- c. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- d. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности

18. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием статического напряжения мышц происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
- b. ухудшении координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- c. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- d. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции (верно)

19. Функции спорта:

Выберите один ответ:

- a. развивающая, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая
- b. воспитательная, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая (верно)
- c. спортивно-массовая, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, миротворческая
- d. развлекающая, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, политическая

20. Функция спорта, которая выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилем максимального развития спортивных способностей человека и ориентиром на пути к дальнейшему совершенствованию – это:

Выберите один ответ:

- a. соревновательно-эталонная функция (верно)
- b. коммуникативная функция
- c. эмоционально-зрелищная функция
- d. эвристически-достиженческая функция

21. Функция спорта, которой характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения – это:

Выберите один ответ:

- a. соревновательно-эталонная функция
- b. коммуникативная функция
- c. эвристически-достиженческая функция (верно)
- d. эмоционально-зрелищная функция

22. Функция спорта, которая проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека – это:

Выберите один ответ:

- a. оздоровительно-рекреативная функция (верно)
- b. соревновательно-эталонная функция
- c. эвристически-достиженческая функция
- d. коммуникативная функция

23. Функция спорта, которая раскрывается в том, что спорт несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством – это:

Выберите один ответ:

- a. оздоровительно-рекреативная функция
- b. эвристически-достиженческая функция
- c. соревновательно-эталонная функция
- d. эмоционально-зрелищная функция (верно)

24. Функция спорта, которая раскрывается в вовлечении людей в общественную жизнь, приобщение к ней и формирование у занимающихся опыта социальных отношений – это:

Выберите один ответ:

- a. эвристически-достиженческая функция
- b. функция социальной интеграции и социализации личности (верно)
- c. оздоровительно-рекреативная функция
- d. эмоционально-зрелищная функция

25. Функция спорта, которой характерно разветвление международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле – это:

Выберите один ответ:

- a. эмоционально-зрелищная функция
- b. коммуникативная функция (верно)
- c. соревновательно-эталонная функция
- d. эвристически-достиженческая функция

26. Функция спорта, которая выражается в том, что средства, вложенные в развитие спорта сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека – это:

Выберите один ответ:

- a. коммуникативная функция
- b. соревновательно-эталонная функция
- c. экономическая функция (верно)
- d. эвристически-достиженческая функция

27. Оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять:

Выберите один ответ:

- a. 4-6 часов
- b. 6-8 часов
- c. 4 часа
- d. 8-10 часов (верно)

28. Направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий физическими упражнениями зависят от:

Выберите один ответ:

- a. необходимости выполнения различных тестов, достижения спортивных результатов
- b. пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося (верно)
- c. мотивации к оптимизации телосложения и повышения привлекательности у лиц противоположного пола
- d. образа жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ

29. Виды направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. гигиеническая, лечебная, закаливающая, оздоравливающая, укрепляющая, развивающая
- b. гигиеническая, лечебная, общеподготовительная, оздоровительно-рекреативная, спортивная, профессионально-прикладная (верно)
- c. укрепляющая, развивающая, жиросжигающая, оздоровительная, гигиеническая, спортивная
- d. гигиеническая, лечебная, укрепляющая, развивающая, спортивная, возрастная

30. Гигиеническая направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности (верно)
- b. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- c. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы
- d. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека

31. Оздоровительно-рекреативная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека
- b. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы
- c. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности
- d. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения (верно)

32. Общеподготовительная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы
- b. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности
- c. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека (верно)
- d. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения

33. Спортивная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры для повышения спортивного мастерства, участия в спортивных соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов (верно)
- b. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека
- c. использование средств физической культуры и спорта в системе организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности
- d. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения

34. Профессионально-прикладная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры и спорта в системе организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности (верно)
- b. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- c. использование средств физической культуры для повышения спортивного мастерства, участия в спортивных соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов
- d. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека

35. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировки в спортивной секции время
- b. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, занятия в фитнес-клубе под руководством инструктора
- c. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные занятия в свободное время (верно)
- d. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, обязательные занятия по физической культуре в рамках учебного расписания

36. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при и переходе от состояния покоя к повседневной деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. утренняя гигиеническая гимнастика (верно)
- b. физкультминутка
- c. производственная гимнастика
- d. дыхательная гимнастика

37. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает предупреждение наступающего утомления, способствует поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения – это:

Выберите один ответ:

- a. физкультминутка
- b. дыхательная гимнастика
- c. утренняя гигиеническая гимнастика
- d. упражнения в течение учебного (рабочего) дня (верно)

38. По Вашему мнению, коррекции недостатков физического развития и телосложения наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. общая физическая подготовка
- b. циклические виды спорта
- c. упражнения с отягощениями (верно)
- d. спортивные игры

39. По Вашему мнению, повышению функциональных возможностей организма наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. спортивные игры
- b. циклические виды спорта (верно)
- c. упражнения с отягощениями
- d. общая физическая подготовка

40. По Вашему мнению, активному отдыху и восстановлению организма наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. общая физическая подготовка
- b. упражнения с отягощениями
- c. циклические виды спорта
- d. спортивные игры (верно)

41. По Вашему мнению, совершенствованию двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. спортивные игры
- b. общая физическая подготовка (верно)
- c. упражнения с отягощениями
- d. циклические виды спорта

42. Температурный режим для проведения занятий на свежем воздухе:

Выберите один ответ:

- a. до -22°C
- b. до -20°C (верно)
- c. до -15°C
- d. до -25°C

43. По Вашему мнению, для поддержания уровня физической подготовленности необходимо заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. два раза в неделю (верно)
- b. один раз в неделю и менее
- c. четыре раза в неделю и более
- d. три раза в неделю

44. По Вашему мнению, для повышения уровня физической подготовленности достаточно заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. один раз в неделю и менее
- b. четыре раза в неделю и более
- c. три раза в неделю (верно)
- d. два раза в неделю

45. По Вашему мнению, для достижения высоких спортивных результатов достаточно заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. три раза в неделю
- b. четыре раза в неделю и более (верно)
- c. два раза в неделю
- d. один раз в неделю и менее

46. По Вашему мнению, для здоровья женщины большое значение имеет:

Выберите один или несколько ответов:

- a. развитие мышц тазового дна (верно)
- b. развитие мышц плечевого пояса
- c. развитие мышц спины (верно)
- d. развитие мышц брюшного пресса (верно)

47. Анатомо-физиологические особенности женского организма, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно выше, чем у юношей и мужчин
- b. менее продолжительный периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также менее быстрая потеря состояния тренированности при прекращении тренировок, чем у мужчин
- c. менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна, чем у мужчин (верно)

d. более прочное строение костей, большее общее развитие мускулатуры и более мощная мускулатура тазового дна, чем у мужчин

48. По Вашему мнению, какие упражнения следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

Выберите один ответ:

- a. беговые упражнения, силовые упражнения, упражнения для мышц глаз
- b. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения (верно)
- c. упражнения на выносливость, упражнения для развития силы
- d. упражнения статического характера, упражнения с отягощениями

49. По Вашему мнению, какие упражнения не рекомендуется включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

Выберите один ответ:

- a. общеразвивающие упражнения, упражнения с небольшими отягощениями
- b. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения
- c. дыхательные упражнения, упражнения для мышц глаз, упражнения на коррекцию осанки
- d. упражнения статического характера, упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость (верно)

50. По Вашему мнению, каким образом следует повышать физическую нагрузку при составлении комплекса утренней гигиенической гимнастики и его выполнении:

Выберите один ответ:

- a. постепенно, с максимумом в конце занятия
- b. не рекомендуется повышать нагрузку в течение всего занятия
- c. с начала занятия, поддерживая заданный темп до конца занятия
- d. постепенно, с максимумом в середине или во второй половине комплекса (верно)

51. По Вашему мнению, что рекомендуется сделать после выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики:

Выберите один ответ:

- a. общеразвивающие упражнения, упражнения с небольшими отягощениями
- b. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения
- c. упражнения статического характера, упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость (верно)
- d. дыхательные упражнения, упражнения для мышц глаз, упражнения на коррекцию осанки

52. Решению каких задач способствуют упражнения в течение учебного (рабочего) дня:

Выберите один ответ:

- a. предупреждение наступающего утомления, поддержание работоспособности (верно)
- b. расслабление организма после интенсивной работы
- c. развитие ловкости движений и быстроты реакции
- d. восстановление утраченных сил в процессе трудовой деятельности

53. Выбор количества самостоятельных занятий в неделю зависит от:

Выберите один ответ:

- a. цели занятий (верно)
- b. времени года
- c. физической подготовленности

d. учебного расписания

54. По Вашему мнению, какой интервал времени после приема пищи следует выдержать перед занятием физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. 30 минут
- b. 1 час
- c. 2 – 3 часа (верно)
- d. величина интервала не имеет значения

55. По Вашему мнению, когда не рекомендуется заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. в праздничные дни
- b. в магнитоактивные дни
- c. после интенсивной умственной работы
- d. утром натощак и поздно вечером (верно)

56. По Вашему мнению, выбор занимающимся вида спорта или системы физических упражнений зависит от:

Выберите один ответ:

- a. мотивации (верно)
- b. уровня физической подготовленности
- c. уровня жизни
- d. настроения

57. По Вашему мнению, одной из самых доступных форм занятий физической культурой является:

Выберите один ответ:

- a. оздоровительный бег (верно)
- b. бодибилдинг
- c. плавание
- d. горнолыжный спорт

58. По Вашему мнению, активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к:

Выберите один ответ:

- a. повышению активности метаболизма (верно)
- b. повышению температуры тела
- c. понижению метаболизма
- d. изменению артериального давления

59. При занятиях атлетической гимнастикой для развития абсолютной силы:

Выберите один ответ:

- a. вес отягощения уменьшается, число повторений уменьшается
- b. вес отягощения увеличивается, число повторений увеличивается
- c. вес отягощения увеличивается, число повторений уменьшается (верно)
- d. вес отягощения уменьшается, число повторений увеличивается

60. Формирование гармоничного телосложения является конечной целью занятий:

Выберите один ответ:

- a. общей физической подготовкой
- b. аэробикой
- c. атлетической гимнастикой (верно)
- d. плаванием

61. Занятия атлетической гимнастикой направлены на развитие:

Выберите один ответ:

- a. силы и координационных способностей
- b. силы и силовой выносливости (верно)
- c. общей выносливости
- d. силы и гибкости

62. При занятиях атлетической гимнастикой для развития силовой выносливости:

Выберите один ответ:

- a. вес отягощения увеличивается, число повторений уменьшается
- b. вес отягощения уменьшается, число повторений уменьшается
- c. вес отягощения уменьшается, число повторений увеличивается (верно)
- d. вес отягощения увеличивается, число повторений увеличивается

63. При занятиях атлетической гимнастикой интервал отдыха между упражнениями обычно составляет:

Выберите один ответ:

- a. 5 – 10 мин
- b. 30 сек
- c. 1 – 2 мин (верно)
- d. 3 – 5 мин

64. Укажите упражнения, которые следует исключить женщинам как вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов малого таза:

Выберите один ответ:

- a. статические упражнения
- b. приседания, глубокие наклоны, висы
- c. прыжки в глубину, поднимание тяжестей, сопровождающееся натуживанием (верно)
- d. упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием ног и таза

65. На занятиях с отягощениями, женщинам рекомендуется выполнять:

Выберите один ответ:

- a. упражнения с большим весом, сериями по 8-12 повторений
- b. упражнения с небольшим весом, сериями по 20-25 повторений
- c. упражнения с небольшим весом, сериями по 8-12 повторений (верно)
- d. упражнения с большим весом, сериями по 5-8 повторений

66. По Вашему мнению, упражнения с отягощениями следует выполнять:

Выберите один ответ:

- a. на задержке дыхания, делая выдох в момент расслабления мышц
- b. ритмично, делая выдох в момент расслабления мышц
- c. ритмично, без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц (верно)
- d. с максимальной амплитудой, дыхание произвольное

67. Связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в:

Выберите один ответ:

- a. профессиональной подготовке
- b. профессионально-прикладной физической подготовке (верно)
- c. общей физической подготовке
- d. специальной физической подготовке

68. Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры и спорта в системе организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности, а также для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности
- b. использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- c. развитие физических качеств, повышение уровня физического развития и функционального состояния организма, формирование двигательных умений и навыков для конкретной профессиональной деятельности
- d. направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков (верно)

69. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание прикладных психофизических и специальных качеств, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности
- b. воспитание прикладных психофизических и специальных качеств, освоение прикладных умений и навыков, формирование необходимых прикладных знаний (верно)
- c. оптимальное развитие физических качеств, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности
- d. формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно-практического характера, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма

70. Понятия, которые связаны с будущей профессиональной деятельностью, обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ, формируются в процессе активных занятий физической культурой и спортом:

Выберите один ответ:

- a. прикладные психические качества и свойства личности
- b. прикладные знания, умения и навыки (верно)
- c. прикладные физические качества
- d. прикладные специальные качества

71. Понятия, которые необходимы во многих видах профессиональной деятельности, позволяют успешно решать профессиональные задачи, связанные с преимущественным проявлением физических способностей в процессе самой трудовой деятельности:

Выберите один ответ:

- a. прикладные знания, умения и навыки
- b. прикладные специальные качества
- c. прикладные физические качества (верно)
- d. прикладные психические качества и свойства личности

72. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха, привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения воспитывают:

Выберите один ответ:

- a. прикладные специальные качества
- b. прикладные физические качества
- c. прикладные психические качества и свойства личности (верно)
- d. прикладные знания, умения и навыки

73. Способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды, которая развивается путем закаливания и специальными упражнениями – это:

Выберите один ответ:

- a. прикладные знания, умения и навыки
- b. прикладные специальные качества (верно)
- c. прикладные физические качества
- d. прикладные психические качества и свойства личности

74. Продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы (температура, вибрация, шум, загрязненность и т.п.), степень механизации производства – это:

Выберите один ответ:

- a. режим труда
- b. условия труда (верно)
- c. форма труда
- d. характер труда

75. Особенности двигательных рабочих операций, при характеристике которых имеют в виду главным образом тип движений, амплитуду движений, силовые характеристики движения, особенности координации движений – это:

Выберите один ответ:

- a. форма труда
- b. условия труда
- c. режим труда
- d. характер труда (верно)

76. Организация труда, которая оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся – это:

Выберите один ответ:

- a. характер труда
- b. форма труда
- c. условия труда

d. режим труда (верно)

77. Прикладные физические упражнения и элементы различных видов спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это:

Выберите один ответ:

- a. средства профессионально-прикладной физической подготовки (верно)
- b. методы профессионально-прикладной физической подготовки
- c. формы профессионально-прикладной физической подготовки
- d. принципы профессионально-прикладной физической подготовки

78. Упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях:

Выберите один ответ:

- a. подводящие физические упражнения
- b. подготовительные физические упражнения
- c. общеразвивающие физические упражнения
- d. прикладные физические упражнения (верно)

79. Для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях используются:

Выберите один ответ:

- a. прикладные виды спорта
- b. прикладные физические упражнения
- c. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (верно)
- d. вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки

80. К вспомогательным средствам профессионально-прикладной физической подготовки относятся:

Выберите один ответ:

- a. прикладные физические упражнения
- b. различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда (верно)
- c. средства закаливания и мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме
- d. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

81. Цель профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. обеспечение будущих специалистов прикладными знаниями, умениями и навыками, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда (верно)
- b. подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного уровня подготовленности
- c. оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность

d. формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии, физической подготовленности

82. По Вашему мнению, какие различают формы труда:

Выберите один ответ:

- a. рабочий и крестьянский
- b. ручной и механизированный
- c. физический и умственный (верно)
- d. умственный и механизированный

83. Какой принцип педагогической системы воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке:

Выберите один ответ:

- a. принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности
- b. принцип оздоровительной направленности
- c. принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности)
- d. принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности (верно)

84. Факторы профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обуславливающие требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека:

Выберите один ответ:

- a. индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, физической и психической подготовленности, режим труда)
- b. особенности информационного обеспечения деятельности, характер основных рабочих движений и особые внешние условия деятельности (верно)
- c. особенности прикладных физических упражнений (сложность, новизна, эмоциональность, направленность, техника, величина нагрузки)
- d. особенности внешних условий (метеорологических, местности, качества оборудования, гигиенического состояния мест занятий)

85. По Вашему мнению, отрицательно действующими факторами, влияющими на изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда являются:

Выберите один ответ:

- a. умственное и физическое утомление, гиподинамия, гипокинезия, нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры, статическое напряжение мышц, отрицательные эмоциональные нагрузки, высокая температура (верно)
- b. нервно-психическое напряжение, вызывающее нарушение точности движений, нарушение координации при выполнении основных рабочих движений в трудовых действиях
- c. неблагоприятные внешние условия, включая и производственные, вызывающие дополнительное напряжение функций организма и ухудшающие параметры рабочих движений
- d. совокупность наиболее выраженных особенностей основных рабочих движений в трудовых действиях, составляющих содержание данной профессиональной деятельности, повторяемость действий, многократное выполнение одной и той же трудовой задачи

86. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием умственного утомления происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- b. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- c. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности (верно)
- d. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности

87. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием физического утомления происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- b. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности (верно)
- c. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- d. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции

88. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием гиподинамии, гипокинезии происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- b. нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности (верно)
- c. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- d. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности

89. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием статического напряжения мышц происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции (верно)
- b. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности

- c. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- d. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

90. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательной эмоциональной нагрузки происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- b. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- c. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
- d. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие (верно)

91. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием высокой температуры происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, снижение мышечной выносливости к статическому напряжению, уменьшение объема внимания (верно)
- b. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- c. значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем, за положением собственного тела в пространстве, увеличение суммарной амплитуды тремора и ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора, проявление отрицательных эмоций
- d. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

92. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

Выберите один ответ:

- a. специализированная утренняя зарядка, туристские походы по установленным маршрутам, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные походы
- b. академические учебные занятия, занятия в период учебной практики, спортивно-прикладные соревнования, самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя (верно)
- c. учебные, факультативные занятия, физические упражнения в режиме дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, занятия в оздоровительно-спортивных лагерях
- d. лекционные, методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные занятия

93. По Вашему мнению, научным обоснованием специфического содержания и методов профессионально-прикладной физической подготовки является:

Выберите один ответ:

- a. современная концепция личностно ориентированного обучения и физкультурного образования
- b. основные положения теории адаптации, оценка и прогнозирование функционального состояния организма
- c. современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий
- d. учение об адаптации организма человека и теория переноса тренированности (верно)

94. Основой профессионально-прикладной физической подготовки, создавая основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости, является:

Выберите один ответ:

- a. специальная физическая подготовка
- b. общая физическая подготовка (верно)
- c. адаптивная физическая культура
- d. спорт

95. Здоровье – это:

Выберите один ответ:

- a. отсутствие болезней
- b. способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой
- c. динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни (верно)
- d. здоровый образ жизни

96. Компоненты здоровья:

Выберите один ответ:

- a. соматический, физический, психический, сексуальный и нравственный (верно)
- b. комплекс медико-биологических, социально-психологических, и педагогических факторов
- c. занятий физическими упражнениями и борьба с вредными привычками
- d. соматический, психический, физический, биологический и химический

97. Соматический компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. способность организма на любое отклонение от нормального состава внутренней среды автоматически включать нервные и гуморальные процессы, возвращающие состав внутренней среды к исходному уровню
- b. текущее состояние органов и систем органов человеческого организма (верно)
- c. взаимосвязь всех органов и систем организма между собой
- d. биологическая программа индивидуального развития человека

98. Физический компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. приспособляемость организма к окружающей среде

- b. морфологические и функциональные резервы организма
- c. уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма (верно)
- d. текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

99. Психический компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения (верно)
- b. система 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. биологическая программа индивидуального развития человека

100. Сексуальный компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви (верно)
- b. состояние сексуально-психологической сферы человека
- c. живая саморегулируемая и самообновляемая система, являющаяся основой строения, развития и жизнедеятельности организма
- d. комплекс психических, двигательных и вегетативных реакций, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви

101. Нравственный компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде
- b. комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов поведения человека, позитивно обогащающих личность
- c. общечеловеческие истины добра, любви, красоты, определяемые духовностью человека, его знаниями и воспитанием
- d. комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека (верно)

102. Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

Выберите один ответ:

- a. природная способность организма к самообновлению и совершенствованию
- b. степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей: обеспеченность здравоохранением, материальными, жилищными и культурными условиями
- c. разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, преодоление вредных привычек, оптимальная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена (верно)
- d. особенности повседневной жизни человека, охватывающие его трудовую деятельность, быт, досуг, удовлетворение материальных и духовных потребностей

103. Принципы рационального питания:

Выберите один ответ:

- a. равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности
- b. баланс энергии, соотношение пищевых веществ, соблюдения режима питания (верно)
- c. обмен веществ и энергии
- d. удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей)

104. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются:

Выберите один ответ:

- a. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода (верно)
- b. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины
- c. белки, жиры, углеводы
- d. белки, жиры, углеводы, витамины

105. Пищевые вещества, которые служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящие в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям:

Выберите один ответ:

- a. белки (верно)
- b. жиры
- c. витамины и минеральные вещества
- d. углеводы

106. Пищевые вещества, которые выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов:

Выберите один ответ:

- a. жиры (верно)
- b. витамины и минеральные вещества
- c. белки
- d. углеводы

107. Пищевые вещества, которые входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию, принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и жировом обмене:

Выберите один ответ:

- a. витамины и минеральные вещества
- b. жиры
- c. углеводы (верно)
- d. белки

108. Биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма – это:

Выберите один ответ:

- a. жиры
- b. углеводы
- c. витамины (верно)
- d. белки

109. Недостаток витаминов приводит к:

Выберите один ответ:

- a. истощению
- b. гиповитаминозу (верно)
- c. авитаминозу
- d. гипервитаминозу

110. Вещества, участвующие в построении тканей, регулирующие кислотно-щелочное состояние организма, входящие в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияющие на их функцию, нормализующие водно-солевой обмен:

Выберите один ответ:

- a. витамины
- b. белки
- c. микроэлементы и минеральные вещества (верно)
- d. углеводы

111. Наиболее важная составляющая часть пищевого рациона:

Выберите один ответ:

- a. вода (верно)
- b. белки
- c. жиры
- d. углеводы

112. Курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – это:

Выберите один ответ:

- a. средства восстановления
- b. болезни
- c. вредные привычки (верно)
- d. элементы молодежной субкультуры

113. Личная гигиена включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. уборку и проветривание помещений, водные процедуры
- b. рациональное питание, соблюдение режима дня
- c. рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви (верно)
- d. развитие физических способностей, закаливание

114. Требования к спортивной одежде и обуви:

Выберите один ответ:

- a. должна быть хорошо разношенной и прочной
- b. чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям
- c. должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой и отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований по различным видам спорта (верно)
- d. должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой

115. Средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур – это:

Выберите один ответ:

- a. гигиена

- b. физическая культура
- c. закаливание (верно)
- d. утренняя гимнастика

116. Виды закаливания:

Выберите один ответ:

- a. физиопроцедуры
- b. прогулки на свежем воздухе
- c. воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (верно)
- d. массаж, сауна

117. Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности – это:

Выберите один ответ:

- a. физическое самовоспитание (верно)
- b. физическое воспитание
- c. физическое развитие
- d. двигательная активность

118. Своеобразная форма самоотчета о проделанном, позволяющая анализировать и своевременно корректировать реализацию программы здорового образа жизни – это:

Выберите один ответ:

- a. дневник самоуправления
- b. дневник самовоспитания
- c. дневник самоконтроля (верно)
- d. дневник саморазвития

119. На какое время года приходится пик обострений простудных заболеваний, гриппа и ОРВИ:

Выберите один ответ:

- a. осень
- b. лето
- c. зима (верно)
- d. весна

120. Как реагирует организм человека на изменение химического состава окружающей среды:

Выберите один ответ:

- a. никак не реагирует
- b. подавленным состоянием, депрессией
- c. аллергической реакцией (верно)
- d. бессонницей, проблемами со сном

121. Влияет ли уровень физической подготовленности на устойчивость к воздействию окружающей среды:

Выберите один ответ:

- a. люди с высоким уровнем развития более устойчивы (верно)
- b. люди со средним уровнем развития более устойчивы
- c. люди с низким уровнем развития более устойчивы
- d. нет, не влияет

122. На какой фактор здоровья влияет наследственность:

Выберите один ответ:

- a. на предрасположенность к некоторым заболеваниям (верно)
- b. на физическую подготовленность
- c. на психо-эмоциональную устойчивость
- d. на выбор круга общения

123. Средство улучшения состояния здоровья:

Выберите один ответ:

- a. своевременное лечение и прием лекарственных препаратов
- b. смена круга общения
- c. здоровый образ жизни (верно)
- d. вегетарианство

124. Чем занимается система здравоохранения:

Выберите один ответ:

- a. проводит мероприятия по предупреждению заболеваний и лечению населения (верно)
- b. проводит мероприятия по адаптации инвалидов
- c. обеспечивает безбедную жизнь
- d. проводит спортивные мероприятия

125. Как Вы считаете, какая организация обладает наибольшими социально-экономическими возможностями для борьбы с заболеваемостью граждан:

Выберите один ответ:

- a. МЧС
- b. церковь
- c. Государственная Дума
- d. Минздрав (верно)

126. Какие категории включает в себя образ жизни человека:

Выберите один ответ:

- a. степень организованности, воспитанность, материальная обеспеченность
- b. вкусы, привычки, склонности
- c. мировоззрение, религиозность, профессия
- d. уровень жизни, качество жизни, стиль жизни (верно)

127. Какое влияние на здоровье человека оказывают вредные привычки (курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков):

Выберите один ответ:

- a. стимулируют работу центральной нервной системы
- b. повышают умственную и физическую работоспособность
- c. снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни (верно)
- d. положительно влияют на психо-эмоциональную сферу

128. Какие последствия влечет за собой курение табака:

Выберите один ответ:

- a. стимуляцию процессов мозговой деятельности
- b. поражение ЦНС, кардио-респираторной и пищеварительной систем (верно)
- c. положительное влияние на психо-эмоциональную сферу и межличностные взаимоотношения

d. повышение умственной и физической работоспособности

129. Какое влияние оказывает употребление алкоголя на организм:

Выберите один ответ:

- a. оказывает положительное влияние на половую сферу
- b. обеспечивает организм энергией
- c. разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов (верно)
- d. стимулирует работу внутренних органов

130. В малых дозах наркотики вызывают:

Выберите один ответ:

- a. увеличение работоспособности и появление интереса к тому, что не интересовало ранее
- b. эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушие, приятное успокоение (верно)
- c. состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть
- d. восстановление нормальных процессов жизнедеятельности

131. Какие последствия влечет за собой употребление наркотиков:

Выберите один ответ:

- a. положительное влияние на психо-эмоциональную сферу и межличностные взаимоотношения
- b. восстановление нормальных процессов жизнедеятельности
- c. состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть (верно)
- d. увеличение работоспособности и появление интереса к тому, что не интересовало ранее

132. К чему приводит либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой:

Выберите один ответ:

- a. к увеличению количества аборт, росту числа разводов, распространению заболеваний, передающихся половым путем (верно)
- b. к самовыражению, снятию комплексов, раскрепощенности в межличностных отношениях
- c. к увеличению круга общения, приятному времяпрепровождению, расширению круга интересов
- d. к самоутверждению среди сверстников, повышению привлекательности у лиц противоположного пола

133. Какое влияние оказывает закаливание воздухом на организм:

Выберите один ответ:

- a. положительное, за счет применения изменения атмосферного давления
- b. отрицательное, за счет применения изменения атмосферного давления
- c. отрицательное, за счет применения дозируемого изменения температуры, влажности и скорости движения
- d. положительное, за счет применения дозируемого изменения температуры, влажности и скорости движения (верно)

134. Каким образом осуществляется дозировка воздушных ванн:

Выберите один ответ:

- a. дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха, или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре (верно)

- b. дозировка воздушных ванн осуществляется резким повышением температуры воздуха и увеличением длительности процедуры
- c. дозировка воздушных ванн осуществляется резким повышением температуры воздуха и уменьшением длительности процедуры
- d. дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным повышением температуры воздуха, или уменьшением длительности процедуры при одной и той же температуре

135. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм теплыми воздушными ваннами являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. «гусиная кожа» и озноб
- b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение (верно)
- c. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение
- d. головокружение, тошнота, потеря сознания (тепловой удар) (верно)

136. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм прохладными и холодными воздушными ваннами являются:

Выберите один ответ:

- a. головокружение, тошнота, потеря сознания
- b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение
- c. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение
- d. «гусиная кожа» и озноб (верно)

137. Какое влияние оказывает закаливание солнцем на организм:

Выберите один ответ:

- a. положительное, что выражается через снижение веса, уменьшение количества морщин, приобретение смуглости кожи
- b. отрицательное, что выражается через появление морщин, гиперемию кожи и расширение капилляров
- c. отрицательное, что выражается через раздражительность и вялость, потерю аппетита, нарушение сна
- d. положительное, что выражается через повышение бодрости, хороший аппетит, крепкий и спокойный сон (верно)

138. Какое воздействие на организм при закаливании солнцем оказывают инфракрасные лучи:

Выберите один ответ:

- a. радиационное
- b. тепловое (верно)
- c. бактерицидное
- d. световое

139. Какое воздействие на организм при закаливании солнцем оказывают ультрафиолетовые лучи:

Выберите один ответ:

- a. тепловое
- b. световое
- c. бактерицидное (верно)
- d. радиационное

140. Какой пигмент вырабатывается организмом под действием ультрафиолетовых лучей:

Выберите один ответ:

- a. инсулин
- b. меланин (верно)
- c. серотонин
- d. билирубин

141. По вашему мнению, какую роль для организма играет пигмент меланин, который образуется под действием ультрафиолетовых лучей:

Выберите один ответ:

- a. улучшает обмен веществ
- b. предохраняет организм от избыточной солнечной радиации и ожогов (верно)
- c. повышает иммунитет
- d. снижает возбудимость

142. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм водно-закаливающих процедур являются:

Выберите один ответ:

- a. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение
- b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение
- c. головокружение, тошнота, потеря сознания
- d. резкое побледнение кожи, озноб, дрожь (верно)

143. К закаливанию водой относятся:

Выберите один ответ:

- a. обтирание, обливание, душ (верно)
- b. грязевые и термальные ванны
- c. баня, сауна, бассейн
- d. укутывания, обертывания, компрессы

144. Какую температуру воды следует выбрать на начальном этапе закаливания:

Выберите один ответ:

- a. 25 – 27 °С
- b. 20 – 22 °С
- c. 28 – 30 °С
- d. 30 – 32 °С (верно)

145. Физическая подготовка разделяется на:

Выберите один ответ:

- a. общую и спортивную
- b. спортивную и специализированную
- c. техническую и тактическую
- d. общую и специальную (верно)

146. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная подготовка
- b. техническая подготовка

- c. специальная физическая подготовка
- d. общая физическая подготовка (верно)

147. Процесс развития физических качеств, возможностей организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная подготовка
- b. техническая подготовка
- c. общая физическая подготовка
- d. специальная физическая подготовка (верно)

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

Выберите один ответ:

- a. общая физическая подготовка
- b. спортивная подготовка (верно)
- c. техническая подготовка
- d. специальная физическая подготовка

149. Спортивная подготовка включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. общую, специальную, психическую и физическую
- b. техническую, тактическую, психическую и физическую (верно)
- c. силовую, координационную, скоростную и психологическую
- d. техническую, тактическую, волевою и физическую

150. Степень освоения спортсменами системы движений, соответствующей особенностям вида спорта, и направленных на достижение высоких спортивных результатов – это:

Выберите один ответ:

- a. специальная физическая подготовка
- b. спортивная тренировка
- c. техническая подготовка (верно)
- d. тактическая подготовка

151. Процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности:

Выберите один ответ:

- a. техническая подготовка
- b. тактическая подготовка (верно)
- c. специальная физическая подготовка
- d. спортивная тренировка

152. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них – это:

Выберите один ответ:

- a. психическая подготовка (верно)

- b. техническая подготовка
- c. тактическая подготовка
- d. спортивная подготовка

153. Степень функционального приспособления организма, к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических физических упражнений и способствующая повышению работоспособности – это:

Выберите один ответ:

- a. подготовленность спортсмена
- b. спортивная форма
- c. физическое развитие
- d. тренированность спортсмена (верно)

154. Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена:

Выберите один ответ:

- a. физическое развитие
- b. тренированность спортсмена
- c. подготовленность спортсмена
- d. спортивная форма (верно)

155. Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются:

Выберите один ответ:

- a. силовые, координационные и скоростные упражнения
- b. соревновательные, подводящие и имитационные упражнения
- c. соревновательные, специальные и общеразвивающие упражнения (верно)
- d. гимнастические, игровые и соревновательные упражнения

156. Целостные двигательные действия, которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются в соответствии с правилами соревнований по этому виду спорта:

Выберите один ответ:

- a. имитационные упражнения
- b. общеразвивающие упражнения
- c. специально-подготовительные упражнения
- d. соревновательные упражнения (верно)

157. Упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам – это:

Выберите один ответ:

- a. имитационные упражнения
- b. специально-подготовительные упражнения (верно)
- c. общеразвивающие упражнения
- d. координационные упражнения

158. В зависимости от направленности тренировочных занятий специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

Выберите один ответ:

- a. развивающие, совершенствующие и соревновательные

- b. силовые, скоростные и координационные
- c. гимнастические, игровые и соревновательные
- d. подводящие, развивающие и имитационные (верно)

159. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем – это:

Выберите один ответ:

- a. физическое развитие
- b. физическая нагрузка (верно)
- c. физическая подготовленность
- d. тренированность

160. Интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная тренировка
- b. соревновательная нагрузка (верно)
- c. физическая нагрузка
- d. физическая подготовка

161. Изменение цвета кожных покровов, повышенное потоотделение, изменение частоты дыхания, нарушение внимания, раскоординированность движений, ухудшение самочувствия во время тренировки – признаки:

Выберите один ответ:

- a. перетренированности
- b. перенапряжения
- c. физической подготовленности
- d. переутомления (верно)

162. При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами:

Выберите один ответ:

- a. интенсивность упражнения, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха (верно)
- b. интенсивность упражнения, продолжительность упражнения, число повторений
- c. интенсивность упражнения, объем работы, уровень физической подготовленности, продолжительность и характер интервалов отдыха
- d. интенсивность тренировочных воздействий и степень утомления

163. Показателем интенсивности физических нагрузок является:

Выберите один ответ:

- a. артериальное давление
- b. частота сердечных сокращений (верно)
- c. степень утомления
- d. самочувствие во время тренировки

164. При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используются два показателя:

Выберите один ответ:

- a. оптимальная и экстремальная ЧСС

- b. минимальная и максимальная ЧСС
- c. повышенная и пониженная ЧСС
- d. пороговая и пиковая ЧСС (верно)

165. Наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает:

Выберите один ответ:

- a. оптимальная ЧСС
- b. пиковая ЧСС
- c. минимальная ЧСС
- d. пороговая ЧСС (верно)

166. Наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки:

Выберите один ответ:

- a. пиковая ЧСС (верно)
- b. оптимальная ЧСС
- c. пороговая ЧСС
- d. максимальная ЧСС

167. Диапазон частоты сердечных сокращений от максимальной ЧСС у здоровых людей, занимающихся спортом:

Выберите один ответ:

- a. 50 – 75 %
- b. 75 – 95 % (верно)
- c. 70 – 100 %
- d. 50 – 95 %

168. По Вашему мнению, основной задачей ОФП является:

Выберите один ответ:

- a. достижение высоких спортивных результатов
- b. развитие физических качеств, необходимых для конкретных видов деятельности – трудовой, военной, бытовой
- c. укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, развитие функциональных возможностей (верно)
- d. подготовка к сдаче контрольных нормативов

169. Средствами ОФП являются:

Выберите один ответ:

- a. физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы (верно)
- b. средства, направленные на закаливание организма человека
- c. упражнения, направленные на укрепление соматического здоровья человека
- d. упражнение на развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости

170. В спортивную подготовку спортсмена не входит:

Выберите один ответ:

- a. организационная подготовка (верно)
- b. психическая подготовка
- c. физическая подготовка
- d. техническая подготовка

171. Спортивная тренировка – это:

Выберите один ответ:

- a. процесс развития физических качеств
- b. процесс подготовки к конкретным соревнованиям
- c. часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения (верно)
- d. разнонаправленный процесс физической подготовки

172. В тактическую подготовку спортсмена не входит:

Выберите один ответ:

- a. усвоение теоретических основ спортивной тактики
- b. практическое освоение тактических приемов
- c. воспитание волевых способностей (верно)
- d. воспитание тактического мышления

173. В каком виде спорта тактическая подготовка играет решающую роль:

Выберите один ответ:

- a. прыжки в воду
- b. бодибилдинг
- c. лыжные гонки
- d. баскетбол (верно)

174. Основным содержанием психической подготовки является:

Выберите один ответ:

- a. практическое освоение тактических приемов и способности к командным действиям
- b. развитие отдельных физических качеств, функциональных возможностей организма
- c. воспитание волевых способностей, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности, целеустремленности, решительности и смелости (верно)
- d. воспитание у спортсмена стремления к высоким спортивным результатам

175. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

Выберите один ответ:

- a. подводящих упражнений (верно)
- b. основ техники
- c. подготовительных упражнений
- d. исходного положения

176. По Вашему мнению, основной задачей подготовительной части тренировочного занятия является:

Выберите один ответ:

- a. усиление деятельности всех систем организма для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности (верно)
- b. воспитание физических и личностных качеств
- c. вработка организма в предстоящую мышечную деятельность
- d. обучение технике двигательных действий

177. Какой термин не является определением метода тренировочного процесса:

Выберите один ответ:

- a. интервальный
- b. равномерный
- c. прогрессивный (верно)

d. повторный

178. По Вашему мнению, основной задачей основной части тренировочного занятия является:

Выберите один ответ:

- a. контроль над уровнем физической подготовленности и функционального развития
- b. развитие физических качеств, необходимых для конкретных видов спорта
- c. усиление деятельности всех систем организма для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности
- d. обучение технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств, развитие функциональных систем организма (верно)

179. По Вашему мнению, основной задачей заключительной части тренировочного занятия является:

Выберите один ответ:

- a. развитие физических качеств, необходимых для конкретных видов спорта
- b. обучение технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств, развитие функциональных систем организма
- c. усиление деятельности всех систем организма для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности
- d. постепенное снижение нагрузки, восстановление организма (верно)

180. По Вашему мнению, от чего зависит продолжительность занятий в той или иной зоне интенсивности нагрузок:

Выберите один ответ:

- a. от возраста
- b. от уровня подготовленности (верно)
- c. от тренировочных целей и задач
- d. от желания спортсмена

181. По Вашему мнению, что не является физическим качеством:

Выберите один ответ:

- a. ловкость
- b. сила
- c. воля (верно)
- d. быстрота

182. Компенсаторная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 150 – 170 уд/мин
- b. 110 – 130 уд/мин (верно)
- c. 130 – 150 уд/мин
- d. 170 – 200 уд/мин

183. Аэробная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 110 – 130 уд/мин
- b. 130 – 150 уд/мин (верно)

c. 170 – 200 уд/мин

d. 150 – 170 уд/мин

184. Смешанная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

a. 130 – 150 уд/мин

b. 150 – 170 уд/мин (верно)

c. 110 – 130 уд/мин

d. 170 – 200 уд/мин

185. Анаэробная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

a. 170 – 200 уд/мин (верно)

b. 150 – 170 уд/мин

c. 130 – 150 уд/мин

d. 110 – 130 уд/мин

186. Социальное явление, один из видов физической культуры, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности – это:

Выберите один ответ:

a. физическое воспитание

b. физическая культура

c. спортивное движение

d. спорт (верно)

187. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах – это:

Выберите один ответ:

a. физическая подготовленность

b. физическое развитие

c. спортивное достижение (верно)

d. спортивный рекорд

188. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений – это:

Выберите один ответ:

a. молодежное движение

b. физкультурное движение

c. спортивное движение (верно)

d. олимпийское движение

189. Современный спорт подразделяется на:

Выберите один ответ:

a. супердостиженческий, зрелищно-коммерческий, школьно-студенческий

b. физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, профессиональный

c. массовый, высших достижений, профессиональный (верно)

d. массовый, оздоровительный, профессиональный

190. Составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития – это:

Выберите один ответ:

- a. оздоровительно-рекреативный спорт
- b. физкультурно-кондиционный спорт
- c. массовый спорт (верно)
- d. профессиональный спорт

191. Предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей – это:

Выберите один ответ:

- a. физкультурно-кондиционный спорт
- b. профессиональный спорт (верно)
- c. массовый спорт
- d. спорт высших достижений

192. Составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений – это:

Выберите один ответ:

- a. студенческий спорт (верно)
- b. физкультурно-кондиционный спорт
- c. профессиональный спорт
- d. оздоровительно-рекреативный спорт

193. Внутривузовская общественная организация, координирующая учебно-тренировочную деятельность курсов спортивного совершенствования и участие спортсменов в студенческих соревнованиях – это:

Выберите один ответ:

- a. кафедра физического воспитания
- b. спортивный клуб (верно)
- c. институт кураторов
- d. профсоюзная организация

194. Совокупность методических основ организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям – это:

Выберите один ответ:

- a. профессионально-прикладная физическая подготовка
- b. спортивная рекреация
- c. адаптивная физическая культура
- d. система подготовки спортсмена (верно)

195. Система подготовки спортсмена включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. отбор и спортивную ориентацию, спортивную тренировку, соревнования (верно)

- b. начальную подготовку, спортивную тренировку, спортивное совершенствование
- c. тренировочные микроциклы, мезоциклы и макроциклы
- d. физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку

196. Психогигиена – это:

Выберите один ответ:

- a. медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни
- b. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека
- c. область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека. свод правил поведения человека в быту и на производстве
- d. наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано (верно)

197. Закаливание организма – это:

Выберите один ответ:

- a. способность легко переносить длительное действие холода
- b. важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур (верно)
- c. повышение устойчивости организма к действию низких температур
- d. улучшение физико-химического состояния клеток, деятельности всех органов и их систем

198. Для установки режима дня необходимо учитывать:

Выберите один ответ:

- a. закономерности биологических ритмов (верно)
- b. заполненность холодильника
- c. фазы луны
- d. время нахождения в местах курения
- e. время, проводимое в соцсетях

199. Роль углеводов в организме человека:

Выберите один ответ:

- a. источника энергии (верно)
- b. мышечной массы
- c. жировых отложений
- d. серого вещества
- e. волосяного покрова

200. Орган человека, содержащий больше всего воды:

Выберите один ответ:

- a. легкие
- b. кожа
- c. мозг (верно)
- d. печень
- e. почки

201. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один или несколько ответов

- a. устойчивость организма к внешним воздействиям условий (верно)

- b. развитие ведущих для данной профессии способностей (верно)
- c. воспитание волевых и психических качеств (верно)
- d. участие в соревнованиях

202. Средства профессионально-прикладной физической подготовки для работников умственного труда:

Выберите один ответ:

- a. упражнение на укрепление связочного аппарата и разминка основных мышечных групп (верно)
- b. скоростные упражнения
- c. силовые упражнения
- d. упражнения на развитие выносливости

203. Обще-прикладные упражнения – это:

Выберите один ответ:

- a. упражнения, развивающие силовые способности
- b. упражнения, развивающие двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности (верно)
- c. упражнения, развивающие скоростные способности
- d. упражнения, развивающие аэробную выносливость

204. Профессионально-прикладная гимнастика – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная гимнастика
- b. гимнастика, при которой последовательно конструируются необходимые формы движений и осуществляются избирательно-направленные влияния на определенные звенья опорно-двигательного аппарата (верно)
- c. производственная гимнастика
- d. утренняя гимнастика

205. Профессионально-прикладные виды спорта – это:

Выберите один ответ:

- a. виды спорта, оказывающие акцентированное воздействие на развитие двигательных способностей, имеющих значение для улучшения профессиональной деятельности (верно)
- b. игровые виды спорта
- c. водные виды спорта
- d. технические виды спорта

206. Дополнительные средства профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. тренировка в термо и барокамерах, искусственное ультрафиолетовое облучение и аэроионизацию, специализированное питание (верно)
- b. упражнения аэробного воздействия
- c. упражнения анаэробного воздействия
- d. упражнения аэробно-анаэробного воздействия

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

| Показатель | | Уровни (оценка в баллах) | | | | |
|--|--------|--------------------------|---------------|-----------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| Индекс Кетле Масса тела, (кг)/ Рост ² , (м) | М | < 18,9 | 19,0-20,0 | 20,1-25,0 | 25,1-28,0 | > 28,1 |
| | Ж | < 16,9 | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | > 26,1 |
| | оценка | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл)/ Масса тела, (кг) | М | < 50 | 51-55 | 56-60 | 61-65 | > 65 |
| | Ж | < 40 | 41-45 | 46-50 | 51-56 | > 56 |
| | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Силовой индекс Динамометрия кисти, (кг) x 100% / Масса тела, (кг) | М | < 60 | 61-65 | 66-70 | 71-80 | > 61 |
| | Ж | < 40 | 41-50 | 51-55 | 56-60 | |
| | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая оценка физического развития | Баллы | 2-3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-12 |