

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»
Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.М. Бацев

 08 2018 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Рассмотрен и одобрен на заседании ЦМК социально-гуманитарных
дисциплин МК КБГУ

Протокол № 1 от «30» 08 2018г.

Председатель ЦМК  / Гуппоева А.С./

Нальчик, 2018

1. Общие положения

Контрольно - измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифзачета.

КИМ разработаны в соответствии с ППСЗ специальности СПО 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

2. Результаты освоения дисциплин, подлежащие проверке:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК, ПК)	Основные показатели оценки результатов	Виды аттестации (рубежный контроль, промежуточна я аттестация)
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег; прыжков в длину, прыжков в высоту, метание гранаты</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,</p>	<p>Обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач.</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>

оценивать их эффективность и качество.	Проведение анализа собственной деятельности.	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Точность и быстрота оценки ситуации и правильность принятия решения в стандартных и не стандартных ситуациях.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Грамотность и точность нахождения и использования информации для эффективного выполнения профессиональных задач.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Эффективность взаимодействия с обучающимися коллегами, пациентами аргументировать в отстаивании своего мнения на основе уважительного отношения к окружающим.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Эффективность планирования обучающимися повышения личностного уровня и своевременность повышения своей квалификации.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению природе, обществу и человеку.	Готовность соблюдения правил и норм поведения в обществе и бережного отношения природе.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Ведение здорового образа жизни, занятие физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ПК 1.1. Изготавливать съемные	Правильность подготовки	Рубежный

пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.	рабочего места с учетом соблюдения правил охраны труда при воздействии профессиональных вредностей.	контроль, промежуточная аттестация.
ПК 1.2. Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.	Выбор технологического оборудования. Точность и грамотность оформления отчетно-учетной документации.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ПК 1.3. Производить починку съемных пластиночных протезов.	Демонстрация умения работать с современными зуботехническими материалами с учетом соблюдения техники безопасности при воздействии профессиональных вредностей.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ПК 1.4. Изготавливать съемные имедиат-протезы.	Точность выполнения лабораторных этапов изготовления съёмных имедиат- протезов при частичном отсутствии зубов. Демонстрация умения оценки качества выполненной работы.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ПК 2.1. Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.	Правильность подготовки рабочего места с учетом соблюдения правил охраны труда при воздействии профессиональных вредностей.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.
ПК 2.2. Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.	Выбор технологического оборудования. Точность и грамотность оформления отчетно-учетную документацию.	Рубежный контроль, промежуточная аттестация.

<p>ПК 2.3. Изготавливать культевые штифтовые вкладки.</p>	<p>Демонстрация умения работать с современными зуботехническими материалами и оборудованием с учетом соблюдения правил охраны труда при воздействии профессиональных вредностей.</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>
<p>ПК 2.4. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.</p>	<p>Точность и скорость выполнения лабораторных этапов изготовления пластмассовых коронок и мостовидных протезов.</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>
<p>ПК 2.5. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.</p>	<p>Демонстрация умения оценки качества выполненной работы.</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>
<p>ПК 3.1. Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.</p>	<p>Правильность подготовки рабочего места с учетом соблюдения правил охраны труда при воздействии профессиональных вредностей.</p> <p>Демонстрация умения работать с современными зуботехническими материалами и оборудованием с учетом соблюдения правил охраны труда при воздействии профессиональных вредностей. Точность и скорость выполнения лабораторных этапов изготовления бюгельных протезов с кламмерной системой фиксации.</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>

<p>ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность изготовления рабочих и контрольных моделей челюстей, - Правильность изготовления элементов ортодонтических аппаратов с различным принципом действия, изготовления рабочих и контрольных моделей челюстей. 	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>
<p>ПК 4.2. Изготавливать основные съемные и несъемные ортодонтические аппараты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность подготовки рабочего места; - Выбор технологического оборудования. - Умение читать заказ-наряд; - Демонстрация умения работать с современными зуботехническими материалами и оборудованием с учетом соблюдения охраны труда при воздействии профессиональных вредностей. - Правильность нанесения рисунка ортодонтического аппарата на модель; - Правильность выполнения лабораторных этапов изготовления основных видов ортодонтических аппаратов. 	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>
<p>ПК 5.1 Изготовление основных видов челюстно-лицевых аппаратов</p>	<p>Знания цели и задач челюстно-лицевой</p>	<p>Рубежный контроль,</p>

<p>при дефектах челюстно-лицевой области.</p>	<p>ортопедии. Знание этиологии, клиники и ортопедического лечения дефектов челюстно-лицевой области. Демонстрация умений изготовления замещающего протеза.</p>	<p>промежуточная аттестация.</p>
<p>ПК 5.2 Изготовление лечебно-профилактических челюстно-лицевых аппаратов (шины)</p>	<p>Умение определять челюстно-лицевую травму. Знание клиники и ортопедического лечения огнестрельных и неогнестрельных переломов челюстно-лицевой области. Демонстрация умений изготовления шины Вебера. Демонстрация умений изготовления боксерской шины.</p>	<p>Рубежный контроль, промежуточная аттестация.</p>

3. Структура контрольных заданий

Рейтинговые задания рубежного контроля на I семестр

Курс		I курс пп			II курс пп			III курс пп		
оценка		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Баллы		15-17	18-24	25-30	15-17	18-24	25-30	15-17	18-24	25-30
Прыжок в длину с места	ю	205	225	235	215	235	245	220	240	245
	д	155	165	180	160	170	185	165	175	185
Бег 30м.	ю	5.1	5.5	6.1	5.0	5.5	6.1	5.0	5.4	6.0
	д	4.6	5.0	5.5	4.5	4.8	5.2	4.3	4.6	5.0
Кросс - 1000 м	ю	4,0	3,5	3,4						
	д	2,3	2,2	2,1						
Эстафетный бег	ю									
	д									
Прыжки в высоту	ю	110	115	120	115	120	125	120	125	130
	д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Набивание сверху, снизу над собой (3- 4 курс попеременно)	ю	15	18	20	13	14	15	13	14	15
	д	15	18	20	13	14	15	13	14	15
Набивание сверху у стены		13	14	15						
Набивание снизу у стены					16	18	20			
Нижняя передача в парах (3-4 курсы ч/з сетку)								15	20	25
Поднимание прямых ног из	ю	7	9	11	9	11	13	11	13	15

п/виса на гимнаст. стенке	д	5	7	10	7	9	11	9	11	13
---------------------------	---	---	---	----	---	---	----	---	----	----

Рейтинговые задания рубежного контроля на II семестр

Курс		I курс			II курс			III курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Баллы		15-17	18-24	25-30	15-17	18-24	25-30	15-17	18-24	25-30
Броски	ю	1/5	2/5	3/5	3/10	4/10	5/10	1/5	2/5	3/5
	д	1/6	2/6	3/6	3/10	4/10	5/10	1/5	2/5	3/5
Зачётные упражнения	ю	+			+			+		
	д	+			+			+		
Учебная игра	ю	+			+			+		
	д	+			+			+		
Поднимание прямых ног из/виса на гимнастической стенке	ю	7	9	11	9	11	13	11	13	15
	д	5	7	10	7	9	11	9	11	13
Марш-бросок ю-5 км, д-3 км.	ю	Без учёта времени			+	+	+	+	+	+
	д	Без учёта времени			+	+	+	+	+	+
Челночный бег 4х 9м. (1-к) 10х10м (2-3-4к)	ю	9.9	9.7	9.4	32	30	28	30	28	26
	д	11.0	10.6	10.3	37	34	32	35	33	31
Силовая подготовка	ю	8	10	12	10	11	13	10	13	15
	д	8	10	12	10	12	15	10	12	15
Бег 100 м.	ю	15,0	14,2	13,7	14,5	14,0	13,5	14,3	13,9	13,3
	д	18,0	17,5	17,2	17,5	17,0	16,8	17,8	17,5	17,0

Бег 3км.(ю) 2 км. (д) без учёта времени	Ю				+	+	+	+	+	+
	Д				+	+	+	+	+	+

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

1. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) Физическое качество;
- *б) Физическое упражнение;
- в) Физическая нагрузка;
- г) Физическое развитие .

2. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- *а) Формирование общего представления о двигательном действии
- б) Выполнения двигательного действия в упрощенной форме
- в) Устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений
- г) Формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

3. Для воспитания быстроты используются:

- а) Подвижные и спортивные игры
- * б) Двигательные действия, выполняемыми в высоком темпе
- в) Упражнения на быстроту реакции
- г) Силовые упражнения, выполняемыми в высоком темпе

4. Впервые правила баскетбола сформулировал:

- * а) Джеймс Нейсмит
- б) Майкл Джордан
- в) Шакил О 'Нил
- г) Билл Рассел

5. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- *а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

6. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- * г) не менее 567г, не более 650г.

7. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) из 4 периодов по 12 минут;
- б) из 4 периодов по 8 минут;
- * в) из 4 периодов по 10 минут;
- г) из 4 периодов по 15 минут.

8. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7 фолов
- б) 3 фолла
- в) 6 фолов
- *г) 5 фолов

9. Структура тренировочного занятия по баскетболу состоит из:

- *а) трех частей.
- б) двух частей.
- в) четырех частей.

г) одной части.

10. В баскетболе прием для укрывания мяча от соперника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение) называют:

а) остановка прыжком

*б) поворот

в) финт

г) бросок в прыжке

д) ведение

11. Классификация техники игры в баскетбол не включает в себя раздел:

а) техника нападения и техника защиты.

б) техника передвижений и техника владения мячом.

в) техника противодействия и овладения мячом.

*г) техника нападающего удара.

12. Тактика игры в баскетбол не включает в себя раздел:

а) тактика группового взаимодействия.

*б) тактика блокирования.

в) тактика нападения и тактика защиты.

г) тактика командного взаимодействия.

13. Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

а) обучение технике владения мячом в нападении.

*б) обучение стойкам и передвижениям; в нападении, в защите; обучение игровым действиям

(сочетанию приемов); в нападении и контрдействиям в защите.

в) обучение игровым действиям в защите и нападении; обучение стойкам; обучение технике

противодействия.

г) обучение защите; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике

противодействия; обучение стойкам и передвижениям.

14. Какое название носит международная федерация баскетбола?

- *а) ФИБА.
- б) ФИФА.
- в) ФИВБ.
- г) ЛИГХ.

15. Прессинг в баскетболе относится:

- а) к нападению.
- б) к технике.
- *в) к рассредоточенной защите.
- г) к овладению мячом.

Осваиваемые компетенции ОК: 2-4, 6, 8, 11, 14.

ПК: 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2.

Для проведения рубежного контроля были составлены контрольные нормативы, которые охватывают весь учебный материал по дисциплине. Максимальное количество баллов, отведенное на рубежный контроль 30 баллов. Если студент набрал при сдаче контрольных нормативов меньше 15 баллов, то ему выставляется – 0 баллов.

Задание на промежуточную аттестацию (зачет, диф.зачет)

Темы тестовых заданий

№ 1. Баскетбол

№ 2. Волейбол

№ 3. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

№ 4. Основы здорового образа жизни. Социально-биологические основы ФК и спорта.

№ 5. Физические способности человека и их развитие.

№ 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов

№ 7. Спорт в физическом воспитании студентов.

№ 8. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

№ 9. Самоконтроль занимающихся ФК и спортом

Согласно учебному плану по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая студенты сдают недифференцированный зачет в конце 1-5 семестров.

Недифференцированный зачет проводится после изучения всех разделов и тем, контроля знаний, умений и положительных результатов рубежного контроля.

Целью зачета является комплексная проверка знаний и умений, приобретенных студентами, уровня развития общих компетенций.

Недифференцированный зачет проводится в форме компьютерного тестирования с использованием балльно-рейтинговой системы оценивания знания студентов. Тесты составлены в пределах учебного материала и согласно рабочей программе дисциплины. В тесты включены 3 варианта по 15 вопросов из разных разделов.

Для допуска к зачёту студент должен набрать в ходе текущего и рубежного контроля не менее 36 баллов. Для получения зачёта студенту необходимо иметь не менее 56 баллов. Если по итогам текущего и рубежного контроля студент набрал число баллов $36 \leq < 56$, то он допускается к сдаче зачёта. По итогам сдачи зачёта он может повысить сумму баллов до 56 (не более), необходимых для получения зачёта. Если студент по результатам текущего и рубежного контроля набрал 56 баллов, ему выставляется зачёт (без сдачи). Студент, набравший менее 56 баллов, считается не сдавшим зачёт.

Баллы	Оценка
36-56	зачет
< 36	не зачет

Согласно учебному плану по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая студенты сдают дифференцированный зачет в конце 6 семестра.

Дифференцированный зачет проводится после изучения всех разделов и тем, контроля знаний, умений и положительных результатов рубежного контроля.

Целью дифференцированного зачета является комплексная проверка знаний и умений, приобретенных студентами, уровня развития общих компетенций.

Дифференцированный зачет проводится в форме компьютерного тестирования с использованием балльно-рейтинговой системы оценивания знания студентов. Тесты составлены в пределах учебного материала и согласно рабочей программе дисциплины. В тесты включены 3 варианта по 15 вопросов из разных разделов.

Для допуска к дифференцированному зачёту студент должен набрать в ходе текущего и рубежного контроля не менее 36 баллов. Для получения дифференцированного зачёта студенту необходимо иметь не менее 56 баллов. По итогам сдачи дифференцированного зачёта он может повысить сумму баллов до 100 (не более), необходимых для получения

дифференцированного зачёта. Студент, набравший менее 56 баллов, считается не сдавшим дифференцированный зачёт.

Шкала оценки образовательных достижении (по БРС)

Баллы	Оценка
36-55	неудовлетворительно
56-70	удовлетворительно
71-85	хорошо
86-100	отлично

4. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников.

1. Холодов Ж. К., Кузнецов Ю.Л. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие, 12-е изд. М.: Академия, 2014г.-480с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: Учебное пособие, 8-е изд. М.: Академия, 2013г.-461с.
3. Железняк Ю.Д., Кулишенко И. В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре: Учебное пособие, М. : Академия, 2013г.-256с.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: Учебное пособие, 7-е изд. М: 2013г.-464с.
5. Журавина М. Л., Сайкина Е. Г. Теория и методика гимнастики: Учебное пособие 8-е изд. М: 2012г.-496с.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры.
2. <http://www.trainer.hl.ru> – сайт учителя физкультуры.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». Ежеквартальный научно – методический журнал РАОРГ Академии ФК.
4. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
5. <http://olimpik.ware/com.ua/> - сайт полностью посвящен Олимпийским играм.
6. <http://members.fortunecity.com/healthdok/default.htm> - публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различные методики оздоровления.
7. http://cnit/ssau.ru/kadis/osnov_set/ - «Физическая культура студента».

Электронный учебник.

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

курс I пп (зачет)

I семестр.

1. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) Физическое качество;
- *б) Физическое упражнение;
- в) Физическая нагрузка;
- г) Физическое развитие .

2. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- *а) Формирование общего представления о двигательном действии
- б) Выполнения двигательного действия в упрощенной форме
- в) Устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений
- г) Формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

3. Для воспитания быстроты используются:

- а) Подвижные и спортивные игры
- * б) Двигательные действия, выполняемыми в высоком темпе
- в) Упражнения на быстроту реакции
- г) Силовые упражнения, выполняемыми в высоком темпе

4. Впервые правила баскетбола сформулировал:

- * а) Джеймс Нейсмит
- б) Майкл Джордан
- в) Шакил О 'Нил
- г) Билл Рассел

5. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- *а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

6. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- * г) не менее 567г, не более 650г.

7. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) из 4 периодов по 12 минут;
- б) из 4 периодов по 8 минут;
- * в) из 4 периодов по 10 минут;
- г) из 4 периодов по 15 минут.

8. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7 фолов
- б) 3 фолы
- в) 6 фолов
- * г) 5 фолов

9. Структура тренировочного занятия по баскетболу состоит из:

- * а) трех частей.
- б) двух частей.
- в) четырех частей.
- г) одной части.

10. В баскетболе прием для укрывания мяча от соперника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение) называют:

- а) остановка прыжком
- * б) поворот
- в) финт
- г) бросок в прыжке
- д) ведение

11. Классификация техники игры в баскетбол не включает в себя раздел:

- а) техника нападения и техника защиты.
- б) техника передвижений и техника владения мячом.
- в) техника противодействия и овладения мячом.
- * г) техника нападающего удара.

12. Тактика игры в баскетбол не включает в себя раздел:

- а) тактика группового взаимодействия.
- *б) тактика блокирования.
- в) тактика нападения и тактика защиты.
- г) тактика командного взаимодействия.

13. Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- а) обучение технике владения мячом в нападении.
- *б) обучение стойкам и передвижениям; в нападении, в защите; обучение игровым действиям
(сочетанию приемов); в нападении и контрдействиям в защите.
- в) обучение игровым действиям в защите и нападении; обучение стойкам; обучение технике
противодействия.
- г) обучение защите; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике
противодействия; обучение стойкам и передвижениям.

14. Какое название носит международная федерация баскетбола?

- *а) ФИБА.
- б) ФИФА.
- в) ФИВБ.
- г) ЛИГХ.

15. Прессинг в баскетболе относится:

- а) к нападению.
- б) к технике.
- *в) к рассредоточенной защите.
- г) к овладению мячом.

ТЕСТИРОВАНИЕ (II вариант)

курс I пп (зачет)

I семестр.

1. В каком году баскетбол включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1957 г.
- б) 1912 г.
- *в) 1936 г.
- г) 1924 г.
- д) 1935г.

2. Создателем игры в баскетбол считается...

- а) Х. Нильсон;
- б) Л. Ордин;
- *в) Д. Нейсмит;
- г) Ф. Шиллер.

3. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

- *а) 5см
- б) 6 см
- в) 7см
- г) 8 см
- д) 9 см
- е) 10 см

4. Диаметр центрального круга площадки (см):

- а) 300 см;
- б) 320 см ;
- *в) 360см;
- г) 380см.

5. Окружность баскетбольного мяча (см):

- а) 60 – 65см
- б) 70 – 75см
- *в) 75 – 78см
- г) 80-85см

6. Размеры баскетбольного щита (см):

- а) 120×180см
- *б) 105×180см
- в) 115×185см

7. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620г.
- б) 650 – 700г.
- *в) 600 – 650г.
- д) 550 – 620г.

8. Майки игроков должны быть пронумерованы:

- а) от 1 до 10;
- *б) от 4 до 15;
- в) от 1 до 50.
- г) как хотят игроки

9. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- *а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке;
- г) представитель команды.

10. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- *б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

11. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может;
- *б) не может;
- в) назначается переигровка;
- г) назначается дополнительное время

12. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- *в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника;

г) получившая наибольшее количество фолов.

13. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- *б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день
- г) команда выбывает из соревнований

14. Запасными игроками считаются те, которые:

- *а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру
- г) травмированы

15. Какое количество замен разрешается делать во время одной четверти игры в баскетболе?

- а) максимум 10;
- б) максимум 2;
- *в) количество замен не ограничено;
- г) только одну;
- д) максимум 5.

ТЕСТИРОВАНИЕ (III вариант)

курс I пп (зачет)

I семестр.

1. Сколько времени дается на ввод мяча в игру в баскетболе?

- а) 3 секунды;
- *б) 5 секунд;
- в) 8 секунд;
- г) сколько хочешь.

2. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать в баскетболе?

- а) в каждой четверти по одному;
- *б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру
- г) неограниченное количество

3. Длительность тайм-аутов (с) в баскетболе:

- а) 30с.;
- б) 45с.;
- *в) 60с..

4. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- *б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных
- г) выйти из зала

5. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин;
- *б) 2 мин;
- в) 3 мин;
- г) 5 мин;
- д) 10 мин.

6. Как начинается вторая четверть игры в баскетбол?

- а) спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- *в) вводом мяча по центру из-за боковой линии;

- г) судьей матча;
- д) Капитаном одной из команд.

7. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями в баскетболе (мин.):

- а) 5 м.;
- б) 10 м.;
- *в) 15 м.;
- г) 20 м.

8. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после 3-х четвертей;
- *г) после второй четверти.

9. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 7 метров;
- *б) 6 метров;
- в) 5 метров;
- г) 4 метра.

10. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

- а) 6,2 м.;
- б) 6 м.;
- *в) 5,8;
- г) 5,6 м.;
- д) 5,4 м.

11. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

- а) Андрей Макаров;
- б) Александр Медведь;
- *в) Иван Едешко.

12. Сколько времени отводится на переход из зоны защиты в зону нападения (с)?

- а) 8с.;
- *б) 10с.;
- в) 12с.;
- г) 15с.;
- д) время неограниченно.

13. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 5,6 м.;
- б) 5,8м.;
- в) 6м.;
- г) 6,15м.;
- *д) 6,25м.

14. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

- *а) 45×59 см.;
- б) 46×60 см.;
- в) 47×61 см.;
- г) 48×62 см.

15. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

- *а) любым игроком;
- б) только игроком, против которого нарушили правила;
- в) тем, кого назначит тренер;
- г) запасным игроком;
- д) капитаном команды.

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

курс I пп (зачет)

II семестр.

1. Фазы, применяемые в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол?

- *а) Ознакомление, изучение в упрощенных условиях, обучение в усложненных условиях, закрепление приема в игре.
- б) Обучение, дальнейшее обучение, совершенствование.
- в) Ознакомление, дальнейшее обучение, закрепление изученных приемов.
- г) Обучение, дальнейшее обучение, закрепление.

2. Последовательность в обучении техническим приемам игры в волейбол.

- а) Передачи сверху, подачи, передачи снизу, блокирование, нападающий удар;
- *б) Исходное положение, стойки, перемещения, передачи мяча сверху, снизу, подачи, нападающий удар, блокирование.
- в) Нападающий удар, подачи, передачи сверху, снизу, блокирование.
- г) Подачи, передачи сверху, снизу, блокирование, нападающий удар, стойки, перемещения.
- д) Исходные положения, нападающий удар, стойки, перемещения, блокирование, подачи.

3. Состав судейской бригады на матче по волейболу?

- а) Главный судья, первый судья, второй судья, секретарь, шесть подавальщиков мячей;
- б) Первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) судьи на линии;
- в) Первый судья, секретарь, судья-информатор, судья при участниках;
- г) Первый судья, второй судья, секретарь, главный судья.
- *д) Первый и второй судьи, секретарь встречи, судья-информатор, оператор табло или счетчик
очков, четверо судей на линии и шесть подавальщиков мячей

4. Кто из судейской бригады имеет право отменить решение других членов судейской бригады, если считает, что оно ошибочно?

- *а) 1-й судья.
- б) 2-й судья.
- в) Секретарь.
- г) Главный судья.
- д) судья при участниках

5. Линии, существующие на волейбольной площадке?

- а) Лицевая, средняя, боковая, прямая.
- б) Боковая, лицевая, средняя, линия защиты.
- *в) Лицевая, боковая, средняя, линия нападения.
- г) Лицевая, боковая, средняя, линия подачи.

6. Какова высота антенны в волейболе?

- а) 1,5 м.
- *б) 1,8 м.
- в) 2,0 м.
- г) 2,4 м.

7. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Элмери Бери;
- *б) Вильям Морган;
- в) Ясутака Мацудайра;
- г) Анатолий Эйнгорн.

8. Кто такой игрок «Либеро»?

- *а) Игрок защитного плана.
- б) Игрок нападения.
- в) Связующий игрок.
- г) Игрок, выполняющий подачи.

9. В каком классе школы начинается обучение техническим приемам игры в волейбол?

- *а) в 4-м классе.
- б) в 5-м классе.
- в) в 6-м классе.
- г) в 7-м классе.

10. Из каких элементов (частей) состоит нападающий удар?

- а) исходное положение, разбег, удар, приземление;
- *б) разбег, толчок, удар, приземление;
- в) разбег, удар, приземление;
- г) исходное положение, разбег, ударное движение в безопорной фазе, приземление.

11. Участвовать в блокировании имеют право:

- а) любые игроки команды;
- б) только игроки передней линии;
- *в) любые игроки команды, кроме либеро

г) игроки передней и задней линии.

12. В течении какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка

первого судьи на подачу?

- *а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

13. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) атакующий удар;
- *б) блокирование;
- в) заслон;
- г) задержка;
- д) передача.

14. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?

- а) 2м 47см;
- б) 2м 45см;
- *в) 2м 43см;
- г) 2м 50см;
- д) 2м 15 см.

15. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- *б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

ТЕСТИРОВАНИЕ (II вариант)

курс I пп (зачет)

II семестр.

1. Какова высота женской сетки?

- а) 1.84
- б) 2.04
- в) 2.14
- *г) 2.24
- д) 2.34

2. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками
- *б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

3. Цель игры в 3 касания?

- а) подготовка к нападающему удару;
- б) таковы правила;
- *в) затруднить сопернику контроль за мячом;
- г) взаимодействовать с партнерами.

4. Ошибкой при подаче будет:

- *а) удар по неподвижному мячу
- б) касание сетки
- *в) наступание на линию площадки

5. В волейболе не используется способ подачи

- а) нижняя боковая
- б) верхняя прямая
- *в) нижняя круговая
- г) верхняя боковая

6. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:

- *а) только из-за 3-х метровой зоны
- б) с любого места
- в) все ответы верны
- г) только возле сетки

7. Тактическим действием в нападении не является:

- а) подача
- б) передача
- *в) блокировка

8. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?

- а) шестой
- б) не имеет значения
- в) четвертой
- *г) первой

9. Переход из одной зоны в другую выполняется:

- *а) По часовой стрелке
- б) Произвольно
- в) Против часовой стрелки

10. Слово "волейбол" означает:

- *а) Летающий мяч
- б) Игра с мячом через сетку
- в) Игра в мяч

11. В программу Олимпийских игр волейбол включили:

- *а) в 1964
- б) в 1952
- в) в 1972
- г) в 1980

12. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?

- *а) 4,3,2
- б) 1,2,3
- в) 6,5,4

13. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?

- а) сколько угодно
- *б) шесть
- в) три
- г) ни одной
- д) одна

14. Основоположником игры волейбол является:

- а) Поль Либо
- б) Рубен Акоста
- в) Джеймс Нейсмит
- *г) Вильям Морган

15. Центральный орган волейбола как международного вида спорта является:

- а) FIDE
- *б) FIVB
- в) FIBB
- г) МОК
- д) FIBA

ТЕСТИРОВАНИЕ (III вариант)

курс I пп (зачет)

II семестр.

1. Технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки в волейболе, называется:

- *а) нападающий удар
- б) верхняя передача
- *в) подача
- г) нижняя передача

2. Структура тренировочного занятия по волейболу состоит из:

- *а) трех частей.
- б) двух частей.
- в) четырех частей.
- г) одной части.

3. Какое место заняла мужская сборная РФ по волейболу на олимпиаде в Лондоне в 2012г.?

- а) 4 место;
- б) 3 место;
- в) 2 место;
- *г) 1 место;
- д) не попала в финал.

4. Какое место заняла женская сборная РФ по волейболу на олимпиаде в Лондоне в 2012г.?

- а) 4 место;
- б) 3 место;
- в) 2 место;
- г) 1 место;
- *д) не попала в финал.

5. Какова функция «связующего»?

- а) выполнять различные передачи;
- *б) осуществлять связь между защитой и атакующими игроками;
- в) передать мяч другому игроку;
- г) выполнить нападающий удар;
- д) выполнять защитные действия

6. Может ли «Либеро» участвовать в блокировании нападающего удара?

- а) зависит от игровой ситуации;
- б) может несколько раз за игру;
- *в) не может;
- г) всегда может.

7. Каковы последствия игровой ошибки?

- *а) потеря подачи;
- б) получение очка;
- в) смена позиций;
- г) замена игрока.

8. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...?

- а) два;
- б) шесть;
- в) пять;
- *г) три.

9. Считается ли касание мяча блоком за передачу?

- а) на усмотрение судьи;
- *б) нет;
- в) считается, если блок выполняет один игрок;
- г) да.

10. Что является основой успешного блокирования?

- а) быстрое перемещение и высота прыжка;
- *б) высокий прыжок, выбор места у сетки и постановка рук над сеткой;
- в) постановка рук над сеткой на пути мяча;
- г) Определение момента удара по мячу.

11. Какой вид подачи применяется на начальном этапе обучения?

- а) подача в прыжке;
- б) верхняя прямая подача;
- *в) нижняя прямая подача;
- г) верхняя боковая подача;
- д) планирующая.

12. Назовите фазы прямого атакующего удара.

- а) прыжок, удар по мячу, приземление;
- б) разбег, взлет, удар по мячу;

в) замах, удар по мячу, приземление, остановки;

*г) разбег, прыжок, удар по мячу, снижении;

13. Что является основой успеха в технике атакующего удара?

а) высокий прыжок;

*б) правильное ударное движение кисти;

в) момент удара по мячу;

г) хорошая передача связующего.

14. Какой самый надежный способ принятия подачи?

а) двумя руками в прыжке;

б) одной рукой снизу;

в) двумя руками сверху;

*г) двумя руками снизу.

15. Прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

а) прием мяча;

б) передача мяча;

в) подача мяча;

г) скидывание мяча;

*д) блокирование.

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

курс II пп (зачет)

III семестр.

1. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?

А) владение жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание)

Б) знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов

В) посещение не менее 50% занятий

Г) участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания

Д) выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности

2. Что такое физическое совершенство?

А) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека

Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

В) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

Г) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

3. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

А) прикладные

Б) образовательные

В) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные

Г) спортивные

4. Что отражает функциональная подготовленность?

А) некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями

Б) состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)

В) потенциал силовой выносливости

5. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

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

6. Что такое физическое развитие?

- А) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
- Б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания**
- В) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

7. Что такое физическая культура?

- А) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности
- Б) система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений
- В) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей
- Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности**

8. Что является основным показателем физического совершенства человека?

- А) физическая активность
- Б) спортивное телосложение
- В) здоровье**

9. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

- А) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма
- Б) достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека
- В) использование физической культуры как учебного предмета в системе образования
- Г) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности**

10. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

- А) условия жизни
- Б) производственная деятельность человека
- В) наследственность**

11. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

- А) наличие начальной физической подготовки
- Б) систематическое посещение занятий
- В) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся**

12. Что является целью физического воспитания в колледже?

- А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
- Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- В) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов**

13. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

- А) в соответствии с принципом оздоровительной направленности**
- Б) в соответствии с принципом предупреждения болезней
- В) в соответствии с принципом достижения физического совершенства

14. Что такое физическое воспитание?

- А) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания**
- Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
- В) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма
- Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

15. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

- А) поддерживающий эффект
- Б) оздоровительный эффект**
- В) укрепляющий эффект

ТЕСТИРОВАНИЕ (II вариант)

курс II пп (зачет)

III семестр.

1. Основными признаками физического развития являются:

- А) антропометрические показатели;**
- Б) социальные особенности человека;
- В) особенности интенсивности работы;
- Г) нет правильного ответа.

2. Физические качества – это ...

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- Б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
- В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности**
- Г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

3. К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 4 правильных ответа):

- А) самочувствие;**
- Б) сила мышц;
- В) сон;**
- Г) масса тела
- Д) жизненная ёмкость лёгких;
- Е) аппетит;**
- Ж) положительные и отрицательные эмоции;**
- З) частота сердечных сокращений

4. Основные виды диагностики – это:

- А) врачебно – педагогический контроль;
- Б) математический контроль;
- В) систематический контроль;**
- Г) статистический контроль.

5. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:

- А) врачебный контроль;**

- В) самоконтроль;
- Г) педагогический контроль.

6. Метод определения силы мышц кисти называется:

- А) станова динамометрия;
- Б) кистевая динамометрия;**
- В) мышечная динамометрия;
- Г) анамнез.

7. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:

- А) частотой сердечных сокращений;
- Б) пальпаторной пульсометрией;**
- В) ортостатической пробой;
- Г) артериальное давление.

8. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- А) самонаблюдение;
- Б) самоконтроль;**
- В) самочувствие;
- Г) все вышеперечисленное.

9. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

- А) за минуту;
- Б) 45 секунд;
- В) 20 секунд;
- Г) 10 сек**

10. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- А) 100-130 ударов в минуту;**
- Б) 130-150 ударов в минуту;
- В) 170-200 ударов в минуту;
- Г) 250-300 ударов в минуту

11. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;**
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

12. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплению здоровья и воспитании физических качеств людей

- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей**
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

13. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на:

протяжении всей жизни

- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

14. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

А) от технической и физической подготовленности занимающихся

Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения

В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

15. Что называется осанкой человека?

А) вертикальное положение тела человека

Б) формы позвоночника

В) привычная поза человека в вертикальном положении

ТЕСТИРОВАНИЕ (III вариант)

курс II пп (зачет)

III семестр.

1. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений**
- Б) крепкий сон
- В) аппетит

2. С какой целью планируют режим дня?

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;**
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Каковы причины нарушения осанки?

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам
- В) слабая мускулатура**

4. Физическими упражнениями принято называть:

- А) определенным образом организованные двигательные действия**
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

5. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физическое упражнение;**
- Б) соблюдение режима дня
- В) закаливание

6. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;**
- В) пить минеральную воду

7. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- А) силовых упражнений;**
- Б) скоростных упражнений
- В) упражнений на координацию

8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гигиена

9. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин
- В) **60 - 80 уд/мин**

10. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких;
- Б) **хорошее самочувствие;**
- В) частота сердечных сокращений

11. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) **сохранение и укрепление здоровья**
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

12. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням
- Б) **принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время**
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

13. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) **более продолжительным выдох по отношению к вдоху**

14. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) **из более 200 костей;**
- Г) из 250 костей

15. Кости соединяются с помощью:

- А) мышц;
- Б) **суставов;**
- В) сухожилий;
- Г) жгутиков.

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

курс II пп (зачет)

IV семестр.

1. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;
- Б) около 600;**
- В) 500;
- Г) 300.

2. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- А) жиры;
- Б) углеводы;**
- В) белки;
- Г) все вместе.

3. Сердечно-сосудистая система состоит:

- А) из мышц и костей;
- Б) из сердца и кровеносных сосудов;**
- В) крови и лимфы.

4. Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра;
- Б) 4-5 литров;**
- В) 2-3 литра;
- Г) 1-2 литра.

5. Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;**
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

6. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

- А) головной мозг;
- Б) спинной мозг;
- В) вегетативная нервная система;**
- Г) мозжечок.

7. Позвоночник состоит из...

- А) 30-32 позвонков
- Б) 32-34 позвонков**
- В) 36 позвонков
- Г) 40 позвонков

8. Туловище человека имеет ... полости

- А) 2
- Б) 3**
- В) 4

9. Самые мелкие сосуды называются ...

- А) артериями
- Б) венами
- В) капиллярами**
- Г) артериолами

10. К внутренним органам не относятся ...

- А) органы пищеварительной системы
- Б) органы дыхательной системы
- В) органы мочеполовой системы
- Г) костно-мышечный аппарат**

11. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:

- А) сердце;**
- Б) стенки желудочно-кишечного тракта;
- В) стенки кровеносных сосудов;
- Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

12. Кровотворным органом не являются:

- А) лимфатические узлы;
- Б) селезенка;
- В) костный мозг;**
- Г) сердце.

13. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества. Вода составляет около:

- А) 20% массы тела;

- Б) 40% массы тела;
- В) 60% массы тела;**
- Г) 80% массы тела

14. Функциональные системы организма – это:

- А) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;**
- Б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- В) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

15. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?

- А) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
- Б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
- В) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы;**
- Г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы;
- Д) шейный и грудной кифозы; поясничный и крестцово-копчиковый лордозы.

ТЕСТИРОВАНИЕ (II вариант)

курс II пп (зачет)

IV семестр.

1. Физические качества - это:

А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:

В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся:

А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость

Б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов

В) объем грудной клетки, скоростные качества, ловкость.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) современное пятиборье

В) гимнастика

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А) длительный бег до 25-30 мин.

Б) подтягивание в висе

В) прыжки со скакалкой

5. Сила – это:

А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

А) увеличение объема мышц

Б) быстрый рост абсолютной силы

В) укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) скоростно-силовых упражнений
- В) прыжков вверх с места

8. Как дозируются упражнения на гибкость?

- А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнется уменьшаться амплитуда движений
- Б) выполняется 12-15 циклов движений
- В) упражнения выполняются до появления болевых ощущений**

9. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

- А) они выполняются медленно
- Б) они вызывают значительное напряжение мышц**
- В) в качестве отягощения используется собственный вес человека

10. Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- А) 10 - 11 лет
- Б) 11 - 12 лет
- В) от 13 - 14 до 17 - 18 лет**

11. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- А) в конце подготовительной части урока
- Б) в начале основной части урока
- В) в конце основной части урока**

12. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- А) абсолютным запасом скорости
- Б) скоростной выносливостью**
- В) скоростной способностью

13. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- А) от 7 до 11 лет**
- Б) от 14 до 16 лет
- В) 17 - 18 лет

14. Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование

А) "фартлека"

Б) равномерного непрерывного упражнения

В) непрерывного упражнения в переменном режиме

15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

А) тренированностью

Б) функциональной устойчивостью организма

В) выносливостью

ТЕСТИРОВАНИЕ (III вариант)

курс II пп (зачет)

IV семестр.

1. **Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:**
 - А) от 14 до 20 лет
 - Б) от 10 до 14 лет
 - В) от 7 до 9 лет

2. **Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**
 - А) сила
 - Б) выносливость
 - В) координационные способности

3. **В качестве средств развития гибкости используют:**
 - А) скоростно - силовые упражнения
 - Б) упражнения на растягивание
 - В) игровые упражнения

4. **Какое из физических качеств хуже всего поддается воспитанию?**
 - А) координация движений
 - Б) быстрота
 - В) гибкость

5. **Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?**
 - А) можно, так как утомление снимает координационную напряженность
 - Б) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений
 - В) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений

6. **Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**
 - А) координацию
 - Б) быстроту
 - В) гибкость

7. **Какое тестовое задание служит для определения гибкости?**
 - А) наклон вперед
 - Б) челночный бег
 - В) подтягивание на перекладине

8. Выносливость человека не зависит от:

- А) антропометрических данных человека**
- Б) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- В) выдержки и умения терпеть утомление

9. Физические качества развиваются:

- А) целенаправленно**
- Б) сами по себе
- В) при обучении технике движений

10. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию

- А) скоростной силы
- Б) техники движений
- В) быстроты реакции**

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- А) растяжкой
- Б) стретчингом
- В) гибкостью**

12. Основой методики воспитания физических качеств является:

- А) возрастная адекватность нагрузки
- Б) постепенное повышение силы воздействия**
- В) выполнение физических упражнений

13. Какое тестовое задание служит для определения ловкости?

- А) бег 60 м
- Б) челночный бег**
- В) прыжки в длину с места

14. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется:

- А) ловкостью
- Б) быстротой**
- В) выносливостью

15. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?

- А) игра в волейбол
- Б) бег со средней скоростью
- В) бег в медленном темпе.**

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

курс III пп (зачет)

V семестр.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

А) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

Б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;

Б) расширить арсенал двигательной координации;

В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;

Г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:

А) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

Б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;

В) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

А) занятия легкой атлетикой;

Б) занятия лыжной подготовкой;

В) общая физическая подготовка;

Г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;

Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;

В) условия и характер труда специалистов;

Г) социальные условия труда.

6. Подбор средств ПШФП осуществляется по принципу:

- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.**

7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- А) упражнения со штангой;
- Б) упражнения с резиной;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;**
- Г) нет правильного ответа.

8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

- А) акробатика;**
- Б) тяжелая атлетика;
- В) гребля;
- Г) баскетбол.

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

- А) борьба;
- Б) бег на короткие дистанции;**
- В) конный спорт;
- Г) плавание.

10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;**
- Б) всестороннего развития личности;
- В) оздоровительной направленности;
- Г) здорового образа жизни.

11. К какой группе профессий относится труд – бухгалтера (менеджера, экономиста, программиста)?

- А) умственный и преимущественно умственный труд;
- Б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;**
- В) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- Г) тяжёлый физический труд.

12. Профессиональная деятельность бухгалтера характеризуется:

- А) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений), преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений);**
- Б) значительной умственной нагрузкой, требует от врача больших усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности в экстремальных условиях;
- В) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой и высоким нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания.

13. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- А) постоянно;**
- Б) во внеучебное время;
- В) в каникулярное время;
- Г) в период прохождения учебных производственных практик.

14. Для работника умственного труда в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- А) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- Б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;**
- В) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
- Г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

15. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- В) развитию умений, знаний и навыков;
- Г) все вышеперечисленное.**

ТЕСТИРОВАНИЕ (II вариант)

курс III пп (зачет)

V семестр.

1. Спорт – это:

- А) вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде.**
- Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
- В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
- Г) высокий спортивный результат.

2. Структура спортивной классификации предусматривает:

- А) присвоение спортивных разрядов и званий;**
- Б) занять определенное место на соревнованиях;
- В) добиться определенного количества побед;
- Г) участие в соревнованиях российского масштаба.

3. Спортивные разряды присваиваются:

- А) региональными спортивными организациями на местах;**
- Б) федерациями по видам спорта;
- В) преподавателем физического воспитания;
- Г) заведующим кафедрой физической культуры.

4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- А) бег на 100 м;**
- Б) прыжки в длину с места;
- В) приседание на одной ноге;
- Г) плавание.

5. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:

- А) российские студенческие Игры;
- Б) спартакиада вуза;**
- В) районные соревнования;
- Г) чемпионат вузов города.

6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- А) легкая атлетика;
- Б) баскетбол;
- В) аэробика;**
- Г) волейбол.

7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- А) лыжные гонки;**
- Б) акробатика;
- В) пауэрлифтинг;

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту - это

- А) гиревой спорт;
- Б) баскетбол;**
- В) шахматы;
- Г) керлинг.

9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

- А) легкая атлетика;
- Б) плавание;
- В) фигурное катание;**
- Г) бобслей.

10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

- А) настольным теннисом;
- Б) хоккеем;**
- В) волейболом;
- Г) городошным спортом.

11. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- А) воспитательной;**
- Б) оздоровительной;
- В) образовательной.

12. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- А) бегун – стайер;
- Б) прыгун и метатель;**
- В) прыгун на лыжах с трамплина.

13. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- А) витамины;
- Б) психотропные стимуляторы;**
- В) наркотики и болеутоляющие;**
- Г) микроэлементы;
- Д) анаболические стероиды.

14. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- А) спортивные игры;
- Б) плавание;**
- В) езда на велосипеде;**
- Г) прыжки в высоту;
- Д) фигурное катание.

15. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- А) бег;
- Б) единоборства;**
- В) водные лыжи;**
- Г) гребля;
- д) акробатические упражнения.

ТЕСТИРОВАНИЕ (III вариант)

курс III пп (зачет)

V семестр.

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- А) 1948;
- Б) 1952;**
- В) 1956;
- Г) 1960.

2. Причинами заболеваний у спортсменов являются (укажите 2 правильных ответа):

- А) воздействия внешней среды не связанные с занятиями спортом;**
- Б) неправильная организация тренировочного процесса;
- В) возрастные особенности функционирования организма;
- Г) психологическая неустойчивость к воздействию физической нагрузки.

3. Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?

- А) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;
- Б) недисциплинированность;**
- В) несовершенство используемых спортивных снарядов;
- Г) неблагоприятные метеорологические условия.

4. Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?

- А) утомление;
- Б) эмоциональный подъем;**
- В) перенапряжение;
- Г) переутомление.

5. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):

- А) ограничение тренировочных нагрузок;
- Б) рационализация тренировочных нагрузок;**
- В) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костной ткани;
- Г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;**
- Д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.**

6. Олимпийские игры возродил?

- А) П.Ф. Лесгафт;
- Б) Пьер де Кубертен;**
- В) лорд Килланин.

7. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А) Соревнования между странами
- Б) Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В) Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры**
- Г) Открытие, награждение участников и закрытие

8. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...

- А) В зависимости от решения МОК
- Б) Как дополнительные к летним Олимпийским играм
- В) Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- Г) Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр**

9. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- А) «Быстрее, выше, сильнее»;**
- Б) «Главное не победа, а участие»;
- В) «О спорт — ты мир!».

10. Что такое утомление в спорте?

- А) Суперкомпенсация затраченной энергии
- Б) Аэробная усталость
- В) Временное снижение работоспособности**
- Г) Анаэробная утомляемость

11. Самовоспитание в спорте - это

- А) умение предельно мобилизоваться и предельно расслабиться
- Б) регулятор поведения личности, связанный с уровнем притязаний (т.е. степенью трудностей целей, которые ставит перед собой личность)
- В) деятельность объекта, направленная на совершенствование своей личности в трех сферах интеллектуальной, эмоциональной и физической**

12. Личная гигиена включает:

- а) соблюдение распорядка дня;
- б) уход за телом;
- в) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- г) все перечисленное.**

13. Что понимается под закаливанием:

- а) посещение бани, сауны;

- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;**
в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г) укрепление здоровья.

14. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления;
б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

15. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание, моржевание;
б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.

Критерии оценки компьютерного тестирования

Курс 1 пп (зачет)

1 семестр

1 вариант

1б; 2а; 3б; 4а; 5а; 6г; 7в; 8г; 9а; 10б; 11г; 12б; 13б; 14а; 15в.

2 вариант

1в; 2в; 3а; 4в; 5в; 6б; 7в; 8б; 9а; 10б; 12в; 13б; 14а; 15в.

3 вариант

1б; 2б; 3в; 4б; 5б; 6в; 7в; 8г; 9б; 10в; 11в; 12б; 13д; 14а; 15а.

2 семестр

1 вариант

1а; 2б; 3д; 4а; 5в; 6б; 7б; 8а; 9а; 10б; 11в; 12а; 13б; 14в; 15б.

2 вариант

1г; 2б; 3в; 4а; 5в; 6а; 7в; 8г; 9а; 10а; 11а; 12а; 13б; 14г; 15б.

3 вариант

1а; 2а; 3г; 4д; 5б; 6в; 7а; 8г; 9б; 10б; 11в; 12г; 13б; 14г; 15д.

курс 2 пп (зачет)

3 семестр

1 вариант

1в; 2б; 3в; 4б; 5в; 6б; 7г; 8в; 9г; 10в; 11в; 12в; 13а; 14а; 15б.

2 вариант

1а; 2в; 3а,в,е,ж; 4в; 5а; 6б; 7б; 8б; 9г; 10а; 11в; 12б; 13а; 14б; 15в.

3 вариант

1а; 2б; 3в; 4а; 5а; 6б; 7а; 8а; 9в; 10б; 11а; 12б; 13в; 14в; 15б.

4 семестр

1 вариант

1б; 2б; 3б; 4б; 5б; 6в; 7б; 8б; 9в; 10г; 11а; 12в; 13в; 14а; 15в.

2 вариант

1б; 2а; 3в; 4б; 5б; 6а; 7а; 8в; 9б; 10в; 11в; 12б; 13а; 14б; 15в.

3 вариант

1а; 2а; 3б; 4а; 5б; 6в; 7а; 8а; 9а; 10в; 11в; 12б; 13б; 14б; 15в.

курс 3 пп (зачет)

5 семестр

1 вариант

1а; 2г; 3в; 4в; 5а,в; 6в; 7в; 8а; 9б; 10а; 11б; 12а; 13а; 14б; 15г.

2 вариант

1а; 2а; 3а; 4а; 5б; 6в; 7а; 8б; 9в; 10б; 11а; 12б; 13б,в; 14б,в; 15б,в.

3 вариант

1б; 2а; 3б; 4б; 5б,г,д; 6б; 7в; 8г; 9а 10в; 11в; 12г; 13б; 14в; 15б.

Оценка «3» 10-11 правильных ответов - 70-73% (15-17баллов)

Оценка «4» 12-13 правильных ответов – 80-87% (18-24 балла)

Оценка «5» 14-15 правильных ответов – 93-100% (25-30 баллов)

ТЕСТИРОВАНИЕ (I вариант)

курс III пп (диф. зачет)

VI семестр.

1. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода.

2. Водные процедуры следует начинать при температуре воды

- а) 35 - 38 градусов Цельсия
- б) 30 - 34
- в) 26 - 30
- г) **22 – 26**

3. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха

- а) **20-22 градуса**
- б) 24- 26
- в) 26-28

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) **до 12 и после 16 часов дня;**
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

5.Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами:

- а) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении

в) после занятия надо принять холодный душ

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) ожог;

б) тепловой удар;

в) перегревание;

г) солнечный удар.

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям учителя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

8. Активный отдых — это:

а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

а) состояние окружающей среды;

б) генетика человека;

в) образ жизни;

10. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

а) интенсивная физическая нагрузка;

б) сочетание работы с активным отдыхом;

в) тренировочные занятия играми, единоборствами;

11. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

а) массаж, контрастный душ;

б) гигиена одежды и обуви;

в) уход за полостью рта и зубами;

г) здоровый образ жизни.

12. Массаж и самомассаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи,
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;**
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.

13. Массажные движения выполняются:

- а) от периферии к центру;**
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка.

14. Относительными противопоказаниями к проведению общего массажа являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сахарный диабет;
- б) пиелонефрит;
- в) кровотечения;**
- г) гастрит;
- д) кожные заболевания;**
- е) расширение и воспаление вен;**
- ж) депрессивные состояния.

15. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- а) паровая и суховоздушная бани:**
- б) солнечные ванны;
- в) смена нательного белья;
- г) дискотека.

ТЕСТИРОВАНИЕ (II вариант)

курс III пп (диф. зачет)

VI семестр.

1. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;**
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.

2. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:

- а) консультация с врачом физкультурного диспансера;
- б) тренажеры, скакалки, набивные мячи;**
- в) изучение специальной литературы по методике занятий;
- г) имитация упражнений без снаряда.

3. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:

- а) стретчингом;**
- б) читингом;
- в) релаксацией;
- г) электростимуляцией

4. Самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их осложнений и обострений, восстановления трудоспособности, называется

- а) валеология
- б) лечебная физическая культура**
- в) здравоведение

5. Для максимального эффекта лед (криотерапия) нужно приложить в первые (с момента повреждения):

- а) 10 – 15 минут;**
- б) 1 – 1,5 часа;
- в) 6 часов;
- г) 12 часов.

6. Из нижеперечисленных мазей в первый день после ушиба не должен использоваться:

- а) финалгон;**
- б) венорутон;
- в) гепариновая мазь;
- г) троксевазин

7. Первая помощь при растяжении:

- а) наложить шину;
- б) согреть и наложить давящую повязку;
- в) приложить холод и наложить шину;
- г) приложить холод и наложить давящую повязку.**

8. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.**

9. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- а) элементы спорта и спортивной подготовки;**
- б) массаж;
- в) мануальная терапия;
- г) мышечная релаксация.

10. К пассивным средствам физической реабилитации относится:

- а) работа на тренажерах;
- б) трудотерапия;
- в) физиотерапия;
- г) мышечная релаксация.**

11. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;**
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

12. Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К пассивным средствам физической реабилитации относится:

- 1) работа на тренажерах
- 2) трудотерапия
- 3) физиотерапия**
- 4) мышечная релаксация

13. Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам физической реабилитации относится:

- 1) мануальная терапия
- 2) мышечная релаксация
- 3) массаж
- 4) элементы спорта и спортивной подготовки**

14. Основными признаками физического развития являются:

- А) антропометрические показатели;**
- Б) социальные особенности человека;
- В) особенности интенсивности работы;
- Г) нет правильного ответа.

15. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировоголожения и полового созревания - это:

- А) соматометрические признаки;
- Б) физиометрические признаки;
- В) соматоскопические признаки;**
- Г) антропометрические признаки.

ТЕСТИРОВАНИЕ (III вариант)

курс III пп (диф. зачет)

VI семестр.

1. Основные виды диагностики – это:

- А) врачебно – педагогический контроль;
- Б) математический контроль;
- В) систематический контроль;**
- Г) статистический контроль.

2. Метод определения силы мышц кисти называется:

- А) станова динамометрия;
- Б) кистевая динамометрия;**
- В) мышечная динамометрия;
- Г) анамнез.

3. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:

- А) частотой сердечных сокращений;
- Б) пальпаторной пульсометрией;**
- В) ортостатической пробой;
- Г) артериальное давление.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- А) самонаблюдение;
- Б) самоконтроль;**
- В) самочувствие;
- Г) все вышеперечисленное.

5. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

- А) за минуту;
- Б) 45 секунд;
- В) 20 секунд;
- Г) 10 сек.**

6. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- А) 100-130 ударов в минуту;**
- Б) 130-150 ударов в минуту;
- В) 170-200 ударов в минуту;

Г) 250-300 ударов в минуту.

7. Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на входе называется:

- А) проба Генчи;
- Б) тест Штанге;
- В) тест Купера;
- Г) тест Яроцкого.

8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется

- А) частотой сердечных сокращений
- Б) измерением артериального давления
- В) частотой дыхания
- Г) потреблением кислорода

9. Наиболее распространенные травмы при занятиях спортом

- А) растяжение
- Б) переломы
- В) ушибы
- Г) ожоги

10. Видами диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом являются

- А) врачебный контроль
- Б) педагогический
- В) самоконтроль

11. Осанкой принято называть ...

- А) форму грудной клетки, живота и ног человека
- Б) физиологические изгибы позвоночника
- В) привычную позу человека в вертикальном положении**
- Г) основную стойку в гимнастике

12. Как проверить правильность своей осанки?

- А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу
- Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение
- В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком**
- Г) пройти, удерживая книгу на голове

13. К показателям физического развития относятся:

- А) вес, рост;**
- Б) артериальное давление и ЧСС;
- В) время задержки дыхания;
- Г) сила, выносливость, скорость.

14. Жизненная емкость легких измеряется:

- А) тонометром;
- Б) спидометром;
- В) динамометром;
- Г) спирометром.**

15. Нормальной температурой тела при измерении в подмышечной впадине считается:

- А) 35,8 – 36,2° С;
- Б) 36,4 – 36,8° С;**
- В) 37,0 – 37,4° С;
- Г) 37,5 – 38,0 °С.

Критерии оценки компьютерного тестирования (диф.зачет)

курс 3 пп (диф. зачет)

6 семестр

1 вариант

1а; 2г; 3а; 4б; 5в; 6б; 7б; 8б; 9в; 10б; 11а; 12б; 13а; 14в; 15а.

2 вариант

1б; 2б,г; 3а; 4б; 5а; 6а; 7г; 8г; 9а; 10г; 11б; 12в; 13г; 14а; 15в.

3 вариант

1в; 2б; 3б; 4б; 5г; 6а; 7а; 8а,б,в; 9а,б,в; 10а,в; 11в; 12в; 13а; 14г; 15б.

Оценка «3» 10-11 правильных ответов - 70-73% (15-17баллов)

Оценка «4» 12-13 правильных ответов – 80-87% (18-24 балла)

Оценка «5» 14-15 правильных ответов – 93-100% (25-30 баллов)

Критерии оценки знаний студентов:

При наличии 36 баллов и выше студент допускается к промежуточной аттестации.

Экзамен

1 этап- тестирование

56% и выше — зачтено

2 этап — устная часть (практическая часть)

15-24 — удовлетворительно

25-28 — хорошо

29-30 — отлично

Дифференцированный зачет

15-24 — удовлетворительно

25-28 — хорошо

29-30 — отлично

Недифференцированный зачет

56 балл — зачтено

Критерии оценки при выполнении тестовых заданий

56-70 — удовлетворительно

71-85 — хорошо

86.100 — отлично

