

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ОПОП  
Алиев Г.А. Эфендиева  
«30» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность  
**38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

Специализация  
**Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности**

Квалификация выпускника  
**Экономист**

Форма обучения  
**Очная**

Нальчик 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования 3
2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения профессиональной образовательной программы 6
3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности 7

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

**Карта компетенций**

**Код и наименование компетенции выпускника**

**УК-7** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Код и наименование индикатора достижения компетенций выпускника**

**УК-7.1** Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

**УК-7.3** Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

**Тип компетенции:** универсальная компетенция выпускника образовательной программы по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», уровень ВО – специалитет.

**1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания**

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочных материалов, обеспечивающих формирование компетенций
<p><b>Код и наименование компетенции выпускника</b> <b>УК-7</b> - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Код и наименование индикатора достижения компетенций выпускника</b> <b>УК-7.1</b> Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального</p>	<p><b>Знать:</b> основы применения средств и методов физической культуры основы организации здорового образа жизни</p>	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-5,8-15,31-33,38-67).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,18-25,32-39).</p> <p>Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №8-10,17-19,23-26).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №4,7-12,21,22,26-48).</p>
	<p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья,</p>	<p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2,</p>

<p>сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>УК-7.3</b> Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>	<p>№6-8,18-25,32-39). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №2-11). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15 полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №4,7-12,21,22,26-48).</p>
	<p><b>Владеть:</b> средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,18-25,32-39). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №2-11). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15 полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №4,7-12,21,22,26-48).</p>

## 1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования

### Текущий и рубежный контроль

Оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл складывается в результате проведения текущего и рубежного контроля по дисциплине:

Этап (уровень)	Первый этап (уровень)	Второй этап (уровень)	Третий этап (уровень)
<b>Баллы</b>	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
<b>Характеристика</b>	Полное или частичное посещение аудиторных занятий.	Полное или частичное посещение	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение

	Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно»	аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо»	и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично»
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Не зачтено	Зачтено
Баллы	36-60 баллов	61-70 баллов
Характеристика	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил предложенное преподавателем задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил 1/3 и более предложенного преподавателем задания. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил одно задание полностью либо частично выполнил 2 из трех заданий. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретает опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в

нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

**2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения профессиональной образовательной программы**

*Примерный перечень оценочных средств*

<b>№</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
<b>1.</b>	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися	Вопросы по темам/разделам дисциплины
<b>2.</b>	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД
<b>3.</b>	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
<b>4.</b>	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
<b>5.</b>	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Тема рефератов
<b>6.</b>	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений

### 3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

#### 3.1. Фонд тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для оценки компетенций (контролируемая компетенция УК-7)

V1: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

I:

S: Физическое воспитание это:

-: явление, выражающееся в деятельности человека по развитию психофизических возможностей;

-: деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

-: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

+: педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

I:

S: Физическое развитие определяется как:

+: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

-: деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

-: педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

-: социальное явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

I:

S: Физическая культура это:

-: деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

+: явление, выражающееся в деятельности человека по развитию заложенных в нем возможностей;

-: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

-: процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

I:

S: Отметьте взаимосвязанные формы культуры:

-: духовная, материальная, социальная;

+: физическая, духовная, материальная;

-: материальная, социальная, физическая;

-: физическая, материальная, религиозная;

I:

S: Культура это:

+: то, что транслируется от поколения к поколению;

-: окружающая человека искусственная среда;

-: явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

-: деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

I:

S: Ценностями материальной культуры общества являются:

-: этика, позитивные знания, художественная культура;

+: породы домашних животных, здания, сорта культурных растений, связь, технологии;

-: научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;

-: физические упражнения, позитивные знания, позитивные результаты;

I:

S: Духовную культуру общества составляют такие ценности как:

- : научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;
- : научные знания, физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;
- +: этика, позитивные знания, художественная культура;
- : породы домашних животных, сорта культурных растений, культура почв;

I:

S: Ценности физической культуры:

- : породы домашних животных, здания и сооружения, сорта культурных растений, технологии;
- +: физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;
- : научные знания, здания и сооружения, технологии, оборудования;
- : научные знания, позитивные знания, мораль, позитивные результаты;

I:

S: Связь между культурой, деятельностью людей и результатами можно выразить математической формулой:

-:  $D \Leftrightarrow K+P$

-:  $P \Leftrightarrow K+D$

+:  $K \Leftrightarrow D+P$

-:  $K \Leftrightarrow D-P$

I:

S: Слово «культура» означает:

- : игра, забава, развлечение;
- +: обработка, уход, возделывание;
- : обработка, уход, развлечение;
- : возделывание, игра, забава;

I:

S: Общая культура обусловлена уровнями:

- : физического, интеллектуального, нравственного развития;
- : интеллектуального, нравственного, эстетического развития;
- : физического, эстетического развития;
- +: физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития;

I:

S: В переводе с английского слово спорт означает:

- : форма, исполнение, развлечение;
- : обработка, уход, возделывание;
- +: игра, забава, развлечение;
- : форма, забава, развлечение;

I:

S: Спорт это:

- : педагогически организованный процесс;
- : процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
- +: деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня возможностей;
- : деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

I:

S: Результатом физической подготовки является:

- : физическое развитие индивидуума;
- +: физическая подготовленность;
- : физическая культура;
- : физическое образование;

I:

S: Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- +: физические упражнения;
- : оздоровительные силы природы;



- : гигиенические факторы;
- : тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга;
- I:
- S: Сила – это:
- : комплекс различных проявлений человека, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие";
- + : способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений;
- : способность быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- : психодинамические задатки;
- I:
- S: Вид воспитания, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, называется:
- : физической культурой;
- : спортивной подготовкой;
- + : физическим воспитанием;
- : физической работоспособностью;
- I:
- S: Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
- + : уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- : высокой устойчивостью к стрессу и воздействию условий внешней среды;
- : уровнем развития функциональных систем организма, их эффективностью и экономичностью;
- : высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- I:
- S: Результатом физической подготовки является:
- : нравственное развитие индивидуума;
- : эстетическое воспитание;
- + : физическая подготовленность;
- : физическая культура;
- I:
- S: Физические качества – это:
- + : индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- : комплекс различных проявлений центральной нервной системы;
- : способность человека противостоять физическому утомлению;
- : индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку;
- I:
- S: Свод Олимпийских законов, в котором изложены принципы олимпизма, называется:
- : программа Олимпийских игр;
- + : хартия;
- : Конституция олимпийского движения;
- : положение об Олимпийских играх;
- I:
- S: Разминка при занятиях физической культурой нужна для:
- : психо-эмоциональной подготовки спортсмена к основной части тренировки
- : снятия утомления
- + : обеспечения средствами ФВ, функциональной перестройки систем организма и подготовки к двигательной деятельности
- : развитие силы, гибкости, двигательной координации
- I:

S: Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- : Сен-Симон;
- : Шарль Фурье;
- +: Пьер де Кубертен;
- : Пьер Линг;

I:

S: Термин «Физическая культура» представляет собой:

- : учебный предмет в школе;
- : выполнение упражнений;
- : процесс совершенствования возможностей человека;
- +: часть человеческой культуры;

I:

S: Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- +: физических и психических качеств людей;
- : техники двигательных действий;
- : работоспособности человека;
- : природных физических свойств человека;

I:

S: Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- +: преобразование собственных возможностей;
- : адаптацию к окружающим условиям;
- : изменение природы;
- : физическое воспитание;

I:

S: Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- : легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;
- : он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;
- : он бодр и жизнерадостен;
- +: наблюдается все вышеперечисленное;

I:

S: Специфика физического воспитания, как одного из направлений воспитания, заключается:

- : в формировании двигательных навыков и умений людей;
- : в воспитании физических качеств людей;
- : в повышении физической работоспособности людей;
- +: во всём вышеперечисленном;

I:

S: Осанкой называется:

- : качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- : пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- +: привычная поза человека в вертикальном положении;
- : силуэт человека;

I:

S: Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- : двигательных действий;
- : природных физических свойств человека;
- : физических и волевых качеств людей;
- +: всего вышеперечисленного;

I:

S: Из представленных положений не является отличительным признаком физической культуры:

- : активная двигательная деятельность человека;

- : положительные изменения в физическом состоянии человека;
- : нормативы физической подготовленности;
- +: обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- I:
- S: Смысл физического воспитания заключается:
- +: в создании условий для оптимальной реализации процессов физического развития человека;
- : в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;
- : в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;
- : всего вышеперечисленного;

## V1: 2. Социально-биологические основы физической культуры.

- I:
- S: Функция мышечных клеток:
- : выделяют секрет;
- +: сокращения;
- : вырабатывают электрические сигналы;
- : обмен веществ;
- I:
- S: Функция нервных клеток:
- : обмен веществ;
- : выделяют секрет;
- : сокращения;
- +: вырабатывают электрические сигналы;
- I:
- S: Функция желез:
- +: выделяют секрет;
- : обмен веществ;
- : сокращения;
- : вырабатывают электрические сигналы;
- I:
- S: Обмен веществ, происходящий с участием кислорода, называется:
- : процесс ассимиляции;
- : процесс диссимиляции;
- +: аэробный;
- : анаэробный;
- I:
- S: Обмен веществ, происходящий без участия кислорода, называется:
- : процесс ассимиляции;
- : процесс диссимиляции;
- : аэробный;
- +: анаэробный;
- I:
- S: Обмен веществ, который сопровождается выделением и расходом энергии, называется:
- : процесс ассимиляции;
- +: процесс диссимиляции;
- : аэробный;
- : анаэробный;
- I:
- S: К кровяным депо относятся:
- : поджелудочная железа;
- +: селезенка;

-: желчный пузырь;

-: сердце;

I:

S: Обмен веществ, который сопровождается постоянным обновлением и пополнением энергии, называется:

+: процесс ассимиляции;

-: процесс диссимиляции;

-: аэробный;

-: анаэробный;

I:

S: Отрицательный азотистый баланс наблюдается:

+: у людей пожилого возраста;

-: в растущем организме;

-: у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам;

-: при введении в организм анаболических веществ;

I:

S: Основными представителями гуморальных регуляторов являются:

-: метаболиты, медиаторы;

-: медиаторы, гормоны;

+: метаболиты, медиаторы, гормоны;

-: гормоны, метаболиты, нервные клетки;

I:

S: Существует два вида регуляции:

+: гуморальный и нервный;

-: гуморальный и мышечный;

-: нервный и мышечный;

-: нервный и кровеносный;

I:

S: Всю нервную систему разделяют на:

-: соматическую и вегетативную;

+: периферическую и центральную;

-: периферическую и вегетативную;

-: центральную и соматическую;

I:

S: В периферической нервной системе условно выделяют два отдела:

+: соматическую и вегетативную;

-: периферическую и центральную;

-: периферическую и вегетативную;

-: центральную и соматическую;

I:

S: Соматическая нервная система :

-: иннервирует внутренние органы, кровеносные сосуды и железы, контролируя обменные процессы в организме;

-: связь головного и спинного мозга со всеми органами;

-: включает головной и спинной мозг;

+: обеспечивает иннервацию кожного покрова тела, двигательного аппарата и органов чувств;

I:

S: Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:

-: мала и ее следует увеличить;

-: достаточно большая, но её можно повторить;

+ : переносится организмом относительно легко;

- : чрезмерная и её надо уменьшить;

I:

S: Частота пульса вызываемая большой интенсивностью упражнений:

- : 120 - 130 уд. в мин;

- : 130 - 140 уд. в мин;

+ : 140 - 150 уд. в мин;

- : свыше 150 уд. в мин;

I:

S: Головной и спинной мозг относятся к:

+ : центральной нервной системе;

- : периферической нервной системе;

- : соматической нервной системе;

- : вегетативной нервной системе;

I:

S: Вегетативная нервная система :

+ : иннервирует внутренние органы, кровеносные сосуды и железы, регулируя обменные процессы в организме;

- : связь головного и спинного мозга со всеми органами;

- : включает головной и спинной мозг;

- : обеспечивает иннервацию кожного покрова тела, двигательного аппарата и органов чувств;

I:

S: Рефлекс это:

- : врожденные, наследственные реакции организма;

- : раздражение какого-либо органа чувств с врожденным безусловным рефлексом;

+ : ответная реакция организма на то или иное воздействие;

- : владыки нашего организма, определяющие его настроение, самочувствие;

I:

S: Безусловный рефлекс это:

+ : врожденные, наследственные реакции организма;

- : раздражение какого-либо органа чувств с врожденным безусловным рефлексом;

- : реакция организма на то или иное воздействие в виде нервных импульсов;

- : владыки нашего организма, определяющие его настроение, самочувствие;

I:

S: Условный рефлекс это:

- : врожденные, наследственные реакции организма;

+ : раздражение какого-либо органа чувств с врожденным безусловным рефлексом;

- : ответная реакция организма на то или иное раздражение;

- : возникают при определенных условиях в процессе жизненного опыта;

I:

S: Позвоночный столб является основной твердой опорой туловища. Он включает в себя:

- : 10 позвонков;

+ : 33-34 позвонка;

- : 22 позвонка;

- : 40-41 позвонок;

I:

S: Позвоночник состоит из следующих отделов:

- : шейный, грудной, копчиковый;

- : грудной, поясничный, крестцовый;

+ : шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый;

- : шейный, грудной, поясничный, копчиковый;

I:

S: Сосудистая сис делится на:

- : гуморальную и нервную;
- +: кровеносную и лимфатическую;
- : вегетативную и соматическую;
- : центральную и периферическую;

I:

S: Масса сердца составляет:

- : 300-400 г;
- : 500 г;
- +: 250-350 г;
- : 600-700 г;

I:

S: Сердце человека состоит из:

- +: четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- : трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- : трех отделов: одного желудочка и двух предсердий;
- : двух отделов: одного желудочка и одного предсердия;

I:

S: Частота сердечных сокращений выше 90 ударов в минуту называется:

- : систолой;
- : диастолой;
- +: тахикардией;
- : брадикардией;

I:

S: Сердечный цикл имеет три фазы:

- : систола правого предсердия, систола правого желудочка, общая пауза;
- : систола левого предсердия, систола левого желудочка, общая пауза;
- : систола правого предсердия, систола левого желудочка, общая пауза;
- +: систола предсердий, систола желудочков, общая пауза;

I:

S: Лимфатическая сис представлена:

- : капиллярами, сосудами, венами;
- : артериями, венами, капиллярами;
- +: сосудами, узлами, протоками;
- : узлами, протоками, артериями;

I:

S: Белые кровяные тельца, защищающие организм от микробов и инородных веществ, это:

- : тромбоциты;
- : эритроциты;
- +: лейкоциты;
- : плазма;

I:

S: Красные кровяные тельца называются:

- : тромбоциты;
- +: эритроциты;
- : лейкоциты;
- : плазма;

I:

S: Сердце здорового человека сокращается ритмично в состоянии покоя с частотой:

- : 40-50 ударов в минуту;
- +: 60-70 ударов в минуту;

-: 80-90 ударов в минуту;

-: 110-120 ударов в минуту;

I:

S: Максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха, называется:

-: максимальной вентиляцией легких;

+: жизненной емкостью легких;

-: кислородным запасом;

-: кислородным долгом;

I:

S: Количество кислорода, необходимое на ту или иную работу, называется:

-: максимальной вентиляцией легких;

-: жизненной емкостью легких;

+: кислородным запасом;

-: кислородным долгом;

I:

S: Неудовлетворение дыхательной и сердечно-сосудистой систем потребности тканей в кислороде, называется:

-: максимальной вентиляцией легких;

-: жизненной емкостью легких;

-: кислородным запасом;

+: кислородным долгом;

I:

S: Функция дыхательной системы:

-: изменение положения тела человека в пространстве,;

-: транспортная, регуляторная, защитная;

+: воздухоносная, газообменная;

-: прием пищи, механическая и химическая ее обработка,;

I:

S: Функция сердечно-сосудистой системы:

-: изменение положения тела человека в пространстве;

+: транспортная, регуляторная, защитная;

-: воздухоносная, газообменная;

-: прием пищи, механическая и химическая ее обработка;

I:

S: Функция мышечной системы:

+: изменение положения тела человека в пространстве;

-: транспортная, регуляторная, защитная;

-: воздухоносная, газообменная;

-: прием пищи, механическая и химическая ее обработка;

I:-

S: Функция пищеварительной системы:

-: изменение положения тела человека в пространстве;

-: транспортная, регуляторная, защитная;

-: воздухоносная, газообменная;

+: прием пищи, усвоение пищевых веществ и выделение переваренных остатков;

I:

S: В сердечно-сосудистую систему входят:

-: полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишки;

-: полость рта, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие;

+: капилляры, артерии, вены, сердце;

-: почки, потовые железы, легкие, кишечник;

I:

S: В дыхательную систему входят:

- : желудок, тонкая и толстая кишки, печень, поджелудочная железа;
- +: полость рта, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие;
- : капилляры, артерии, вены, сердце;
- : почки, потовые железы, легкие, кишечник;

I:

S: В пищеварительную систему входят:

- +: полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишки;
- : полость рта, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие;
- : капилляры, артерии, вены, сердце;
- : почки, потовые железы, легкие, кишечник;

I:

S: В выделительную систему входят:

- : желудок, печень, поджелудочная железа;
- : полость рта, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легкие;
- : капилляры, артерии, вены, сердце;
- +: почки, потовые железы, легкие, кишечник;

I:

S: Функция выделительной системы:

- +: очищение организма от постоянно образующихся продуктов распада;
- : транспортная, регуляторная, защитная;
- : воздухоносная, газообменная;
- : прием пищи, механическая и химическая ее обработка;

I:

S: Функция сенсорной системы:

- : очищение организма от постоянно образующихся продуктов распада;
- : транспортная, регуляторная, защитная;
- : воздухоносная, газообменная;
- +: осуществляет переработку и хранение информации;

I:

S: За восприятие положения звеньев тела и их взаимных перемещений отвечает:

- : зрительный анализатор;
- : слуховой анализатор;
- +: двигательный анализатор;
- : тактильный анализатор;

I:

S: В грудной полости не расположена:

- +: селезенка;
- : легкие;
- : сердце;
- : пищевод;

I:

S: Юношеский возраст длится:

- : до 18 лет;
- +: до 20 лет;
- : до 22 лет;
- : с 18 до 22 лет;

I:

S: К частным принципам физкультурно-спортивной деятельности относят:

- : принцип сознательности и активности;
- +: принцип всестороннего гармонического развития и оздоровительной направленности;



-: принцип доступности и индивидуализации;

-: принцип наглядности;

I:

S: Принцип сознательности и активности предполагает:

-: широкое использование ощущений, восприятий, образов;

-: полное соответствие между возможностями, при выполнении двигательного действия;

+: осмысленное отношение и устойчивый интерес, предпосылкой к которым является мотивация;

-: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип наглядности предполагает:

+: широкое использование ощущений, восприятий, образов с помощью всех органов чувств;

-: полное соответствие между вашими возможностями при выполнении двигательного действия;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес, предпосылкой к которым является мотивация;

-: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип доступности предполагает:

-: широкое использование ощущений, восприятий, образов;

+: полное соответствие между вашими возможностями при выполнении двигательного действия;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес, предпосылкой к которым является мотивация;

-: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип индивидуализации предполагает:

-: широкое использование ощущений, восприятий, образов;

-: полное соответствие между вашими возможностями при выполнении двигательного действия;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес, обязательной предпосылкой к которым является какая-либо мотивация;

+: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип системности предполагает:

-: широкое использование ощущений, восприятий и образов;

+: основание процессов, происходящих в организме в результате занятий физическими упражнениями;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес;

-: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: К скоростно-силовым видам упражнений относят:

+: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

-: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

-: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

-: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: К видам упражнений, требующим проявления выносливости, относятся:

-: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

+: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

-: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

-: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: К видам упражнений, требующим проявления координационных способностей, относят:

-: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

-: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

+: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

-: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: К видам упражнений, требующим комплексное проявление физических качеств, относят:

-: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

-: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

-: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

+: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: Боевая готовность сопровождается:

-: своеобразным торможением, часто приходящим на смену чрезмерному возбуждению;

-: слишком сильным возбуждением нервной системы;

-: временным снижением работоспособности;

+: оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: Предстартовая лихорадка сопровождается:

-: своеобразным торможением, часто приходящим на смену чрезмерному возбуждению;

+: слишком сильным возбуждением нервной системы, физиологические сдвиги непременно велики;

-: временным снижением работоспособности;

-: оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: Стартовая апатия характеризуется:

+: своеобразным торможением, желанием отказаться от предстоящей деятельности;

-: слишком сильным возбуждением нервной системы;

-: временным снижением работоспособности;

-: оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: «Мертвая точка» характеризуется:

-: чрезмерным возбуждением, желанием отказаться от предстоящей деятельности;

-: слишком сильным возбуждением нервной системы;

+: временным снижением работоспособности;

-: оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: Белки не выполняют функцию:

+: терморегуляторную;

-: регуляторную или гормональную;

-: транспортную;

-: опорную;

I:

S: К основным химическим элементам организма относятся:

+: азот;

-: кальций;

-: калий;

-: хлор;

I:

S: В организме углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:

- : энергетическую;
- : пластическую;
- : защитную;
- +: все ответы верны;

I:

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

- : 20% массы тела;
- : 40% массы тела;
- +: 60% массы тела;
- : 80% массы тела;

I:

S: Адаптационные сдвиги в организме после выполнения упражнения закрепляются до:

- +: 2-3 суток;
- : 6-7 суток;
- : 10 суток;
- : 1 месяц;

I:

S: В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:

- +: окружности грудной клетки;
- : жизненной емкости легких;
- : максимальной вентиляции легких;
- : пневмотахометрии;

I:

S: Восстановление гликогена в мышцах может занимать до:

- : 12 ч и более;
- +: 24 ч и более;
- : 48 ч и более;
- : 96 ч и более;

I:

S: Для кожи характерно высокое содержание:

- : гемоглобина;
- +: коллагена;
- : ферментных белков;
- : сократительных белков актина и миозина;

I:

S: Для поджелудочной железы характерно высокое содержание:

- : гемоглобина;
- : коллагена;
- +: ферментных белков;
- : сократительных белков актина и миозина;

I:

S: Для скелетных мышц характерно высокое содержание:

- : гемоглобина;
- : коллагена;
- : ферментных белков;
- +: сократительных белков актина и миозина;

I:

S: Для эритроцитов характерно высокое содержание:

- + : гемоглобина;
- : коллагена;
- : ферментных белков;
- : сократительных белков актина и миозина;

I:

S: Основной структурной компонентой процесса сокращения мышц, транспорта, регуляции обмена веществ являются:

- : углеводы;
- : липиды;
- + : белки;
- : нуклеиновые кислоты;

I:

S: Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках называются:

- : витаминами;
- + : ферментами;
- : гормонами;
- : микроэлементами;

I:

S: Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:

- + : печень;
- : скелетные мышцы;
- : сердечная мышца;
- : мозг;

I:

S: Гормоном, проявляющим андрогенное и анаболическое действие является:

- : адреналин;
- + : тестостерон;
- : эстрадиол;
- : прогестерон;

I:

S: «Анатомия» произошло от греческого «anatemno», что означает:

- + : рассекаю;
- : соединяю;
- : внутренность;
- : внешность;

I:

S: Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области:

- : плеча;
- : предплечья;
- : бедра;
- + : голени;

I:

S: Для характеристики конституции человека, основанной на морфологических критериях, используется категория (биологический паспорт личности):

- : типа высшей нервной деятельности;
- : генотипа;
- : фенотипа;
- + : соматотипа;

I:

S: В позвоночном канале расположен:

- : хрящ;
- +: спинной мозг;
- : крупные артерии;
- : костный мозг;

I:

S: В процессе пищеварения не участвует:

- +: селезенка;
- : слюнные железы;
- : печень;
- : поджелудочная железа;

I:

S: В состоянии покоя к кровяным депо относится:

- : поджелудочная железа;
- +: селезенка;
- : желчный пузырь;
- : сердце;

I:

S: Внутренний орган, который не расположен в грудной полости:

- +: селезенка;
- : легкие;
- : сердце;
- : пищевод;

I:

S: Головной и спинной мозг относятся к:

- +: центральной нервной системе;
- : периферической нервной системе;
- : соматической нервной системе;
- : вегетативной нервной системе;

I:

S: Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:

- +: сердце;
- : стенки желудочно-кишечного тракта;
- : стенки кровеносных сосудов;
- : сократительные мышцы радужной оболочки глаза;

I:

S: К брюшному прессу не относится:

- : квадратная мышца поясницы;
- +: большая ромбовидная мышца;
- : диафрагма;
- : мышца тазового дна;

I:

S: К внутренним органам не относятся:

- : органы пищеварительной системы;
- : органы дыхательной системы;
- : органы мочеполовой системы;
- +: костно-мышечный аппарат;

I:

S: к морфологическим показателям человека не относится определение:

- : роста;
- : массы тела;
- : относительной длины рук и ног;
- +: частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и в ответ на нагрузку;

I:

S: К основным критериям физического развития не относится:

- : длина тела;
- : масса тела;
- +: частота сердечных сокращений (ЧСС);
- : жизненная емкость легких (ЖЕЛ);

I:

S: К основным функциям нижней конечности относится:

- : опорная;
- : рессорная;
- : локомоторная;
- +: все ответы верны;

I:

S: К тканям внутренней среды относятся:

- : эпителиальные ткани;
- +: соединительные ткани;
- : мышечные ткани;
- : нервная ткань;

I:

S: К функциям печени относится:

- : антитоксическая;
- : синтез мочевины, белков и фосфолипидов;
- +: все вышеперечисленные функции;

I:

S: К функциям, выполняемым органами пищеварения относится:

- : снабжение организма кислородом;
- : выведение из организма вредных продуктов обмена веществ;
- : удаление из организма углекислого газа;
- +: обеспечение организма питательными веществами;

I:

S: С возрастом содержание органических веществ:

- : увеличивается;
- : остается неизменным;
- +: уменьшается;
- : может как и увеличиваться, так и уменьшаться;

I:

S: Кровотворным органом не являются:

- : лимфатические узлы;
- : селезенка;
- : костный мозг;
- +: сердце;

I:

S: Мозг человека расходует в сутки (от всей энергии) приблизительно:

- : 5%;
- : 10%;
- +: 20%;
- : 40%;

I:

S: Мышцы человека составляют от общего веса до:

- : 10%;
- : 25%;
- +: 40%;

-: 55%;

I:

S: Мышцы главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

-: антагонистами;

+: агонистами;

-: синергистами;

-: все ответы верны;

I:

S: Надколенник – это:

-: связка;

-: мышца;

-: хрящ;

+: кость;

I:

S: Мягкотканой структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:

+: суставная капсула;

-: мышца;

-: сухожилие;

-: кожа;

I:

S: Наибольшее значение для анатомического анализа положений или движений человека имеют:

-: сила тяжести (гравитации);

-: сила реакции опоры;

-: сила сопротивления среды;

+: все ответы верны;

I:

S: Индивидуальное развитие человека называется:

+: онтогенезом;

-: филогенезом;

-: гистогенезом;

-: партеногенезом;

I:

S: Исследование пищевода желудка и двенадцатиперстной кишки производится с помощью эндоскопического метода обследования:

-: цистоскопии;

-: колоноскопии;

-: ректороманоскопии;

+: гастроскопии;

I:

S: К заболеваниям системы пищеварения, наиболее часто встречающимися не принадлежит:

-: гастрит;

-: язвенная болезнь;

+: миозит;

-: дискинезия желчевыводящих систем;

I:

S: К лучевым методам диагностики не относится:

-: рентгенография;

+: эхокардиография;

-: флюорография;

-: компьютерная томография;

I:

S: К неврозам не относят:

- : неврастения;
- : истерия;
- : невроз навязчивых состояний;
- + : астения;

I:

S: К расстройствам кровообращения не относятся:

- : гиперемия;
- : эмболия;
- : ишемия;
- + : дистрофия;

I:

S: К списку групп веществ, запрещенных комиссией МОК к использованию, относятся:

- + : диуретики;
- : иммуностимуляторы;
- : адаптогены;
- : печеночные протекторы;

I:

S: К хроническим заболеваниям относятся те, что делятся:

- + : свыше 6-8 недель;
- : свыше 3-4 месяцев;
- : свыше 0,5 года;
- : свыше 1 года;

I:

S: Через дыхательный аппарат курильщика за год проходит табачного дегтя:

- : 10 г;
- : 60 г;
- : 200 г;
- + : 800 г;

I:

S: Лица в возрасте до 40 лет должны проходить медицинский осмотр 1 раз в:

- : месяц;
- : 3 месяца;
- + : год;
- : 2 года;

I:

S: Лица с I группой крови чаще болеют:

- : раком желудка;
- + : язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки;
- : ишемической болезнью сердца;
- : гриппом;

I:

S: Наиболее благоприятный возраст для начала тренировок у девочек:

- + : 8 лет;
- : 10 лет;
- : 12 лет;
- : 15 лет;

I:

S: Наиболее опасный возраст для начала тренировок у девочек:

- : 8-10 лет;
- + : 11-13 лет;



-: 14-15 лет;

-: 17-19 лет;

I:

S: Нормальной температурой тела при измерении в подмышечной впадине считается:

-: 35,8 – 36,2 градусов

+: 36,4 – 36,8 градусов

-: 37,0 – 37,4 градусов

-: 37,5 – 38,0 градусов

I:

S: Процесс биологического созревания у женщин охватывает период от рождения до:

-: 14-15 лет;

+: 17-18 лет;

-: 20-22 лет;

-: 24-25 лет;

I:

S: Процесс биологического созревания у мужчин охватывает период от рождения до:

-: 14-15 лет;

-: 17-18 лет;

+: 20-22 лет;

-: 24-25 лет;

I:

S: У 20-летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое 90 уд/мин. Это признак:

-: нормальной ЧСС;

-: тахикардии;

-: брадикардии;

+: ускоренной ЧСС;

I:

S: Хроническое заболевание, в основе которого лежит нарушение липидного обмена, называется:

+: атеросклерозом;

-: артритом;

-: астмой;

-: атрофией;

V1: 3. Основы здорового образа жизни.

I:

S: Валеология, это наука, изучающая:

-: особенности молодого и зрелого организма, его резервы;

-: проблемы профилактики здоровья;

+: поиск путей и средств, гарантирующих здоровый образ жизни;

-: функции и механизмы взаимодействия отдельных клеток, тканей, органов;

I:

S: Гигиена изучает:

-: особенности молодого и зрелого организма, его резервы;

+: проблемы профилактики здоровья;

-: поиск путей и средств, гарантирующих здоровый образ жизни;

-: функции и механизмы взаимодействия отдельных клеток, тканей, органов;

I:

S: Физиология, наука, изучающая:

-: особенности молодого и зрелого организма чтобы найти пути продлению молодости;

-: проблемы профилактики здоровья;

-: поиск путей и средств, гарантирующих здоровый образ жизни;

+ : функции и механизмы взаимодействия отдельных клеток, тканей, органов;

I:

S: Текущее состояние органов и систем человеческого организма, основу которого составляет биологическая программа развития называется:

+ : соматическим здоровьем;

- : нравственным здоровьем;

- : физическим здоровьем;

- : психическим здоровьем;

I:

S: Уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, называется:

- : соматическим здоровьем;

- : нравственным здоровьем;

+ : физическим здоровьем;

- : психическим здоровьем;

I:

S: Состояние сферы человека, основу которого составляет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в социальной среде, называют:

- : соматическим здоровьем;

+ : нравственным здоровьем;

- : физическим здоровьем;

- : психическим здоровьем;

I:

S: Борьба, бокс, спортивные игры, относят:

- : к упражнениям, требующим проявления координационных способностей;

+ : к упражнениям, требующим комплексного проявления физических качеств;

- : к скоростно-силовым видам;

- : к видам, требующим проявления выносливости;

I:

S: Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду, относятся:

+ : к видам, требующим проявления координационных способностей;

- : к видам, требующим комплексное проявление физических качеств;

- : к скоростно-силовым видам;

- : к видам, требующим проявления выносливости;

I:

S: Образ жизни это:

+ : выбор способа жизни, сделанный самим человеком;

- : степень удовлетворения материальных и духовных потребностей;

- : комфорт в удовлетворении человеческих потребностей;

- : поведенческая особенность жизни человека;

I:

S: Стил ь жизни это:

- : выбор способа жизни, сделанный самим человеком;

- : степень удовлетворения материальных и духовных потребностей;

- : комфорт в удовлетворении человеческих потребностей;

+ : определенный стандарт, под который подстраиваются психология личности;

I:

S: Качество жизни это:

- : выбор способа жизни, сделанный самим человеком;

- : степень удовлетворения материальных и духовных потребностей;

+ : комфорт в удовлетворении человеческих потребностей;

- : поведенческая особенность жизни человека;

I:

S: Уровень жизни это:

- : выбор способа жизни, сделанный самим человеком;
- +: степень удовлетворения материальных и духовных потребностей;
- : комфорт в удовлетворении человеческих потребностей;
- : определенный стандарт, под который подстраиваются психология личности;

I:

S: Саморегуляция психического состояния «отключение-переключение» характеризуется:

- +: контролем и изменением всего того, что человек видит, слышит, обоняет;
- : увеличением психического темпа, выражающихся в особенностях движений и речи;
- : созданием забаррикадированной системы ценностных ориентаций;

I:

S: Саморегуляция психического состояния «самовыражение - самоубеждение» описывается, как:

- : контроль и изменение всего того, что человек видит, слышит, обоняет;
- : в изменении частоты и ритма дыхания, деятельности сердечно-сосудистой системы;
- +: контроль и изменением образов сопровождающих их переживаний;
- : объективное соотнесение задач деятельности и своих возможностей в ней;

I:

S: Саморегуляция психического состояния «варьирование целеполаганием» характеризуется:

- : контролем и изменением всего того, что человек видит, слышит, обоняет;
- : в нарушении характера реагирования на раздражители вплоть до его несоответствия;
- : контролем и изменением образов, представлений, понятий;
- +: оптимизацией реакции на критику;

I:

S: Саморегуляция психического состояния «контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры» описывается, как:

- : оптимизация реакции на критику;
- +: увеличение психического темпа, выражающегося в особенностях движений и речи;
- : контроль и изменение образов, сопровождающих их переживаний;
- : предоставление себе права на ошибку;

I:

S: Закаливание организма - это:

- : поведенческая особенность жизни человека;
- : ответная реакция организма на то или иное воздействие в виде нервных импульсов;
- +: приобретение навыка к нормальной работе его систем;
- : поиск путей и средств, гарантирующих здоровый образ жизни;

I:

S: Нравственное здоровье - это:

- : текущее состояние органов и систем человеческого организма;
- : уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;
- : состояние сферы человека, обеспечивающего адекватную регуляцию поведения;
- +: состояние сферы человека, основу которого составляет система ценностей;

I:

S: Соматическое здоровье это:

- +: текущее состояние органов и систем человеческого организма;
- : уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;
- : состояние сферы человека, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта;
- : состояние сферы человека, основу которого составляет система ценностей;

I:

S: Психическое здоровье - это:

- : текущее состояние органов и систем человеческого организма;
- : уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;
- +: состояние сферы человека, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта;
- : состояние сферы человека, основу которого составляет сис                   ценностей;

I:

S: Физическое здоровье это:

- : текущее состояние органов и систем человеческого организма;
- +: уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма;
- : состояние сферы человека, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта;
- : состояние сферы человека, основу которого составляет сис                   ценностей;

I:

S: Наука, изучающая функции и механизмы взаимодействия отдельных клеток, тканей, органов, систем и живого организма, называется:

- : ювенология;
- : валеология;
- +: физиология;
- : гигиена;

I:

S: Меньше всего в желудке задерживается:

- : сельдь;
- : фасоль;
- : свинина;
- +: яйцо всмятку;

I:

S: Метод не являющийся специфическим методом ЛФК (лечебной физической культуры):

- : терренкур;
- : корригирующая гимнастика;
- : гидрокинезотерапия;
- +: талассотерапия;

I:

S: Наибольшее количество белка содержится в:

- : подсолнечнике;
- : кунжуте;
- +: арахисе;
- : семенах винограда;

I:

S: Наименее калорийный напиток:

- : персиковый сок;
- : пепси-кола;
- +: светлое вино;
- : пастеризованное молоко (3,2 % жирности);

I:

S: Нарушение цветового зрения и ухудшения зрения в темноте («куриная слепота») – основные признаки дефицита в организме:

- +: витамина А (ретинола);
- : витамина D (кальциферола);
- : витамина К (филлохинона);
- : железа;

I:

S: Основным поставщиками йода в организм служит:

- : судак;
- +: треска;
- : хек;
- : сом;

I:

S: При водолечении действенным является фактор:

- : температурный;
- : механический;
- : химический;
- +: все ответы верны;

I:

S: При возмещении дефицита в процессе выполнения длительных нагрузок целесообразно использовать регидрационные растворы, имеющие температуру:

- +: 8-13 градусов
- : 20-25 градусов
- : 28-33 градусов
- : 35-40 градусов

I:

S: Признаком дефицита в организме витамина К (филлохинона) является:

- : дистрофия мышц;
- : бесплодие;
- : риск инфекционных заболеваний;
- +: чрезмерное кровотечение вследствие задержки свертывания крови;

I:

S: Применение ЛФК противопоказано при:

- : внутренних и нервных болезнях;
- : травмах и хирургической патологии;
- +: консервативном лечении злокачественных опухолей;
- : в гинекологии;

I:

S: причиной судорог в мышцах может быть:

- : передозировка определенного вида нагрузок или выполнение непривычных упражнений;
- : ацидоз;
- : дефицит натрия, калия, магния и витамина В6 (пиридоксина);
- +: все ответы верны;

I:

S: Противопоказано применение массажа при:

- : последствиях нарушения мозгового кровообращения;
- +: аневризме сосудов;
- : хронических заболеваниях органов пищеварения вне фазы обострения;
- : детских церебральных параличах;

I:

S: Роль поваренной соли не состоит в:

- +: увеличении уровня кальция в организме;
- : поддержании осмотического постоянства;
- : поддержании постоянства объема жидкости;
- : участии в транспорте аминокислот, сахаров и калия в клетки;

I:

S: Взрослый человек должен ежедневно потреблять поваренной соли не более:

- +: 10-15 г;

- : 20-30 г;
- : 50-60 г;
- : 90-100 г;

I:

S: Самая низкая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:

- : телятины;
- : творога полужирно (9%);
- + : хлеба ржаного;
- : скумбрии атлантической;

I:

S: Самая высокая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:

- + : икры зернистой;
- : сметаны 20%;
- : рисовой крупы;
- : судака;

I:

S: Случаи авитаминоза не описаны для:

- : витамина А;
- : витамина С;
- + : витамина Е;
- : витамина В2;

I:

S: Средства физической реабилитации делятся на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным относятся:

- + : элементы спорта и спортивной подготовки;
- : массаж;
- : мануальная терапия;
- : мышечная релаксация;

I:

S: К пассивным средствам физической реабилитации относятся:

- : работа на тренажерах;
- : трудотерапия;
- + : физиотерапия;
- : мышечная релаксация;

I:

S: Тепловым травмам во время тренировочных занятий и соревнований в первую очередь подвержены:

- : лица с большой массой тела;
- : лица, имеющие в прошлом тепловые травмы;
- : юные физкультурники;
- + : все ответы верны;

I:

S: Успешно выступающие спортсменки, по сравнению с неспортсменками, в психологическом плане менее:

- : ориентированы на достижения;
- + : зависимы;
- : агрессивны;
- : уверены;

I:

S: Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане не характеризуются более высоким уровнем:

- : напряженности;

+ : энергичности;

- : гнева;

- : утомления;

I:

S: Физиологическим пределом свободного ныряния считается глубина:

- : около 15 м;

+ : около 30 м;

- : около 45 м;

- : около 60 м;

I:

S: Белки синтезируются из:

- : простых сахаров;

- : жирных кислот и глицерина;

- : крахмала;

+ : аминокислот;

I:

S: Больше всего хлорида натрия (поваренной соли) содержится в :

+ : несоленом сливочном масле;

- : говядине;

- : щуке;

- : цветной капусте;

I:

S: В максимальном количестве способны утилизироваться организмом в качестве пластического материала белки:

- : говядины;

+ : куриного яйца;

- : овсяных хлопьев;

- : творога;

I:

S: В обеспечении организма энергией первое место занимают:

- : белки;

- : жиры;

+ : углеводы;

- : витамины и минеральные вещества;

I:

S: Витамины группы В:

+ : растворяются в воде;

- : способствуют свертыванию крови;

- : растворяются в жирах;

- : способствуют всасыванию кальция;

I:

S: Больше всего витамина С содержится в:

- : апельсине;

- : лимоне;

- : зеленом луке;

+ : черной смородине;

I:

S: Из приведенных пищевых продуктов больше всего целлюлозы и других пищевых волокон содержат:

- : мясо и молочные продукты;

+ : цельные зерна злаков;

- : фруктовые соки;

-: рафинированные сахара;

I:

S: Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

+: бег;

-: плавание;

-: езда на велосипеде;

-: лыжи;

V1: 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс

I:

S: ГТО - это ....

-: комплекс рационального питания;

+: комплекс по оценке уровня физической подготовленности;

-: комплекс физических упражнений игровых видов спорта;

-: комплекс для оценки умственной работоспособности.

I:

S: ГТО расшифровывается как....

-: готов трудиться для общества;

-: готовность тестироваться обществом;

+: готов к труду и обороне;

-: готовое общество.

I:

S: Проект положения о комплексе ГТО вышел:

-: в 2007 году;

-: в 1997 году;

-: в 1947 году;

+: в 1927 году.

I:

S: В каком журнале вышел Проект комплекса ГТО:

+: Известия физической культуры;

-: Советский спорт;

-: Наука и жизнь;

-: Известия.

I:

S: Количество ступеней в первом комплексе ГТО:

-: 10;

+: 3;

-: 7;

-: 1.

I:

S: Возраст участников первого комплекса ...

-: 20-25 лет;

-: 12-20 лет;

+: 17-35 лет;

-: 17-50 лет.

I:

S: Этап становления комплекса ГТО...

+: 1931-1934 годы;

-: 1991-2000 годы;

-: 2010-2020 годы;



-: 1920-1930 годы.

I:

S: Основная цель комплекса ГТО...

- : воспитательная работа;
- : улучшение показателей физического развития;
- : улучшение показателей здоровья;
- +: подготовка к обороне государства.

I:

S: Вторая ступень комплекса ГТО в 1932 году состояла из..

- : 7 видов испытаний
- : 10 видов испытаний
- +: 24 видов испытаний
- : 30 видов испытаний

I:

S: Возрождение ГТО в России произошло в ....

- +: 2013 году;
- : 2020 году;
- : 1991 году;
- : 2000 году.

V1: 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности

I:

S: Спокойная умственная работа вызывает ....

- : замедление сердечных сокращений;
- +: учащение сердечных сокращений;
- : не влияет на частоту сердечных сокращений;
- : перебои в частоте сердечных сокращений.

I:

S: Потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени....

- : рекреация;
- : психофизиологическая характеристика труда;
- +: работоспособность;
- : утомление.

I:

S: В соответствии с биоритмами самая низкая работоспособность:

- : с 6 до 10 часов утра;
- : с 12 до 15 часов дня;
- : с 18 до 20 часов вечера;
- +: с 2 до 4 часов ночи.

I:

S: Оценить эмоциональное состояние человека, его настроение можно по тесту:

- +: люшера (выбор цвета);
- : купера (выбор дистанции);
- : амосова (выбор звука);
- : ухтомского (выбор энергозатрат).

I:

S: Зона оптимального взаимодействия умственной и физической работоспособности соответствует использованию нагрузки с частотой пульса:

- : 110-130 уд/мин;
- +: 130-160 уд/мин;

- : 160-180 уд/мин;
- : свыше 180 уд/мин.

I:

S: О высокой интенсивности работы головного мозга человека свидетельствует...

- : масса головного мозга;
- : состав головного мозга;
- +: потребление кислорода;
- : потребление углекислого газа.

I:

S: Субъективное состояние индивидуума, для которого характерны резкие кратковременные снижения уровня работоспособности

- +: усталость;
- : переутомление;
- : релаксация.
- : оптимизация

I:

S: К объективным факторам обучения не относится...

- : пол
- : возраст
- : учебная и физическая нагрузка
- +: состояние здоровья

I:

S: К неблагоприятным факторам учебного труда не относят...

- : длительное пребывание в сидячей позе
- : недостаточный двигательный режим
- +: уроки физической культуры
- : психо-эмоциональное напряжение

I:

S: Способность выполнять работу в течении требуемого времени это-

- +: работоспособность
- : усталость
- : утомление
- : устойчивость

I:

S: Утомление проявляется в виде нарушения..

- +: координации
- : быстроты
- : ловкости
- : аппетита

I:

S: Система мероприятий, направленных на изменение психических и физиологических состояний организма...

- : релаксация
- +: психорегуляция
- : операция
- : саморегуляция

I:

S: Расслабление мышечных волокон это...

- +: релаксация
- : стимуляция
- : гипноз
- : тонизация

I:

S: Сопrotивляемость неблагоприятным условиям, тормозящим деятельность...

+: резистентность

-: реактивность

-: тревожность

-: сензитивность

I:

S: Критериями для определения доступности физических нагрузок и заданий являются объективные показатели

-: желание заниматься

-: рост

-: масса тела

+: артериальное давление, ЧСС

I:

S: В спортивной классификации не используется понятие

-: спортивный разряд

-: спортивное звание

-: разрядные нормы

+: спортивный учет

I:

S: Высшей формой подготовки спортсмена являются

-: тренировки

+: соревнования

-: учёба

-: отдых

I:

S: Показатель уровня спортивного мастерства это

+: спортивный титул

+: спортивное звание

+: спортивный разряд

-: спортивная классификация

I:

S: К разновидностям ходьбы не относится

-: прогулочная

-: дозированная

+: рекреационная

-: спортивная

I:

S: Системы упражнений с отягощениями, тренажёрными устройствами это

+: атлетическая гимнастика

-: художественная гимнастика

-: бокс

-: плавание

I:

S: К средним дистанциям относятся отрезки

+: 800 метров

-: 400 метров

-: 5000 метров

-: 500 метров

I:

S: В процессе тренировочных занятий у занимающихся формируются и совершенствуются основные двигательные качества

+: сила

+: быстрота

+: выносливость

-: сообразительность

I:

S: Специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов это

-: производственная тренировка

-: учебная тренировка

+: спортивная тренировка

-: спортивная классификация

I:

S: Ритмическое повторение одних и тех же циклов движений, интенсивность и продолжительность которых меняется в больших пределах, представляют собой движения

-: ациклические

-: количественные

+: циклические

-: мышечные

I:

S: Для развития выносливости применяются

-: атлетическая гимнастика

-: бокс

-: прыжки в воду

+: бег на средние и длинные дистанции

I:

S: Для развития силы применяются

-: гребля

+: атлетическая гимнастика

-: плавание

-: баскетбол

I:

S: Основными показателями физического развития человека являются:

+: показатели телосложения (рост, вес, осанка)

+: показатели развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость)

+: показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения систем организма человека

-: показатели техники физических упражнений

I:

S: Повышенная чувствительность..

+: сензитивность

-: реактивность

-: тревожность

-: резистентность.

I:

S: Результаты оценки субъективных и объективных показателей состояния своего организма при занятиях физическими упражнениями отражают в:

-: медицинской карте

+: дневнике самоконтроля

-: классном журнале

-: альбоме

- I:  
S: Функциональная проба, осуществляемая с задержкой дыхания на вдохе  
-: Пирке  
-: Пинье  
+: Штанге  
-: Генчи
- I:  
S: Функциональная проба, осуществляемая с задержкой дыхания на выдохе  
-: Кетле  
-: Летунова  
+: Генчи  
-: Руффье
- I:  
S: Хорошим состоянием физической тренированности организма при проведении ортостатической пробы считается изменение пульса на  
-: 18 – 20 уд/мин  
-: 20 – 24 уд/мин  
+: 0 – 12 уд/мин  
-: 14 – 18 уд/мин
- I:  
S: Для измерения силы мышц применяют специальный прибор...  
-: тонометр  
+: динамометр  
-: спидометр  
-: хронометр
- I:  
S: Приспособление организма к изменившимся условиям существования это:  
+: адаптацией  
-: ассимиляцией  
-: интеграцией  
-: акклиматизацией
- I:  
S: К морфологическим показателям человека не относится определение:  
-: роста  
-: массы тела  
-: относительной длины рук и ног  
+: частоты сердечных сокращений
- I:  
S: К функциональным пробам сердечно-сосудистой системы относят:  
+: 20 приседаний за 30 секунд  
-: 10 приседаний за 20 секунд  
-: 15 приседаний за 25 секунд  
-: 30 приседаний за 40 секунд
- I:  
S: Минутный объем крови в состоянии покоя составляет в среднем  
+: 4 – 6 литров  
-: 5 – 7 литров  
-: 3 – 5 литров  
-: 6 – 8 литров
- I:  
S: Обязательным условием полноценного сна является:  
+: тишина

- + : затемнением окон
- : наличие сквозняка
- + : приток свежего воздуха

I:

S: При адекватной физической нагрузке после выполнения комплекса физических упражнений пульс должен возвратиться к исходной величине в течении:

- : 20- 30 минут
- + : 3 – 5 минут
- : 5 – 10 минут
- : 10 – 20 минут

I:

S: Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки это:

- : усталость
- + : утомление
- : переутомление
- : перетренировка

I:

S: Наименьший расход энергии у человека во время сна, равен примерно

- + : 0,9 ккал/мин
- : 20 ккал/мин
- : 1,5 ккал/мин
- : 120 ккал/мин

I:

S: В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- + : 72 – 84 уд/мин
- : 60 – 70 уд/мин
- : 90 – 120 уд/мин
- : 50 – 65 уд/мин

I:

S: Для сердца тренированного спортсмена в покое характерна брадикардия, т.е. частота сокращений ниже...

- + : 60 уд/мин
- : 50 уд /мин
- : 40 уд/мин
- : 100 уд/мин

I:

S: У высококвалифицированных бегунов, лыжников, пловцов пульс достигает

- + : 36 – 38 уд/мин
- : 45 – 50 уд/мин
- : 100 – 120 уд/мин
- : 70 – 90 уд/мин

I:

S: Жизненная емкость легких – это

- : объем воздуха, который проходит через легкие за 1 мин
- + : максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха
- : количество кислорода необходимое организму в 1 мин. для окислительных процессов в покое
- : количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле

I:

S: Тесты Купера определяют физическое качество

- + : выносливость

- : силу
- : гибкость
- : ловкость

I:

S: В спокойном состоянии в легкие нетренированного человека за 18 – 24 дыхательных движения в минуту поступает.....литров воздуха

- +: 3 – 5
- : 1 – 2
- : 4 – 6
- : 8 – 10

I:

S: При использовании регулярных физических нагрузок максимальное потребление кислорода повышается в среднем на

- : 10 – 15 %
- +: 20 – 30 %
- : 35 – 40 %
- : 50%

I:

S: Наилучшим средством развития выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно – сосудистой и дыхательной систем:

- +: продолжительный бег
- +: езда на велосипеде
- +: плавание
- : бокс

I:

S: Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновение ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- : потереть
- : нагревать
- +: охлаждать
- : положить на возвышенное место

I:

S: Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности – это:

- : равновесие
- +: утомление
- : усталость
- : работоспособность

I:

S: К внешним признакам утомления не относят

- : изменение цвета кожи
- : повышенное выделение пота
- : нарушение ритма дыхания
- +: повышение температуры

I:

S: К внутренним признакам, свидетельствующим о наступлении утомления не относится

- : появление болевых ощущений в мышцах
- : подташнивание
- +: кашель
- : головокружение

I:

S: Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды это:

+ : закаливание

- : массаж

- : аэробика

- : физ. процедуры

I:

S: В здоровом теле:

- : мало ума

- : мало силы

+ : здоровый дух

- : здоровые мозги

I:

S: Адаптация к окружающему миру и быть в гармонии с ним способствует достижению

+ : здоровья

- : Нобелевской премии

- : вокальных возможностей

- : художественных возможностей

I:

S: Солнце, воздух и вода используются для повышения

+ : жизнестойкости организма

- : артериального давления

- : нравственного воспитания

- : уровня радиации

I:

S: Закаливание и физические упражнения расширяют

- : ионосферу

- : размеры желудка

- : геополитику

+ : функциональные возможности организма

I:

S: Условием нормального развития организма является

- : невесомость

- : гипоксия

- : давление

+ : двигательная активность

I:

S: Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются

+ : крепкое здоровье

+ : высокая общая физическая работоспособность

+ : всесторонне и гармонически развитые физические качества

- : материальное положение

I:

S: «Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие» - это высказывание

+ : Аристотеля

- : Гиппократ

- : Ленина

- : Морозова

I:

S: Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания это



- +: рекреация
- : утомление
- : апробация
- : деградация

I:

S: Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС

- +: от 144 до 156 уд/мин
- : от 120 до 130 уд/мин
- : от 80 до 120 уд/мин
- : от 160 до 200 уд/мин

I:

S: Специалисты считают, что для получения желаемых результатов минимальный расход энергии во время занятий должен составлять

- +: 300 – 500 ккал
- : 600 – 800 ккал
- : 1000 – 1200 ккал
- : 1200 – 1300 ккал

I:

S: В состоянии покоя человек тратит в среднем

- +: 1,5 ккал/мин энергии
- : 500 ккал/мин энергии
- : 4,5 ккал/мин энергии
- : 100 ккал/мин энергии

I:

S: Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы это:

- +: ритмическая гимнастика
- : художественная гимнастика
- : спортивная гимнастика
- : бокс

I:

S: Система физических упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма это

- +: шейпинг
- : стретчинг
- : калланектика
- : баскетбол

I:

S: Система упражнений в воде, выполняемых под музыку:

- +: гидроаэробика
- : биоаэробика
- : степаэробика
- : калланектика

V1: 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом

I:

S: Основная функция мотива - ....

- : замедление сердечных сокращений;
- +: побуждение и направление деятельности;

- : концентрация внимания;
- : обобщение и систематизация данных.

I:

S: Наиболее известным ученым, разработавшим иерархическую модель мотивации, был...

- : Вильямс Морган;
- : П.Ф. Лесгафт;
- +: Авраам Маслоу;
- : Н.К. Крупская.

I:

S: Укажите правильную последовательность иерархии потребностей:

- +: Биологические и физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и понимании, взаимоотношении, самоуважении и самореализации;
- : Биологические и физиологические потребности, потребность во взаимоотношениях, в самоуважении и самоуправлении;
- : Биологические и физиологические потребности, безопасность, потребность во взаимоотношениях, самоуважении и самореализации;
- : Биологические и физиологические потребности, нужда в самоуважении и самореализации.

I:

S: Мотивация – это...:

- +: система факторов, детерминирующих поведение;
- : купера (выбор дистанции);
- : амосова (выбор звука);
- : ухтомского (выбор энергозатрат).

I:

S: Виды ценностно-смысловых ориентировок по А.Г. Здравомыслову:

- : индивидуальные, групповые, командные;
- +: ситуативный, конформный и мировоззренческий;
- : локальные и глобальные;
- : центральные и линейные.

I:

S: Система обеспечения здоровья студентов включает ...

- : соревновательный и переходный период;
- : макроцикл и мегацикл;
- +: учебное и внеучебное время;
- : внеучебное время.

I:

S: Убеждения – это...

- +: мотивы практической и теоретической деятельности, которые обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека;
- : основная поставленная цель;
- : высшая степень человеческого познания;
- : избирательная направленность восприятия на тот или иной объект.

I:

S: К основным мотивам занятий физической культурой студентов относятся...

- : побить рекорд, познакомиться с основными терминами, развить внимание;
- : общение со студентами, улучшить результаты
- : получить знания, желание получить зачет;
- +: убрать лишний вес, желание красиво выглядеть, наличие азарта

I:

S: Психологическое здоровье – это...

- : длительное пребывание в сидячей позе;

- : недостаточный двигательный режим;
- +: состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать;
- : состояние психо-эмоционального напряжения.

I:

S: Дифференцированный подход предполагает...

- +: с учетом наличия у них различных индивидуальных возможностей, способностей, склонностей, уровня развития;
- : развитие только физических качеств;
- : групповые занятия с учетом уровня физического развития;
- : подход, при котором наблюдается устойчивость нервной системы.

V1: 7. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

I:

S: Самостоятельные занятия физическими упражнениями не обеспечивают

- : активный отдых
- : устранение недостатков физического развития
- +: пассивный отдых
- : совершенствование физической подготовленности

I:

S: В подготовительную часть тренировочного занятия не рекомендуется включать упражнения на

- : гибкость
- : координация движения
- +: сила
- : повышения прочности суставно-связочного аппарата

I:

S: В комплекс утренней гигиенической гимнастики не следует включать

- +: упражнения с отягощениями
- : упражнения для всех групп мышц
- : упражнения на гибкость
- : дыхательные упражнения

I:

S: Наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузах являются

- +: бег, футбол
- : большой теннис
- : фристайл
- : горнолыжный спорт

I:

S: Достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является характер реагирования на физические нагрузки систем

- : мышечная
- : костная
- +: сердечнососудистая и дыхательная
- : пищеварительная

I:

S: Контроль за мышечной силой человека осуществляется с помощью

- : весов
- +: динамометра

-: спидометра

-: тонометра

I:

S: Философско-религиозная сис , в основе которой лежат умения и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека это

-: шейпинг

+: йога

-: ушу

-: стрейчинг

I:

S: Для формирования общей выносливости характерны зоны умеренной и большой мощности, когда работа выполняется в пределах

+: от 3-5 до 30-40 минут

-: от 2-3 до 10-20 минут

-: от 1-2 до 5-10 минут

-: от 5-8 до 50-60 минут

I:

S: К видам спорта, ведущее двигательное качество которых выносливость не относится

-: спортивная ходьба

-: лыжные гонки

-: альпинизм

+: спортивная гимнастика

I:

S: Изучение основных мотивов, которыми руководствуются студенты при выборе физических упражнений и видов спорта показывает что наиболее значимыми для большинства из них являются

+: укрепление здоровья

-: получение зачета

+: повышение функциональных возможностей организма

+: достижение спортивных результатов

I:

S: Воспитание у спортсменов в процессе занятий моральных, волевых и специальных психических качеств это

-: тактическая подготовка

-: техническая подготовка

+: психическая подготовка

-: военная подготовка

I:

S: Для достижения запланированных результатов преподаватели используют

+: контрольные упражнения и тесты

-: лекции

-: собеседование

-: контрольные срезы

I:

S: В каждое самостоятельное тренировочное занятие не входит часть.....

-: подготовительной

+: специальная

-: основная

-: заключительная

I:

S: Основным средством физического воспитания являются

+: физические упражнения

- : физическая культура
- : физическое развитие
- : физическое благополучие

I:

S: К внешним признакам утомления не относят

- : изменение цвета кожи
- +: головокружение
- : повышенное выделение пота
- : нарушение ритма дыхания

I:

S: Свойства человека обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время это

- : гибкость
- : сила
- +: быстрота
- : выносливость

I:

S: Студенты с высокой работоспособностью в первой половине дня

- : совы
- : кукушки
- +: жаворонки
- : синицы

I:

S: Критериями для определения доступности физических нагрузок и заданий являются объективные показатели

- +: артериальное давление, ЧСС
- : желание заниматься
- : рост
- : масса тела

I:

S: Воздействие физических упражнений на организм занимающихся – это

- +: нагрузка
- : спортивная тренировка
- : физическая подготовка
- : психологическая подготовка

I:

S: Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- +: главного звена техники
- : исходного положения
- : подводящего упражнения
- : основы техники

I:

S: Для развития силы используются

- : упражнения на гибкость
- : скоростные упражнения
- +: используют собственный вес
- : упражнения, требующие проявления выносливости

I:

S: Наиболее эффективны тренировки при нагрузках которые поддерживают реакцию организма по ЧСС в пределах

- : от 175 до 210 уд/мин
- +: от 160 до 180 уд/мин

-: от 144 до 158 уд/мин

-: от 90 до 110 уд/мин

I:

S: Минимальный расход энергии в тренировочном занятии спортсменов групп спортивного совершенствования колеблется в пределах...ккал

-: 1800 – 2100

+: 3400 – 4000

-: 2100 – 2600

-: 5300 – 6000

I:

S: Физические упражнения формируют

-: слабоумие

-: мировоззрение

+: хороший аппетит

-: двигательные умения и навыки

I:

S: Основной способ передвижения человека, которым он овладевает обычно к 10 – 11 месяцам после рождения это

-: бег

+: ходьба

-: ползание

-: плавание

I:

S: Один из видов легкой атлетики, главное условие которого сохранение двойной опоры ног – это

-: метание

+: спортивная ходьба

-: бег

-: прыжки

I:

S: Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течении жизни это:

+: физическое развитие

-: физическое совершенствование

-: физический труд

-: физическое воспитание

I:

S: Активный отдых с использованием физических упражнений на основе принципов физического воспитания это:

-: физическая культура

+: физическая рекреация

-: стретчинг

I:

S: Физические упражнения в которых нет стереотипно повторяющихся движений это упражнения

+: ациклические

-: механические

-: циклические

-: периодические

I:

S: Мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу это:

+: активность

-: сознательность

-: работоспособность

-: тренированность

I:

S: Степень владения двигательными действиями, которая характеризуется сознательным управлением движениями это:

-: двигательный навык

+: двигательное умение

-: автоматизированность

-: одаренность

I:

S: Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движений это:

-: двигательное умение

+: двигательный навык

-: двигательный опыт

-: профессиональное мастерство

I:

S: Самым благоприятными периодами развития силы у мальчиков считается возраст

+: от 13 – 14 до 17 – 18 лет

-: от 7 – 8 до 10 – 12 лет

-: от 15 – 16 до 18 – 20 лет

-: от 3 – 4 до 6 – 7 лет

I:

S: Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей считается возраст

+: от 7 до 11 лет

-: от 4 до 6 лет

-: от 10 до 14 лет

-: от 15 до 17 лет

I:

S: В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС

+: от 130 до 170 уд/ мин

-: от 80 до 100 уд / мин

-: от 110 до 140 уд / мин

-: от 170 до 220 уд / мин

I:

S: Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности это

+: спортивный отбор

-: врачебный отбор

-: естественный отбор

-: психологический отбор

I:

S: При самостоятельных занятиях без непосредственного медицинского контроля максимальная ЧСС во время нагрузок не должна превышать

+: 130 уд/мин

-: 80 уд/мин

-: 170 уд/мин

-: 200 уд/мин

I:

S: Ничто так не ослабляет и не истощает человека, как продолжительное:

- : потребление воды
- +: физическое бездействие
- : потребление пищи
- : активный отдых

I:

S: Строевые упражнения (построения, повороты, перестроения) относятся к разделу:

- : плавания
- : дрессировки
- +: основной гимнастики
- : спортивных игр

I:

S: Физические упражнения которые применяются для организации построения и перестроения занимающихся это упражнения:

- +: порядковые
- : подготовительные
- : подводящие
- : корригирующие

I:

S: Физическая нагрузка делится на зоны:

- +: нулевая
- +: первая
- +: вторая
- : четвертая

I:

S: Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при ЧСС

- +: от 130 до 150 уд/мин
- : от 80 до 120 уд/мин
- : от 170 до 200 уд/мин
- : от 150 до 180 уд/мин

I:

S: Вторая зона интенсивности нагрузки характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при ЧСС

- +: от 150 до 180 уд/мин
- : от 130 до 150 уд/мин
- : от 170 до 200 уд/мин
- : от 80 до 120 уд/мин

I:

S: Относительная сила – это

- +: сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека
- : сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении
- : противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений
- : способность человека преодолевать внешнее сопротивление

I:

S: Сила измеряется с помощью

- : спирометра
- : тахометра
- +: динамометра
- : барометра

I:



S: Максимальное увеличение мышечной массы происходит при применении упражнений определенных физических качеств:

-: скоростные качества

+: силовые

-: выносливость

-: ловкость

I:

S: Наиболее важными для развития дыхательной системы являются качества

-: скоростные

-: силовые

+: выносливость

I:

S: При беге на короткие дистанции (60, 100м) необходимо обратить внимание на разминку

-: передней поверхности бедра

+: голеностопного сустава

-: задней поверхности бедра

-: коленного сустава

I:

S: Бег на 2000 м является тестом на:

+: общую выносливость

-: силовую подготовленность

-: ловкость

-: скоростно – силовую подготовленность

I:

S: Сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление препятствий, на достижение поставленной цели – это

+: воля

-: общая психическая подготовка

-: специальная психическая подготовка

-: морально – волевая подготовка

I:

S: Система упражнений в циклических видах спорта, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем

-: пилатес

-: бодибилдинг

+: аэробика

-: бокс

I:

S: Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы..

+: ритмическая гимнастика

-: утренняя гимнастика

-: силовая гимнастика

-: стретчинг

I:

S: Система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения

+: аквааэробика

-: пилатес

-: бодибилдинг

-: карате

I:

S: Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп...

-: пилатес

-: шейпинг

+: калланетик

-: аэробика

I:

S: Система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы и формирование красивого тела...

+: атлетическая гимнастика

-: утренняя гимнастика

-: ритмическая гимнастика

-: калланетика

I:

S: Метод основанный на волевой ликвидации глубокого дыхания, которое способствует задержке в организме углекислого газа – мощного сосудорасширяющего фактора

+: метод К.Бутейко

-: метод Кашпировского

-: метод С.Иванова

-: метод И Вериги

V1: 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

I:

S: Вид спорта – это...

-: конкретное предметное соревновательное упражнение

-: специализированная соревновательная деятельность, в которой 2 и больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля

-: специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникнуть в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности

+: исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая

I:

S: В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

-: структурной сложности двигательных действий

-: требований конкретного вида спорта к проявлению двигательных (физических) способностей

+: особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности

-: принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, выполняемой соревновательной работы

I:

S: Система подготовки спортсмена – это...

-: социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений

-: показатель спортивного мастерства

-: специфическая двигательная активность человека во время соревнований

+: многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на готовность спортсмена к соревнованиям

I:

S: Спортивная подготовка – это...

-: специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях соревновательной деятельности или в ходе специализированных тренировочных занятий

+: показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах

-: спортивная практика в сфере массового спорта

-: разнообразные виды выполнения физических упражнений

I:

S: Спортивная деятельность – это...

-: показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена

-: собственно-соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований

+: специфическая двигательная активность, осуществляемая, как правило, в условиях соревнований на пределе технических и физических возможностей

-: деятельность, направленная на выполнение контрольных нормативов, соответствующих квалификации спортсмена

I:

S: Спортивное достижение – это...

-: собственно-соревновательная деятельность, выраженная в уровне физической подготовленности спортсмена

+: показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах

-: социальное течение, спортивная практика в сфере спорта

-: специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях соревнований

I:

S: К видам спорта, требующим преимущественного проявления максимальной скорости, относятся:

+: бег (60, 100, 200, 400 метров)

-: спортивная и художественная гимнастика

-: гиревой спорт

-: все вышеперечисленные

I:

S: К видам спорта, требующим преимущественного проявления силы, относятся:

-: бег на длинные дистанции

-: прыжки в длину, высоту, с шестом

+: тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг

-: акробатика

I:

S: К видам спорта, требующим преимущественного проявления гибкости, относятся:

-: спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, регби)

-: бег с барьерами

+: акробатика, художественная гимнастика

-: велоспорт

I:

S: К видам спорта, требующим преимущественного проявления координационных способностей, относятся:

-: фристайл, спортивная гимнастика

-: прыжки в воду

-: акробатика

+: все вышеперечисленные

I:

S: Спортивная тренировка – это...

-: повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата

+: планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена технике физических упражнений, тактике и, развитие его физических способностей

-: собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней

-: упорядоченная организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта

I:

S: Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

-: восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры)

-: продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси

+: физические упражнения

-: мобилизующие, корригирующие средства

I:

S: Принципы спортивной тренировки представляют собой:

+: регламентирующие положения, важные педагогические правила, обуславливающие рекомендации по рациональному построению тренировочного процесса

-: способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена

-: внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена

-: способ реализации цели и задач спортивной тренировки

I:

S: Соревновательный метод спортивной тренировки относится ...

-: к общепедагогическим методам

+: к специфическим (практическим) методам упражнения

-: к наглядным методам

-: к словесным методам

I:

S: Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

-: собственно-подготовительные

+: подводящие и развивающие

-: соревновательные

-: игровые

I:

S: Процесс развития спортивной формы характеризуется ... фазами

-: двумя

+: тремя

-: четырьмя

-: пятью

I:

S: Подготовительная часть (разминка) тренировочного занятия должна содержать ... % упражнений избранного вида спортивной специализации

-: 20

+: 40

-: 60

-: 100

I:

S: Годовой макроцикл спортивной тренировки в группах начальной подготовки обычно состоит из ... этапов

-: двух

+: трех

-: четырех

-: одного

I:

S: Подготовительный этап спортивной тренировки по условиям реализации задач представляет собой:

-: одноэтапную структуру

-: трехэтапную структуру

-: вообще не имеет условного деления

+: общеподготовительный и предсоревновательный этапы

I:

S: Объем тренировочных нагрузок в годовом макроцикле на этапе подготовительного периода должен:

-: постепенно, но существенно возрастать на протяжении всего периода

+: возрастает, но завершается за 2-3 недели до начала соревновательного периода

-: оставаться в пределах прошлогодних нагрузок

-: не возрастает

I:

S: Соревновательные упражнения – это...

-: упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними

-: упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации

+: целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации

-: упражнения специальной физической подготовки

I:

S: Специально-подготовительные упражнения – это...

-: упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки, отражающие специфику (особенности) спортивной специализации

+: целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности

-: упражнения, обеспечивающие формирование важных морально-волевых качеств

-: упражнения, служащие преимущественно средствами силовой подготовки

I:

S: Общеподготовительные упражнения – это...

-: упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия и их вариантов, а также движения сходные с ними

-: целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности

+: упражнения, служащие средствами общей физической подготовки, отражающие особенности спортивной специализации

-: упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки и всесторонней физической подготовки

I:

S: К специфическим методам спортивной тренировки относятся:

-: наглядный метод

-: словесный метод

+: метод строго регламентированного упражнения

-: все вышеперечисленные

I:

S: Объем нагрузки – это...

+: суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве часов тренировочных занятий, количестве выполняемых упражнений, в километрах, килограммах, времени, повторений и др.

-: ответная реакция организма на нагрузку

-: время отдыха между тренировочными занятиями

-: выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени

I:

S: Интенсивность нагрузки – это...

+: отношение времени, затрачиваемого на выполнение упражнений с предельной или околопредельной интенсивностью (выражается в секундах, минутах, интервалах отдыха между подходами и др.)

-: скорость выполнения соревновательного упражнения

-: количество выполненных в тренировочном занятии упражнений в зоне средней мощности работы

-: количественная и качественная стороны нагрузки

I:

S: Переходный период спортивной тренировки – это...

-: перерыв (отпуск) после соревнований

-: активный отдых с акцентом на максимальное удержание тренированности

+: активный отдых (система тренировочных занятий, направленная на поддержание общей физической подготовки)

-: разнообразная двигательная деятельность, направленная на удержание спортивной формы

I:

S: Переходный период спортивной тренировки обычно длится:

-: 1 неделю

+: 2-3 недели

-: 4-5 недель

-: 5-7 недель

I:

S: Обычно мезоцикл спортивной тренировки состоит из:

+: 3-7 дней

-: 10-14 дней

-: 14-21 дня

-: не существенно

I:

S: Один мезоцикл в системе годового тренировочного занятия объединяет:

-: 2 микроцикла

+: 3-4 микроцикла

-: 3-6 микроциклов

-: не существенно

I:

S: Отдельный тренировочный микроцикл должен, как правило, состоять из фаз:

+: кумуляционной и восстановительной

-: ударной и ординарной

-: восстановительной и модельной

-: ударной и кумулятивной

I:

S: Правильное планирование мезоциклов необходимо для того, чтобы:

+: управлять суммарным посттренировочным эффектом и устранять нарушения в адаптационном механизме

- : обеспечивает наиболее верный подбор соревновательных воздействий
- : регулярно посещать тренировочные занятия
- : снимать психические напряжения

I:

S: Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- : 7-9 лет
- +: 12-13 лет и 17-20 лет
- : 9-10 лет
- : 11-12 лет

I:

S: Для развития силы величину отягощений дозируют количеством повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- +: повторный максимум (ПМ)
- : силовой индекс (СИ)
- : весиловой показатель (ВСП)
- : объем силовой нагрузки (ОН)

I:

S: Количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе (от 4 до 7) соответствует весу отягощения:

- : предельному
- +: околопредельному
- : большому
- : малому

I:

S: Основными факторами, влияющими на проявление гибкости, являются:

- : эластичность мышц
- : суставная подвижность
- : центральная и периферическая нервными системы
- +: все перечисленное

I:

S: Наиболее благоприятным, для развития быстроты движений у юношей и мальчиков считается возраст:

- +: 7-9 лет и 14-16 лет
- : 10-12 лет
- : 12-13 лет
- : все возрастные периоды

I:

S: Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- : скоростным индексом
- : абсолютным запасом скорости
- : коэффициентом скорости
- +: скоростной выносливостью

I:

S: Латентное время двигательной (простой) реакции определяется:

- : скоростью одиночного движения
- : частотой движений
- +: быстротой двигательной реакции
- : ускорением

I:

S: В спортивной тренировке основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- : метод круговой тренировки
- : метод динамических усилий
- : игровой метод
- +: метод повторного выполнения упражнения

I:

S: В качестве основного развития быстроты используют:

- +: упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью
- : ходьбу и гимнастические упражнения
- : упражнения, длительность которых превышает в зоне максимальной мощности работы, 45-50 сек.
- : силовые упражнения, выполняемые в зоне предельных нагрузок (90-100 %)

I:

S: Соотношение упражнений общей и специальной подготовки в подготовительном периоде годового макроцикла начинающих спортсменов должно быть:

- +: 3/1
- : 1/1
- : 4/3
- : 2/4

I:

S: Лучший результат (абсолютное достижение) в жиме лежа, при специальной силовой подготовке, равно:

- : 120 кг
- : 180 кг
- : 240 кг
- +: превышает 320 кг

I:

S: Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с – тест для определения:

- : динамической силы
- : быстроты
- : общей выносливости
- +: скоростной выносливости

I:

S: Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 с. определяет:

- : динамическую силу
- : общую выносливость
- +: скоростно-силовую выносливость
- : гибкость

I:

S: Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости – это:

- +: метод повторных предельных упражнений
- : метод длительной непрерывной работы (равномерной или переменной)
- : повторной тренировки
- : интервальной тренировки

I:

S: Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:

- +: художественная гимнастика
- : тяжелая атлетика



-: футбол

-: велосипедный спорт

I:

S: Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

-: утренние часы

+: пределах 11-18 ч.

-: вечерние часы

-: не зависят от времени суток

I:

S: Не является фазой процессов восстановления после мышечной работы:

-: срочное восстановление

-: отставленное восстановление

-: замедленное восстановление

+: кумулятивное восстановление

I:

S: Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:

+: динамическую силу

-: быстроту

-: гибкость

-: скоростно-силовую выносливость

I:

S: Очень высокая интенсивность и минимальное количество повторений (1-3) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

-: гипертрофии мышц

-: силы

-: мощности

+: максимальной силы

I:

S: Характерным признаком двигательного умения является:

-: автоматизированность двигательного действия

-: экономичность двигательного действия

-: стабильность выполнения двигательного действия

+: нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты

I:

S: Процесс формирования (обучения) двигательному навыку включает... этапов

-: 6

-: 2

-: 5

+: 3

I:

S: Цель обучения на этапе начального разучивания двигательного действия:

+: сформировать у ученика осознанное представление об основах техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах

-: завершить формирование двигательного умения

-: детализировано освоить и закрепить технику изучаемого движения

-: добиться стабильности, слитности и устойчивости выполнения изучаемого двигательного действия

I:

S: Обучение двигательному действию начинается с:

+: создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии

-: непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом

-: разучивание общеподготовительных упражнений

-: разучивания специально развивающих упражнений

I:

S: В процессе обучения технике двигательного действия наибольшее количество ошибок возникает:

+: на этапе начального разучивания двигательного действия

-: на этапе углубленного разучивания двигательного действия

-: на этапе совершенствования двигательного действия

-: во время выполнения освоенной техники двигательного действия в соревновательных условиях

I:

S: Этап совершенствования техники двигательного действия длится:

-: от 3 до 5 месяцев

-: 1 год

-: 2-3 года

+: на протяжении всего времени учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта

I:

S: Разучивание техники двигательного действия, если оно не сложное по форме и содержанию, лучше начинать:

+: сразу в целостном исполнении

-: по частям, с последующим объединением отдельных частей в целое

-: в различных соревновательных ситуациях

-: в различных игровых ситуациях

I:

S: К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

+: показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств;

-: спортивные результаты по итогам соревновательной деятельности;

-: уровень технической подготовленности в избранном виде соревновательной деятельности;

-: гибкость;

I:

S: Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе:

-: результаты научных исследований;

-: прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

+: осознанное понимание явления упражняемости (повторяемости), важности предварительной подготовки человека к жизни;

-: желание заниматься физическими упражнениями;

I:

S: Основным специфическим средством физического воспитания являются:

+: физические упражнения;

-: оздоровительные силы природы;

-: гигиенические факторы;

-: тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга;

I:

S: Педагогический процесс, обеспечивающий приобретение двигательных умений, навыков, знаний по физической культуре называется:

-: спортивной подготовкой;

+: физическим воспитанием;

-: физическим развитием;

-: тренированностью;

I:

S: Сила – это:

- : комплекс различных проявлений в двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие";
- +: способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений;
- : способность быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- : психодинамические задатки;

I:

S: Способность противостоять физическому утомлению в процессе активной двигательной деятельности называется:

- : биохимической экономизацией;
- : силовой подготовленностью;
- +: выносливостью;
- : скоростно-силовой подготовленностью;

I:

S: Способность выполнять длительную работу умеренной интенсивности называется:

- +: общей выносливостью;
- : специальной (анаэробной) выносливостью;
- : тренированностью;
- : субкритической выносливостью;

I:

S: Вид воспитания специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, называется:

- : физической культурой;
- : спортивной подготовкой;
- +: физическим воспитанием;
- : физической работоспособностью;

I:

S: Результатом физической подготовки является:

- : нравственное развитие индивидуума;
- : эстетическое воспитание;
- +: физическая подготовленность;
- : физическая культура;

I:

S: Физические качества – это:

- +: индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- : комплекс различных проявлений центральной нервной системы;
- : способность человека противостоять физическому утомлению;
- : индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку;

I:

S: Осанкой называется:

- : качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- : пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- +: привычная поза человека в вертикальном положении;
- : силуэт человека;

I:

S: Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- : двигательных действий;
- : природных физических свойств человека;

-: физических и волевых качеств людей;

+: всего вышеперечисленного;

I:

S: Из представленных положений не является отличительным признаком физической культуры:

-: активная двигательная деятельность человека;

-: положительные изменения в физическом состоянии человека;

-: нормативы физической подготовленности;

+: обеспечение безопасности жизнедеятельности;

I:

S: Смысл физического воспитания заключается:

+: в создании условий для оптимальной реализации процессов физического развития человека;

-: в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;

-: в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;

-: всего вышеперечисленного;

I:

S: Игровая, соревновательная творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества, называется:

-: массовый спорт;

-: спорт высших достижений;

-: лечебная физическая культура;

+: спорт;

I:

S: Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, повышающих функциональные способности организма спортсмена, это:

-: массовый спорт;

-: спорт высших достижений;

-: лечебная физическая культура;

+: общеподготовительные упражнения;

I:

S: Спорт - это:

-: занятия упражнениями с целью укрепления здоровья

-: проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных результатов

+: игровая, соревновательная деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей в условиях соперничества

-: упражнения, направленные на развитие физических качеств, повышающих функциональные способности организма

I:

S: Массовый спорт представляет собой:

-: игровую, соревновательную, творческую деятельность, направленную на раскрытие двигательных возможностей

-: упражнения, направленные на развитие физических качеств, повышающих функциональные способности

+: занятия отдельными видами спорта или упражнениями с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности

-: проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных результатов

I:

S: Спорт высших достижений предполагает:

- : упражнения, направленные на развитие основных физических качеств
- : занятия отдельными видами спорта или упражнениями с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности
- +: проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов
- : игровую, соревновательную, творческую деятельность, направленную на раскрытие двигательных возможностей

I:

S: Выполнение физических упражнений в воде называется:

- : виндсерфинг;
- +: гидроаэробика;
- : боулдлинг;
- : шейпинг;

I:

S: Передвижение по воде на доске под парусом, без руля и без помещения для экипажа, называется:

- : серфинг;
- : боулдлинг;
- : сноуборд;
- +: виндсерфинг;

I:

S: Лазание по отдельным скальным блокам максимальной сложности без страховки (на высоте 1-3 м), называется:

- +: боулдлинг;
- : туризм;
- : альпинизм;
- : треккинг;

I:

S: Вид спорта, в котором главной задачей является вытолкнуть соперника из круга или заставить его коснуться пола, называется:

- : дзю-до;
- : каратэ;
- +: сумо;
- : вольная борьба;

I:

S: Вид спорта, в котором основной задачей является нанесение удара рукой или ногой максимальной быстроты называется:

- : бокс;
- +: каратэ;
- : дзю-до;
- : сумо.

I:

S: Вид воспитания, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств и физкультурных знаний, называется :

- +: физическим воспитанием;
- : спортивной тренировкой;
- : физической подготовкой;
- : физическим совершенством;

I:

S: Результатом физической подготовки является :

- : физическое развитие индивидуума;
- +: физическая подготовленность;

- : физическая культура;
- : физическое образование;

I:

S: Понятие (термин), определяющий прикладную направленность физического воспитания в трудовой деятельности:

- : спортивная подготовка;
- : физическое образование;
- : физическая культура;
- +: профессионально-прикладная физическая подготовка;

I:

S: Занятия отдельными видами спорта или систематических упражнений с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества, называется:

- : лечебная физическая культура;
- : спорт;
- +: массовый спорт;
- : спорт высших достижений;

I:

S: Проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов, это:

- : массовый спорт;
- +: спорт высших достижений;
- : лечебная физическая культура;
- : общеподготовительные упражнения;

I:

S: К частным принципам физкультурно-спортивной деятельности относят:

- : принцип сознательности и активности;
- +: принцип всестороннего гармонического развития и оздоровительной направленности;
- : принцип доступности и индивидуализации;
- : принцип наглядности;

I:

S: Принцип сознательности и активности предполагает:

- : широкое использование ощущений, восприятий, образов;
- : полное соответствие между возможностями, при выполнении двигательного действия;
- +: осмысленное отношение и устойчивый интерес, предпосылкой к которым является мотивация;
- : четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип наглядности предполагает:

- +: широкое использование ощущений, восприятий, образов с помощью всех органов чувств;
- : полное соответствие между вашими возможностями при выполнении двигательного действия;
- : осмысленное отношение и устойчивый интерес, предпосылкой к которым является мотивация;
- : четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип доступности предполагает:

- : широкое использование ощущений, восприятий, образов;
- +: полное соответствие между вашими возможностями при выполнении двигательного действия;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес, предпосылкой к которым является мотивация;

-: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип индивидуализации предполагает:

-: широкое использование ощущений, восприятий, образов;

-: полное соответствие между вашими возможностями при выполнении двигательного действия;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес, обязательной предпосылкой к которым является какая-либо мотивация;

+: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: Принцип систематичности предполагает:

-: широкое использование ощущений, восприятий и образов;

+: основание процессов, происходящих в организме в результате занятий физическими упражнениями;

-: осмысленное отношение и устойчивый интерес;

-: четкое знание своих особенностей, которые должны в полной мере учитываться;

I:

S: В каком году зародился баскетбол:

-: 1890 г;

+: 1891 г;

-: 1892 г;

-: 1893 г;

I:

S: В каком году зародился волейбол:

-: 1893 г;

-: 1894 г;

+: 1895 г;

-: 1896 г;

I:

S: В каком году зародился гандбол:

+: 1898 г;

-: 1899 г;

-: 1900 г;

-: 1901 г;

I:

S: В какой стране зародился волейбол:

+: США;

-: Бразилия;

-: Россия;

-: Италия;

I:

S: В какой стране зародился баскетбол:

-: Россия;

-: Австралия;

+: США;

-: Испания;

I:

S: В какой стране зародился гандбол:

-: Швеция;

-: Германия;

-: Франция;

+: Дания;

I:

S: Во время игры в баскетбол число игроков на площадке, играющих за одну команду, составляет:

+: 5 игроков;

-: 7 игроков;

-: 9 игроков;

-: 10 игроков;

I:

S: Во время игры в волейбол число игроков на площадке, играющих за одну команду, составляет:

-: 4 игрока;

+: 6 игроков;

-: 8 игроков;

-: 10 игроков;

I:

S: Во время игры в гандбол число игроков на площадке, играющих за одну команду, составляет:

-: 6 игроков;

+: 7 игроков;

-: 8 игроков;

-: 9 игроков;

I:

S: Основателем игры в баскетбол является:

-: Морган;

-: Нильсен;

-: Пьер де Кубертен;

+: Нейсмит;

I:

S: Основателем игры в гандбол является:

-: Морган;

+: Нильсен;

-: Пьер де Кубертен;

-: Нейсмит;

I:

S: Основателем игры в волейбол является:

+: Морган;

-: Нильсен;

-: Пьер де Кубертен;

-: Нейсмит;

I:

S: Какой вид спорта зародился в 1895 году:

-: гандбол;

-: футбол;

-: баскетбол;

+: волейбол;

I:

S: Какой вид спорта зародился в 1891 году:

-: гандбол;

-: футбол;

+: баскетбол;



-: волейбол;

I:

S: Какой вид спорта зародился в 1898 году:

+: гандбол;

-: футбол;

-: баскетбол;

-: волейбол;

I:

S: В каком виде спорта от каждой команды на площадку находятся 6 человек:

-: гандбол;

-: футбол;

-: баскетбол;

+: волейбол;

I:

S: В каком виде спорта от каждой команды на площадку выходят 5 человек:

-: футбол;

-: водное поло;

+: баскетбол;

-: гимнастика;

I:

S: В каком виде спорта от каждой команды на площадку выходят 7 человек:

-: футбол;

-: водное поло;

-: баскетбол;

+: гандбол;

I:

S: К скоростно-силовым видам упражнений относят:

+: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

-: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

-: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

-: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: К видам упражнений, требующим проявления выносливости, относятся:

-: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

+: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

-: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

-: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: К видам упражнений, требующим проявления координационных способностей, относят:

-: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

-: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

+: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

-: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: К видам упражнений, требующим комплексное проявление физических качеств, относят:

-: спринт, прыжки, метание, поднимание штанги и т.п.;

-: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, лыжные гонки и т.п.;

-: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки в воду и т.п.;

+: борьба, бокс, спортивные игры;

I:

S: Боевая готовность сопровождается:

- : своеобразным торможением, часто приходящим на смену чрезмерному возбуждению;
- : слишком сильным возбуждением нервной системы;
- : временным снижением работоспособности;
- +: оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: Предстартовая лихорадка сопровождается:

- : своеобразным торможением, часто приходящим на смену чрезмерному возбуждению;
- +: слишком сильным возбуждением нервной системы, физиологические сдвиги непременно велики;
- : временным снижением работоспособности;
- : оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: Стартовая апатия характеризуется:

- +: своеобразным торможением, желанием отказаться от предстоящей деятельности;
- : слишком сильным возбуждением нервной системы;
- : временным снижением работоспособности;
- : оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: «Мертвая точка» характеризуется:

- : чрезмерным возбуждением, желанием отказаться от предстоящей деятельности;
- : слишком сильным возбуждением нервной системы;
- +: временным снижением работоспособности;
- : оптимальными физиологическими сдвигами и чувством уверенности в своих силах;

I:

S: Гидроаэробика это:

- : передвижение по воде на доске под парусом
- : лазание по отдельным скальным блокам максимальной сложности без страховки (на высоте 1-3 м)
- : вид спорта, в котором главной задачей является вытолкнуть соперника из круга
- +: выполнение ФУ в воде, которые являются эффективным средством повышения уровня физической подготовленности

I:

S: Виндсерфингом называется:

- +: передвижение по воде на доске под парусом, без руля и без помещения для экипажа
- : лазание по отдельным скальным блокам максимальной сложности без страховки (на высоте 1-3 м)
- : вид спорта, в котором главной задачей является вытолкнуть соперника из круга
- : выполнение ФУ в воде, которые являются эффективным средством повышения уровня физической подготовленности

I:

S: Сумо - это:

- : лазание по отдельным скальным блокам максимальной сложности без страховки
- +: вид спорта, в котором главной задачей является вытолкнуть соперника из круга или заставить его коснуться пола
- : выполнение ФУ в воде, которые являются эффективным средством повышения уровня физической подготовленности
- : передвижение по воде на доске под парусом, без руля и без помещения для экипажа

I:

S: Боулдлинг это:

- : выполнение ФУ в воде, которые являются эффективным средством повышения уровня физической подготовленности

-: передвижение по воде на доске под парусом, без руля и без помещения для экипажа  
+: лазание по отдельным скальным блокам максимальной сложности без страховки (на высоте 1-3 м)

-: вид спорта, в котором главной задачей является вытолкнуть соперника из круга

I:

S: Виды спорта делятся на группы:

-: циклические;

-: скоростно-силовые;

-: комплексного воздействия на человека;

+: все ответы верны;

I:

S: К циклическим видам спорта относятся:

-: легкоатлетические метания и прыжки;

-: разные виды единоборств;

+: бег на длинные дистанции;

-: спортивная гимнастика;

I:

S: К видам спорта, развивающим силу и скоростно-силовые качества относят:

-: плавание;

+: легкоатлетические метания и прыжки;

-: акробатика;

-: спортивные игры;

I:

S: Вид спорта комплексного воздействия на человека:

+: спортивные игры;

-: плавание;

-: тяжелая атлетика;

-: спортивная гимнастика;

I:

S: Вид спорта, способствующий воспитанию ловкости и гибкости:

-: легкоатлетические метания и прыжки;

-: единоборства;

-: спортивные игры;

+: спортивная гимнастика;

I:

S: Ациклическим видом легкой атлетики является:

+: метание молота;

-: прыжки в длину;

-: прыжки в высоту;

-: бег на 100 м;

I:

S: Болезненные ощущения в области мышц могут возникать:

-: к концу тренировочного занятия и во время периода восстановления;

-: через 12-48 ч после тренировочных занятий;

-: и в первом и во втором случаях одновременно;

+: все ответы верны;

I:

S: В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:

-: срочный;

-: отставленный;

- +: замедленный;
  - : кумулятивный;
- I:
- S: Величина нагрузки для стартовой тренировки рук составляет от нагрузки для тренировки ног:
- : 25%;
  - +: 50%;
  - : 100%;
  - : 125%;
- I:
- S: Взрывная сила и стартовая сила – это проявления:
- : максимальной силы;
  - +: скоростной силы;
  - : силовой выносливости;
  - : все ответы верны;
- I:
- S: Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:
- : максимальная сила;
  - +: максимальная мышечная мощность;
  - : мышечная выносливость;
  - : мышечная подготовленность;
- I:
- S: Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов:
- +: баскетбол;
  - : футбол;
  - : легкая атлетика;
  - : теннис;
- I:
- S: Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
- : на носок;
  - : на пятку;
  - +: на полную стопу;
  - : индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега;
- I:
- S: Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км 700 м (2 км 200 м). Степень его (её) физической подготовленности по тесту Купера:
- : «отлично»;
  - +: «хорошо»;
  - : «удовлетворительно»;
  - : «плохо»;
- I:
- S: Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:
- : индивидуальности тренировочных нагрузок;
  - : специфичности тренировочных нагрузок;
  - +: прекращения тренировочных нагрузок;
  - : прогрессивности перегрузки;
- I:
- S: Снижение большинства биоэнергетических показателей после прекращения тренировок до исходного уровня происходит за:
- : 1-2 недели;
  - +: те же сроки, что и их развитие;

- : 10-15 недель;
- : зависит от индивидуальных особенностей организма;
- I:
- S: Для лиц среднего и пожилого возраста объем нагрузки изометрического (статического) характера необходимо:
- : увеличить;
- +: ограничить;
- : оставить без изменений;
- : зависит только от программы тренировки;
- I:
- S: К видам координационных способностей не относится:
- : оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения;
- : сохранение устойчивости и ориентация в пространстве;
- +: величина амплитуды движений;
- : чувство ритма;
- I:
- S: Адаптация отдельных биоэнергетических систем организма при тренировке происходит неодновременно. Быстрее всего увеличиваются:
- +: возможности аэробной системы энергообеспечения и содержание гликогена в работающих мышцах;
- : содержание и интенсивность анаэробного гликолитического процесса;
- : содержание креатинфосфата и активность креатинфосфокиназы в мышцах;
- : все ответы верны;
- I:
- S: Основу методов физического воспитания составляют:
- +: средства и приемы воспитания;
- : учебные программы, планы физического воспитания;
- : внешний вид и двигательные умения учителя;
- : искусственно организованные двигательные действия;
- I:
- S: Принцип, предусматривающий планомерное увеличение объема и интенсивности нагрузки:
- : принцип доступности и индивидуализации;
- : принцип научности;
- +: принцип постепенности наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- : принцип циклического построения занятий;
- I:
- S: Под физической культурой личности понимается:
- +: совокупность свойств человека (духовных и материальных), которые приобретаются в процессе занятий ФУ
- : способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятные впечатления
- : способность овладевать знаниями, формирующими потребность к занятиям ФК
- : физическая природа человека, его телосложение
- I:
- S: Отличительным признаком физической культуры является:
- : воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- : физическое совершенство;
- +: выполнение физических упражнений;
- : занятия в форме уроков;
- I:
- S: Основным специфическим средством физического воспитания является:

+ : физические упражнения;

- : закаливание;

- : солнечная радиация;

- : соблюдение режима дня;

I:

S: Методический прием это:

+ : способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения;

- : частота движений в единицу времени;

- : взаимодействие внешних и внутренних сил в процессе движения;

- : определенная упорядоченность как процессов, так и элементов содержания физического упражнения;

I:

S: Двигательные действия, искусственно организованные и созданные на базе естественных, называются:

- : физической подготовкой;

- : подвижной игрой;

+ : физическими упражнениями;

- : физическим развитием;

I:

S: В системе физического воспитания в качестве руководящих положений используются:

- : общесоциальные принципы;

- : общеметодические принципы;

- : общепедагогические (общедидактические) принципы;

+ : общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы вместе;

I:

S: Принцип, предусматривающий соответствие средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- : принцип сознательности и активности;

+ : принцип доступности и индивидуализации;

- : принцип научности;

- : принцип связи теории с практикой;

I:

S: Оптимизированная форма выполнения двигательного действия с высокой прочностью и надежностью называется:

- : двигательным умением;

+ : двигательным навыком;

- : элементарным умением;

- : физической культурой;

I:

S: Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:

- : предварительная, главная, вспомогательная;

+ : подготовительная, основная, заключительная;

- : ведущая, вспомогательная, дополнительная;

- : главная, основная, детализированная;

I:

S: Принципами спортивной тренировки называются:

- : объективные закономерности адаптации организма занимающихся к нагрузкам

+ : положения, которые отражают отправные установки, указывающие пути, условия и способы решения задач

- : способы педагогического воздействия на занимающихся

- : правила построения тренировочного занятия

I:

S: Соревновательные упражнения – это:

- : упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки;
- : упражнения, которые содержат элементы соревновательных;
- : двигательные действия, направленные на развитие специальных физических качеств;
- +: целостные двигательные действия, которые составляют предмет и содержание спортивной и соревновательной специализации;

I:

S: Общеподготовительные упражнения – это;

- : целостные двигательные действия, направленные на развитие специфических двигательных качеств
- +: упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, повышающих функциональные способности
- : упражнения специального воздействия, направленные на овладение сложнокоординационными действиями
- : собственно-подводящие упражнения для совершенствования техники

I:

S: Специально-подготовительные упражнения – это:

- +: упражнения, которые включают элементы соревновательных, а также движения, сходные с ними по форме и характеру
- : упражнения, служащие преимущественно средствами общей подготовки
- : упражнения соревновательные, составляющие предмет соревновательной деятельности
- : упражнения на выносливость

I:

S: Систематические и грамотно организованные упражнения укрепляют здоровье, так как:

- : позволяют человеку плодотворно трудиться, вести активный образ жизни;
- : сердце увеличивается в объеме и работает с большей экономичностью;
- : обеспечивают поступление питательных веществ к органам организма;
- +: способствуют повышению резервных возможностей организма;

I:

S: Под основой техники понимается:

- : набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- : состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- +: совокупность элементов, необходимых для решения двигательных задач;
- : наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

I:

S: Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- : исходного положения;
- : подводящих упражнений;
- +: главного звена техники;
- : основы техники;

I:

S: Физическое воспитание представляет собой:

- : процесс выполнения физических упражнений;
- +: способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- : способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- : обеспечение общего уровня физической подготовленности;

I:

S: Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается:

- : в формировании двигательных умения и навыков человека;
- : в воспитании физических качеств человека;
- : в повышении физической работоспособности человека;

+ : во всем вышеперечисленном;

I:

S: Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:

+ : обеспечение полноценного физического развития;

- : совершенствование телосложения;

- : закаливания и физиотерапевтических процедур;

- : формирования двигательных умений и навыков;

I:

S: Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:

- : физической культуры;

- : физического развития;

- : укрепления здоровья;

+ : физического воспитания;

I:

S: Признаки, не характерные для правильной осанки:

- : приподнятая грудь;

- : через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;

- : развернутые плечи, ровная спина;

+ : запрокинутая или опущенная голова;

I:

S: Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- : укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

- : обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

+ : совершенствовании природных. физических свойств людей;

- : создании специфических духовных ценностей;

I:

S: Из представленных способностей не относится к группе координационных:

- : способность сохранять равновесие;

- : способность точно дозировать величину мышечных усилий;

- : способность точно воспроизводить движения во времени;

+ : способность быстро осваивать двигательные действия;

I:

S: Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить:

+ : от 7 до 11 часов и через 1,5 после приема пищи;

- : от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи;

- : от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи;

- : от 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи;

I:

S: Перспективным планированием многолетней тренировки в спорте называется:

+ : планирование на длительный срок (на несколько лет)

- : планирование, связанное с оптимизацией учебно-тренировочного процесса

- : планирование или управления учебно-тренировочным процессом, - определяет степень физической подготовленности

- : планирование на определенный цикл, отдельное тренировочное занятие

I:

S: Текущее планирование многолетней тренировки в спорте это:

- : планирование на длительный срок (на несколько лет)

+ : планирование, связанное с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям



-: планирование или управления учебно-тренировочным процессом, - определяет степень физической подготовленности

-: планирование на отдельное тренировочное занятие

I:

S: Оперативным планированием многолетней подготовки в спорте называют:

-: планирование на длительный срок (на несколько лет)

-: планирование, связанное с подготовкой к отдельным соревнованиям

-: планирование или управления учебно-тренировочным процессом, - определяет степень физической подготовленности

+: планирование на определенный цикл, отдельное тренировочное занятие

I:

S: Характерным признаком двигательного умения является:

-: автоматизированность двигательного действия;

-: экономичность двигательного действия;

-: стабильность выполнения двигательного действия;

+: нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты;

I:

S: Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

-: нестабильность в выполнении двигательного действия;

-: постоянная сосредоточенность внимания на элементах техники двигательного действия и излишняя мышечная напряженность;

+: автоматизированность выполнения двигательного действия;

-: неустойчивость к воздействию внешних факторов (шум в зале, дождь, обстановка и т.п.)  
нестабильность;

I:

S: Процесс формирования (обучения) двигательного навыка включает;

-: 6 этапов;

-: 2 этапа;

-: 5 этапов;

+: 3 этапа;

I:

S: Цель обучения на этапе начального разучивания двигательного действия:

+: сформировать осознанное представление об основах техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах

-: завершить формирование двигательного умения

-: детализировано освоить и закрепить технику изучаемого движения

-: добиться стабильности, слитности и устойчивости выполнения изучаемого двигательного действия

I:

S: Обучение двигательному действию начинается с:

+: создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии;

-: непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

-: разучивание общеподготовительных упражнений;

-: разучивания специально-развивающих упражнений;

I:

S: Разучивание нового двигательного действия необходимо начинать:

-: в конце основной части урока физической культуры;

-: в подготовительной части урока физической культуры;

+: в начале основной части урока физической культуры;

-: в середине основной части урока физической культуры;

I:

S: В процессе обучения технике двигательного действия наибольшее количество ошибок возникает:

- + на этапе начального разучивания двигательного действия;
- на этапе углубленного разучивания двигательного действия;
- на этапе совершенствования двигательного действия;
- во время выполнения освоенной техники двигательного действия в соревновательных условиях;

I:

S: Этап совершенствования техники двигательного действия длится:

- от 3 до 5 месяцев;
- 1 год;
- 2-3 года;
- + на протяжении всего времени учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

I:

S: Разучивание техники двигательного действия, если оно не сложное по форме и содержанию, лучше начинать:

- + сразу в целостном исполнении;
- по частям, с последующим объединением отдельных частей в целое;
- в различных соревновательных ситуациях;
- в различных игровых ситуациях;

I:

S: Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, называется:

- + методикой обучения;
- физической культурой;
- подвижными играми;
- соревнованием;

I:

S: Формирование двигательного навыка представляет собой трехэтапную структуру и определяется как:

- этап ознакомления, автоматизации и совершенствования;
- + этап начального разучивания, углубленного разучивания и двигательного совершенствования и автоматизации;
- этап элементарного умения, автоматизации, концентрации;
- этап стабилизации, закрепления, иррадиации;

I:

S: Отличительной особенностью упражнений, используемых для воспитания силы, является то, что:

- в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- они выполняются до утомления;
- в качестве отягощения используется вес различных спортивных снарядов;
- + они вызывают значительное напряжение мышц;

I:

S: Для воспитания быстроты используются:

- подвижные и спортивные игры;
- силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- + двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

I:

S: Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- скоростно-силовых упражнений;
- + подвижных и спортивных игр;

-: выпрыгивания вверх с места;

-: ведения мяча "змейкой";

I:

S: Освоение двигательного действия следует начинать с:

+: формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

-: выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

-: устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

-: формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии;

I:

S: Подготовительные упражнения применяются:

-: если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

+: если обучающийся недостаточно физически развит;

-: если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

-: если применяется метод целостно-аналитического упражнения;

I:

S: Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

+: увеличение объема мышц;

-: повышение уровня функциональных возможностей организма;

-: укрепление опорно-двигательного аппарата;

-: быстрый рост абсолютной игры;

I:

S: Из представленных способностей не относится к группе координационных:

-: способность сохранять равновесие;

-: способность точно дозировать величину мышечных усилий;

+: способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

-: способность точно воспроизводить движения в пространстве;

I:

S: Основные направления использования физической культуры способствуют:

-: формированию базовой физической подготовленности;

-: формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;

-: восстановлению функций организма после травм и заболеваний;

+: всего выше перечисленного;

I:

S: Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

-: подготовку человека к жизни;

-: развитие резервных возможностей организма человека;

+: сохранение и восстановление здоровья;

-: подготовку к профессиональной деятельности;

I:

S: Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена:

-: индивидуальными особенностями обучаемого;

-: биомеханическими характеристиками двигательного действия;

-: соотношением методов обучения и воспитания;

+: закономерностями формирования двигательных навыков;

I:

S: Факторами, преимущественно обуславливающими уровень проявления общей выносливости, являются:

-: скоростно-силовые способности;

-: личностно-психические качества;

-: факторы функциональной экономичности;

+ : аэробные возможности;

I:

S: Планирование на длительный срок (на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения) называется:

- : оперативное планирование;

- : текущее планирование;

- : специальное планирование;

+ : перспективное планирование;

I:

S: Планирование, связанное с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям это:

- : оперативное планирование;

+ : текущее планирование;

- : специальное планирование;

- : перспективное планирование;

I:

S: Планирование на определенный цикл, отдельное тренировочное занятие называется:

+ : оперативное планирование;

- : текущее планирование;

- : специальное планирование;

- : перспективное планирование;

V1: 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

I:

S: Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- : человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем работы;

- : во время занятий, выполняются действия, содействующие развитию физических качеств;

- : в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

+ : достигаемое при этом утомление активизирует процессы адаптации;

I:

S: Под "здоровьем" понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- : легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;

- : он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;

- : он бодр и жизнерадостен;

+ : наблюдается всё вышеперечисленное;

I:

S: Под закаливанием понимается:

- : купание в холодной воде и хождение босиком;

+ : приспособление организма к воздействиям внешней среды;

- : сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;

- : укрепление здоровья;

I:

S: Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:

- : потереть, почесать;

- : нагреть;

+ : охладить;

- : положить на возвышение;

I:

S: Какой из перечисленных рекомендаций при организации занятий следовать не стоит:

- : чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения;
- : чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия;
- : не тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- +: после занятия надо принять холодный душ;

I:

S: Правильное дыхание характеризуется:

- : более продолжительным вдохом;
- +: более продолжительным выдохом;
- : вдохом через нос, выдохом ртом;
- : рекомендации относительно дыхания не актуальны;

I:

S: При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- : характеристики, обеспечивающие хорошее самочувствие;
- +: привычная поза человека в вертикальном положении;
- : пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- : силуэт человека;

I:

S: Правильной можно считать осанку, при которой, стоя у стены, Вы касаетесь её:

- : затылком, ягодицами, пятками;
- : лопатками, ягодицами, пятками;
- : затылком, спиной, пятками;
- +: затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

I:

S: Главной причиной нарушения осанки является:

- : отсутствие движений во время уроков;
- +: слабость мышц;
- : привычка к определенным позам;
- : ношение сумки, портфеля на одном плече;

I:

S: Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- +: обеспечивает ритмичность работы организма;
- : позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- : позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- : . деятельность в течение суток осуществляется стандартно;

I:

S: Замена одних видов деятельности другими в режиме дня, позволяет поддерживать работоспособность потому, что:

- : положительно сказывается на физическом и психическом состоянии;
- : снимается утомление клеток головного мозга;
- +: чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжение;
- : притупляется чувство усталости и повышается тонус;

I:

S: Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, так как это способствует:

- : поступлению питательных веществ к органам и системам организма;
- : повышению возможностей дыхательной системы организма;
- +: повышению резервных возможностей организма;
- : противостоянию заболеваниям;

I:

S: Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

-: человек, занимающийся физическими упражнениями, медленнее устаёт и быстрее восстанавливается;

-: во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию физических качеств;

-: человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объём работы за определенный отрезок времени;

+: достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам;

I:

S: Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, ориентированный на:

-: развитие физических качеств;

-: поддержание работоспособности;

+: сохранение здоровья;

-: подготовку к профессиональной деятельности;

I:

S: Личная гигиена включает

-: уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физическими упражнениями

+: рациональный суточный режим, закаливание организма, занятия ФУ, уход за телом и полостью рта

-: гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение заданий

-: водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

I:

S: Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:

+: гигиенические факторы могут использоваться как самостоятельные факторы физического воспитания

-: оздоровительный эффект природных факторов имеет свойство "переноса", он проявляется в различных условиях жизни

-: естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств ФВ

-: в процессе воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы

I:

S: Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:

-: закаливания и физиотерапевтических процедур;

-: совершенствования телосложения;

+: обеспечения полноценного физического развития;

-: формирования двигательных умений и навыков;

I:

S: Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:

-: сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма

-: проведение занятий "на природе" создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий

-: оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к "переносу"

+: все представленные утверждения соответствуют действительности

I:

S: Смысл физической культуры, как компонента культуры общества заключается в:

-: укреплении здоровья и совершенствовании физических качеств людей;

- : обучении двигательным действиям и повышении работоспособности людей;
- +: совершенствовании природных, физических свойств людей;
- : создании специфических духовных ценностей;

I:

S: Физическое развитие характеризуется:

- : комплексом таких показателей, как рост, вес, жизненная ёмкость легких, динамометрия;
- : уровнем, достигнутым в результате занятий физическими упражнениями;
- +: динамикой изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- : формами тела, функциональными возможностями, физической работоспособностью;

I:

S: Смысл физического воспитания заключается в:

- +: оптимизации условий для физического развития людей;
- : формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств людей;
- : повышении работоспособности и подготовленности людей;
- : . укреплении здоровья и профилактике заболеваний;

I:

S: Основу двигательных способностей составляют:

- : двигательные автоматизмы;
- : сила, быстрота, выносливость;
- : гибкость и координированность;
- +: физические качества и двигательные умения;

I:

S: Назовите двигательную способность в наибольшей степени связанную с умением управлять движениями:

- : быстрота;
- : силовые способности;
- +: координационные способности;
- : гибкость;

I:

S: Гиподинамия – это:

- : нарушение опорно-двигательного аппарата;
- +: недостаточная физическая активность;
- : расстройство вестибулярного аппарата;
- : все вышеперечисленное;

I:

S: Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- : спорт;
- +: система физического воспитания;
- : физическая культура;
- : физическое воспитание;

I:

S: Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

- +: использовать активный отдых;
- : выпить кофе;
- : переключиться на просмотр телевизора;
- : принять успокоительное средство;

I:

S: Что такое здоровый образ жизни:

- +: занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;
- : оптимальная система организации жизнедеятельности;
- : сбалансированное питание;

-: отсутствие вредных привычек;

I:

S: Под здоровьем понимается состояние человека, при котором:

-: отсутствуют наследственные и хронические заболевания

-: достигнута высокая устойчивость организма к инфекционным заболеваниям

+: физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с творческой деятельностью, продолжительностью жизни

-: все ответы верны

I:

S: Что понимается под закаливанием:

+: процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;

-: процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

-: процесс совершенствования обмена веществ и энергии;

-: формирование двигательных навыков и физических качеств людей;

I:

S: Какие нравственные и эстетические качества проявляются в процессе занятий спортом:

-: недоброжелательность;

-: чувство негодования, жестокости;

+: состояние переживания прекрасного, проявляемое в чувстве красоты телосложения, движений и перестроений;

-: агрессия;

I:

S: Индивидуальная программа тренировки составляется с учетом:

-: состояния здоровья;

-: физического развития;

-: функционального состояния;

+: верно всё выше перечисленное;

V1: 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

I:

S: Целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является:

-: формирование и совершенствование прикладных знаний, умений и навыков

-: развитие прикладных физических качеств

+: содействие с помощью средств ФК формированию необходимого уровня профессиональной культуры будущего специалиста

-: развитие прикладных специальных качеств организма и совершенствование психических качеств

I:

S: Задачами ППФП состоят в том, чтобы обеспечить для будущей избранной профессии:

-: развитие прикладных специальных качеств организма и совершенствование психических качеств свойств личности

-: развитие прикладных физических качеств, отвечающих ее требованиям

-: формирование и совершенствование прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для нее

+: все ответы верны

I:

S: Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

-: направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне психических и физических качеств человека;

-: соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований;



+: вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

-: упорядоченную деятельность по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта;

I:

S: Профессионально-прикладная физическая подготовка связана с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, к ним относят:

-: особенности информационного обеспечения деятельности;

-: характер основных рабочих движений;

-: особые внешние условия деятельности;

+: все вышеперечисленные;

I:

S: К умственному утомлению относят:

-: ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

+: ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

-: нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования

-: нарушение точности и быстроты действий

I:

S: К физическому утомлению относится:

-: ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий

-: ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции

+: нарушение точности дозирования мышечных усилий, снижение физической работоспособности

-: нарушение точности и быстроты действий

I:

S: Гиподинамия и гипокинезия характеризуется:

-: ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий

-: ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

-: нарушение точности дозирования мышечных усилий

+: нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности

I:

S: К отрицательной эмоциональной нагрузке относят:

+: ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

-: ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции

-: нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект

-: нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной работоспособности

I:

S: Нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности, называется:

-: умственным утомлением;

-: отрицательной эмоциональной нагрузкой;

-: физическим утомлением;

+: гиподинамией и гипокинезией;

I:

S: Нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности называется:

- : умственным утомлением;
- : отрицательной эмоциональной нагрузкой;
- + : физическим утомлением;
- : гиподинамией и гипокинезией;

I:

S: Ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие:

- : умственным утомлением;
- + : отрицательной эмоциональной нагрузкой;
- : физическим утомлением;
- : гиподинамией и гипокинезией;

I:

S: Ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности:

- + : умственным утомлением;
- : отрицательной эмоциональной нагрузкой;
- : физическим утомлением;
- : гиподинамией и гипокинезией;

I:

S: К нахождению на высоте ограниченной опоры относят:

- + : нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве
- : нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации
- : сдвиги в работе терморегуляторного аппарата
- : ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий

I:

S: Статическое напряжение мышц характеризуется:

- : нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением тела в пространстве
- + : нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличением времени реакции
- : сдвиги в работе терморегуляторного аппарата
- : ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий

I:

S: Высокая температура характеризуется:

- : нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением тела
- : нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации
- + : сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма
- : ухудшение координации и точности движений

I:

S: Сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека называется:

- : статическим напряжением мышц;
- : нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры;
- + : высокая температура;
- : физическое утомление;

I:

S: Нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличением времени реакции, называется:

- + : статическим напряжением мышц;
- : нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры;
- : высокая температура;
- : физическое утомление;

I:

S: Значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве, называется:

- : статическим напряжением мышц;
- + : нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры;
- : высокая температура;
- : физическое утомление;

I:

S: Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:

- : максимальная сила;
- + : максимальная мышечная мощность;
- : мышечная выносливость;
- : мышечная подготовленность;

I:

S: Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:

- : индивидуальности тренировочных нагрузок;
- : специфичности тренировочных нагрузок;
- + : прекращения тренировочных нагрузок;
- : прогрессивности перегрузки;

I:

S: Для достижения выраженного улучшения большинства биоэнергетических показателей обычно требуется 4-8 недель. Снижение этих показателей после прекращения тренировок до исходного уровня происходит за:

- : 1-2 недели;
- + : те же сроки, что и их развитие;
- : 10-15 недель;
- : зависит от индивидуальных особенностей организма;

I:

S: До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:

- + : функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата;
- : массы тела;
- : морфологического, биомеханического и кислотно-щелочного баланса состава крови;
- : состава мочи;

I:

S: До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:

- : функционального состояния центральной нервной системы;
- : функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- : функционального состояния максимально задействованных анализаторов;
- + : функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

I:

S: До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:

- + функционального состояния центральной нервной системы;
- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;

I:

S: К видам координационных способностей не относится:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения;
- сохранение устойчивости и ориентация в пространстве;
- + величина амплитуды движений;
- чувство ритма;

I:

S: Адаптация отдельных биоэнергетических систем организма при тренировке происходит неодновременно. Быстрее всего увеличиваются:

- + возможности аэробной системы энергообеспечения и содержание гликогена в работающих мышцах;
- содержание и интенсивность анаэробного гликолитического процесса;
- содержание креатинфосфата и активность креатинфосфокиназы в мышцах;
- все ответы верны;

I:

S: Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- трудовая деятельность;
- + занятия спортом;
- физические упражнения;
- занятия лечебной физической культурой;

I:

S: Наиболее информативными для построения конкретных методик оптимизации ППФП являются следующие показатели:

- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- + все ответы верны;

I:

S: Результатом физической подготовки является:

- физическое развитие индивидуума;
- + физическая подготовленность;
- физическая культура;
- физическое образование;

I:

S: Принцип, предусматривающий планомерное увеличение объема и интенсивности нагрузки:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип научности;
- + принцип постепенности наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип циклического построения занятий;

I:

S: Под физической культурой личности понимается:

- + совокупность свойств человека (духовных и материальных), которые приобретаются в процессе занятий ФУ
- способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятные впечатления

-: способность овладевать знаниями, формирующими потребность к занятиям ФК

-: физическая природа человека, его телосложение

I:

S: Отличительным признаком физической культуры является:

-: воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

-: физическое совершенство;

+ : выполнение физических упражнений;

-: занятия в форме уроков;

I:

S: Основным специфическим средством физического воспитания является:

+ : физические упражнения;

-: закаливание;

-: солнечная радиация;

-: соблюдение режима дня;

I:

S: Методический прием это:

+ : способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения;

-: частота движений в единицу времени;

-: взаимодействие внешних и внутренних сил в процессе движения;

-: определенная упорядоченность как процессов, так и элементов содержания физического упражнения;

I:

S: Двигательные действия, искусственно организованные и созданные на базе естественных, называются:

-: физической подготовкой;

-: подвижной игрой;

+ : физическими упражнениями;

-: физическим развитием;

I:

S: В системе физического воспитания в качестве руководящих положений используются:

-: общесоциальные принципы;

-: общеметодические принципы;

-: общепедагогические (общедидактические) принципы;

+ : общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы вместе;

I:

S: Принцип, предусматривающий соответствие средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

-: принцип сознательности и активности;

+ : принцип доступности и индивидуализации;

-: принцип научности;

-: принцип связи теории с практикой;

I:

S: Оптимизированная форма выполнения двигательного действия с высокой прочностью и надежностью называется:

-: двигательным умением;

+ : двигательным навыком;

-: элементарным умением;

-: физической культурой;

I:

S: Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:

-: предварительная, главная, вспомогательная;

+ : подготовительная, основная, заключительная;

-: ведущая, вспомогательная, дополнительная;

-: главная, основная, детализированная;

I:

S: Принципами спортивной тренировки называются:

-: объективные закономерности адаптации организма занимающихся к нагрузкам

+: положения, которые обобщенно отражают отправные установки, указывающие пути, условия и способы решения задач

-: способы педагогического воздействия на занимающихся

-: правила построения тренировочного занятия

I:

S: Соревновательные упражнения – это:

-: упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки;

-: упражнения, которые содержат элементы соревновательных;

-: двигательные действия, направленные на развитие специальных физических качеств;

+: целостные двигательные действия, которые составляют предмет и содержание спортивной и соревновательной специализации;

I:

S: Общеподготовительные упражнения – это:

-: целостные двигательные действия, направленные на развитие специфических двигательных качеств

+: упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, повышающих функциональные способности

-: упражнения специального воздействия, направленные на овладение сложнокоординационными действиями

-: собственно-подводящие упражнения для совершенствования техники

I:

S: Специально-подготовительные упражнения – это:

+: упражнения, которые включают элементы соревновательных, а также движения, сходные с ними по форме и характеру

-: упражнения, служащие преимущественно средствами общей подготовки

-: упражнения соревновательные, составляющие предмет соревновательной деятельности

-: упражнения на выносливость

I:

S: Систематические и грамотно организованные упражнения укрепляют здоровье, так как:

-: позволяют человеку плодотворно трудиться, вести активный образ жизни;

-: сердце увеличивается в объеме и работает с большей экономичностью;

-: обеспечивают поступление питательных веществ к органам организма;

+: способствуют повышению резервных возможностей организма;

I:

S: Под основой техники понимается:

-: набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

-: состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

+: совокупность элементов, необходимых для решения двигательных задач;

-: наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

I:

S: Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

-: исходного положения;

-: подводящих упражнений;

+: главного звена техники;

-: основы техники;

I:

S: Физическое воспитание представляет собой:

- : процесс выполнения физических упражнений;
- +: способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- : способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- : обеспечение общего уровня физической подготовленности;

I:

S: Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается:

- : в формировании двигательных умения и навыков человека;
- : в воспитании физических качеств человека;
- : в повышении физической работоспособности человека;
- +: во всем вышеперечисленном;

I:

S: Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:

- +: обеспечение полноценного физического развития;
- : совершенствование телосложения;
- : закаливания и физиотерапевтических процедур;
- : формирования двигательных умений и навыков;

I:

S: В процессе обучения технике двигательного действия наибольшее количество ошибок возникает:

- +: на этапе начального разучивания двигательного действия;
- : на этапе углубленного разучивания двигательного действия;
- : на этапе совершенствования двигательного действия;
- : во время выполнения освоенной техники двигательного действия в соревновательных условиях;

I:

S: Этап совершенствования техники двигательного действия длится:

- : от 3 до 5 месяцев;
- : 1 год;
- : 2-3 года;
- +: на протяжении всего времени учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

I:

S: Разучивание техники двигательного действия, если оно не сложное по форме и содержанию, лучше начинать:

- +: сразу в целостном исполнении;
- : по частям, с последующим объединением отдельных частей в целое;
- : в различных соревновательных ситуациях;
- : в различных игровых ситуациях;

I:

S: Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, называется:

- +: методикой обучения;
- : физической культурой;
- : подвижными играми;
- : соревнованием;

I:

S: Формирование двигательного навыка представляет собой трехэтапную структуру и определяется как:

- : этап ознакомления, автоматизации и совершенствования;
- +: этап начального разучивания, углубленного разучивания и двигательного совершенствования и автоматизации;

-: этап элементарного умения, автоматизации, концентрации;

-: этап стабилизации, закрепления, иррадиации;

I:

S: Отличительной особенностью упражнений, используемых для воспитания силы, является то, что:

-: в качестве отягощения используется собственный вес человека;

-: они выполняются до утомления;

-: в качестве отягощения используется вес различных спортивных снарядов;

+: они вызывают значительное напряжение мышц;

I:

S: Для воспитания быстроты используются:

-: подвижные и спортивные игры;

-: силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;

+: двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

-: упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

I:

S: Подготовительные упражнения применяются:

-: если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

+: если обучающийся недостаточно физически развит;

-: если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

-: если применяется метод целостно-аналитического упражнения;

I:

S: Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

+: увеличение объема мышц;

-: повышение уровня функциональных возможностей организма;

-: укрепление опорно-двигательного аппарата;

-: быстрый рост абсолютной силы;

I:

S: Из представленных способностей не относится к группе координационных:

-: способность сохранять равновесие;

-: способность точно дозировать величину мышечных усилий;

+: способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

-: способность точно воспроизводить движения в пространстве;

I:

S: Основные направления использования физической культуры способствуют:

-: формированию базовой физической подготовленности;

-: формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;

-: восстановлению функций организма после травм и заболеваний;

+: всего выше перечисленного;

I:

S: Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

-: подготовку человека к жизни;

-: развитие резервных возможностей организма человека;

+: сохранение и восстановление здоровья;

-: подготовку к профессиональной деятельности;

I:

S: Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена:

-: индивидуальными особенностями обучаемого;

-: биомеханическими характеристиками двигательного действия;

-: соотношением методов обучения и воспитания;

+: закономерностями формирования двигательных навыков;

I:



S: Факторами, преимущественно обуславливающими уровень проявления общей выносливости, являются:

- : скоростно-силовые способности;
- : личностно-психические качества;
- : факторы функциональной экономичности;
- +: аэробные возможности;

I:

S: Терминами "двигательные умения и навыки" принято обозначать:

- : способность выполнять действия без активизации внимания;
- : правильное выполнение двигательных действий;
- : . уровень овладения движением при активизации внимания;
- +: способы управления двигательными действиями.

### **3.2. Фонд теоретических заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для оценки компетенций (контролируемая компетенция УК-7)**

#### **3.2.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

*3.2.1. Контрольные вопросы для устного опроса по темам дисциплины «Физическая культура и спорт» (контролируемая компетенция УК-7)*

*Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. Охарактеризуйте физическую культуру как социальный феномен современного общества.
2. Назовите средства физической культуры.
3. Назовите основные составляющие физической культуры.
4. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры.
5. Раскройте формирование физической культуры личности.
6. Охарактеризуйте физическую культуру как учебная дисциплина в структуре профессионального образования.
7. Раскройте особенности организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

8. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
9. Опишите основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
10. Раскройте особенности физического развития человека.
11. Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Раскройте роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
13. Охарактеризуйте двигательную активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Охарактеризуйте воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов на организм человека.
15. Опишите средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья*

16. Раскройте понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)».
17. Раскройте факторы, определяющие понятие здорового образа жизни.
18. Перечислите слагаемые повседневной жизни.
19. Охарактеризуйте влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.
20. Опишите возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.
21. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении здоровья студента.
22. Охарактеризуйте роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.

*Тема 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс*

23. Раскройте этапы истории становления и развития Олимпийского движения.
24. Раскройте возникновение олимпийских игр.
25. Охарактеризуйте этап возрождения олимпийской идеи.
26. Дайте характеристику Олимпийского движения.
27. Охарактеризуйте функции олимпийских комитетов в России.
28. Универсиада – характеристика спортивного движения.
29. Опишите историю комплексов ГТО и БГТО.
30. Опишите цели, задачи, структуру и основные требования Нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

*Тема 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности*

31. Раскройте динамику работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
32. Определите основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
33. Опишите особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*Тема 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом*

34. Охарактеризуйте мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий.
35. Раскройте понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
36. Опишите проблемы и тенденции ценностей молодежи.
37. Раскройте особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.

*Тема 7. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями*

38. Опишите особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности.
39. Раскройте характер содержания занятий в зависимости от возраста.
40. Опишите особенности самостоятельных занятий для женщин.
41. Охарактеризуйте планирование и управление самостоятельными занятиями.
42. Назовите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц

разного возраста.

43. Опишите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

44. Охарактеризуйте гигиену самостоятельных занятий.

45. Охарактеризуйте особенности самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий

*Тема 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений*

46. Охарактеризуйте общую и специальную физическую подготовку в образовательном процессе по физическому воспитанию.

47. Раскройте методические принципы физического воспитания.

48. Охарактеризуйте основы и этапы обучения движениям.

49. Раскройте особенности развития физических качеств.

50. Опишите формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

51. Охарактеризуйте общую физическую подготовку, ее цели и задачи.

52. Охарактеризуйте специальную (спортивную) подготовку, ее цели и задачи.

53. Охарактеризуйте зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках.

54. Раскройте значение мышечной релаксации.

55. Охарактеризуйте коррекцию физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

56. Дайте краткую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

57. Охарактеризуйте порядок выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

*Тема 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом*

58. Дайте характеристику врачебного и педагогического контроля, самоконтроля состояния организма.

59. Назовите методы контроля состояния различных систем организма человека.

60. Охарактеризуйте дневник самоконтроля и самоподготовки.

*Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

61. Дайте определение ППФП.

62. Назовите цели, задачи, средства ППФП.

63. Перечислите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

64. Дайте характеристику методики подбора средств ППФП, организации и форм ее проведения.

65. Раскройте особенности ППФП студентов КБГУ им. Х.М. Бербекова по избранной специальности.

66. Опишите особенности профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

67. Раскройте влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

*Критерии оценивания при устном опросе*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3 недочетов.
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*3.2.2. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (контролируемая компетенция УК-7)*

*Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. История физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры.
3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
5. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

*Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные и физиологические системы организма.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья*

9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ): понятие, факторы, условия.
10. Образ жизни и качество жизни: взаимосвязь и роль в современном обществе.
11. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.

*Тема 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс*

12. История становления и развития Олимпийского движения.
13. Проблемы современных олимпийских игр и олимпийского движения.
14. Функции и проблемы деятельности олимпийских комитетов в России.
15. Универсиады: история становления и развития.
16. Проблемы и задачи комплексов ГТО и БГТО на современном этапе развития страны.
17. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: проблемы и задачи на современном этапе развития страны.

*Тема 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности*

18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Утомление при физической и умственной работе.
20. Восстановление организма.
21. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
22. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
23. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

*Тема 6. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом*

26. Режим труда и отдыха. Организация питания.
27. Культура питания – базисный фактор здоровья обучающегося. Биологическое значение питания.
28. Проблемы питания современного обучающегося.
29. Сбалансированное питание. Пища и интеллект.
30. Обмен веществ и энергетическое обеспечение.
31. Организация двигательной активности. Гигиена и закаливание.

*Тема 7. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями*

32. Планирование самостоятельных занятий.
33. Основные формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

*Тема 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений*

35. Понятия общей и специальной физической подготовки.
36. Методические принципы физического воспитания.

*Тема 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом*

37. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика.
38. Методы контроля состояния различных систем организма человека.
39. Дневник самоконтроля и самоподготовки.

*Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

**40.** Содержание и особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**41.** Факторы и условия, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

**42.** Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), организация и формы ее проведения.

**43.** Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

*Критерии оценивания при защите реферата*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы работы;</li> <li>– логичность и последовательность в изложении материала в работе;</li> <li>– качество работы с зарубежными и отечественными источниками информации и данных, Интернет-ресурсами (актуальность источников, достаточность использованных источников для раскрытия темы работы);</li> <li>– правильность оформления работы (соответствие стандарту в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса, обоснованность выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок;</li> <li>– способность к публичной коммуникации, получены обоснованные ответы на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
2 балла («хорошо»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие содержания заявленной теме, незначительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– незначительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе;</li> <li>– в целом достаточность и актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– выполнены основные требования к оформлению работы (незначительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– достаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, достаточная степень полноты обзора состояния вопроса и обоснованности выводов в работе;</li> <li>– работа представлена в срок, но с некоторыми недоработками;</li> <li>– неполные ответы (незначительные ошибки) на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
1 балл («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются существенные отступления содержания от заявленной темы, значительные отступления в тексте от темы работы;</li> <li>– значительные нарушения в логичности и последовательности</li> </ul>

	<p>изложения материала в работе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в целом недостаточность, неполная актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</li> <li>– не выполнены основные требования к оформлению работы (значительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.);</li> <li>– недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе;</li> <li>– работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы;</li> <li>– неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.</li> </ul>
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания;</li> <li>– поставленные задачи не выполнены или выполнены их отдельные несущественные части;</li> <li>– работа не представлена.</li> </ul>

3.2.3. *Оценочные материалы для оценки самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» (типовые задания) (контролируемая компетенция УК-7)*

1. Составьте комплекс УТГ.
2. Составьте план самостоятельного тренировочного занятия.
3. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
4. Охарактеризуйте и проведите измерения (функциональные пробы).
5. Охарактеризуйте и проведите самоконтроль за физической подготовленностью.
6. Охарактеризуйте и проведите самоконтроль за уровнем здоровья.
7. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей.
8. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.
10. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты.
11. Составьте комплекс упражнений для развития ловкости.
12. Составить план занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности

*Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух

	недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»

### 3.3. Типовые оценочные материалы для рубежного контроля

#### 3.3.1. Оценочные материалы для проведения коллоквиума по дисциплине «Физическая культура и спорт» (контролируемая компетенция УК-7)

##### *Рубежный контроль № 1*

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль, функции физической культуры.
5. Физическая культура личности студента.
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
7. Организационно-правовые основы физической культуры.
8. Организм - как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
11. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья.
12. Факторы, определяющие здоровье.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
14. История студенческого спорта в России и мире.
15. История возникновения комплекса ГТО и БГТО.
16. Возрождение ГТО в России.

##### *Рубежный контроль № 2*

17. Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов.
18. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
19. Средства физической культуры и спорта в обеспечении работоспособности студента.
20. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
21. Проблемы и тенденции ценностей молодежи.
22. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
23. Формы самостоятельных занятий.
24. Характер и содержание самостоятельных занятий студентов.
25. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
26. Особенности самостоятельных занятий девушек.

##### *Рубежный контроль № 3*

27. Определение понятия «спорт», классификация видов спорта.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Студенческий спорт, особенности организации и планирования в ВУЗе.
30. Врачебный и педагогический контроль: определение понятий, цель и задачи.
31. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий физической культурой и



спортом.

32. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью.

33. Дневник самоконтроля.

34. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ППФП.

35. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

36. Средства ППФП студентов.

37. Организация и формы ППФП в вузе.

*Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
3-4 балла («хорошо»)	Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.
1-2 балл («удовлетворительно»)	Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

**3.3.2. Вопросы к зачету для оценки компетенций (УК-7) по дисциплине «Физическая культура и спорт».**

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	УК-7
2.	Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.	УК-7
3.	Социальные функции физической культуры.	УК-7
4.	Формирование физической культуры личности.	УК-7
5.	Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования.	УК-7
6.	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	УК-7
7.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	УК-7
8.	Основные физиологические функции организма,	УК-7

	обеспечивающие двигательную активность.	
9.	Физическое развитие человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	УК-7
10.	Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	УК-7
11.	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	УК-7
12.	Средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.	УК-7
13.	Понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)», факторы, его определяющие.	УК-7
14.	Влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.	УК-7
15.	Возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.	УК-7
16.	Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.	УК-7
17.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр.	УК-7
18.	Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России.	УК-7
19.	Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО.	УК-7
20.	Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	УК-7
21.	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	УК-7
22.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	УК-7
23.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.	УК-7
24.	Проблемы и тенденции ценностей молодежи.	УК-7
25.	Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.	УК-7
26.	Организация самостоятельных занятий физическими	УК-7

	упражнениями различной интенсивности.	
27.	Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.	УК-7
28.	Особенности самостоятельных занятий для женщин.	УК-7
29.	Планирование и управление самостоятельными занятиями.	УК-7
30.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	УК-7
31.	Здоровьесберегающие технологии в обеспечении здоровья студента.	УК-7
32.	Общая и специальная физическая подготовка в образовательном процессе по физическому воспитанию.	УК-7
33.	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям.	УК-7
34.	Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.	УК-7
35.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	УК-7
36.	Специальная (спортивная) подготовка, ее цели и задачи.	УК-7
37.	Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации.	УК-7
38.	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.	УК-7
39.	Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	УК-7
40.	Индивидуальный выбор студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.	УК-7
41.	Врачебный и педагогический контроль, самоконтроль состояния организма.	УК-7
42.	Методы контроля состояния различных систем организма человека.	УК-7
43.	Дневник самоконтроля и самоподготовки.	УК-7
44.	Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).	УК-7
45.	Определение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.	УК-7
46.	Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), организация и формы ее проведения.	УК-7
47.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	УК-7
48.	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.	УК-7

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
Дисциплина Физическая культура и спорт

**БИЛЕТ № 1**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_ Г.А. Эфендиева  
Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко