**Примерные оценочные материалы, применяемые при проведении**

**промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**«Физическая культура и спорт»**

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается дать ответы на 20 тестовых заданий из нижеприведенного списка.

Примерный перечень тестовых заданий:

1. ***Задание***

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется …

* периодичностью и длительностью занятий
* интенсивностью и характером используемых средств
* режимом работы и отдыха
* периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

1. ***Задание***

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с … подготовкой.

* общей физической
* специальной физической
* технико-тактической
* психологической

1. ***Задание***
   1. Основные виды физической рекреации

* туризм, пешие и лыжные прогулки, купание
* аэробика и шейпинг
* калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика
* атлетическая гимнастика и стретчинг

1. ***Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Формами профессионально-прикладной физической подготовки в ВУЗе являются:

* специально организованные учебные занятия
* занятия в группах лечебной физкультуры
* занятия профилированными видами спорта
* массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия

1. ***Задание***

В начале учебного года период врабатывания у студента продолжается:

* 2,5 - 3 недели
* 1,5 - 2 недели
* 4 - 4,5 недели
* 3 - 3,5 недели

1. ***Задание***

Факторами обучения являются:

* объективные и субъективные;
* положительные и отрицательные;
* рациональные и иррациональные
* качественные и количественные

1. ***Задание***

К факторам риска обучения относятся:

* социальные перемены, режим труда и отдыха;
* социальные перемены, переутомление;
* условия окружающей среды, двигательная активность
* вредные привычки, восстановительные процедуры

1. ***Задание***

Основные признаки утомления:

* изменение поведения, снижение работоспособности;
* повышение физиологических возможностей человека;
* снижение адаптационных возможностей.
* заболевание организма

1. ***Задание***

Целью физического воспитания студентов вузов является

* освоение основных двигательных умений и навыков, подготовка к физической культуре в дальнейшей жизни, профилактика болезней и укрепление здоровья
* формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и овладение навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индиви
* формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной
* организации активного досуга, укрепления здоровья и закаливания, формирования морально-волевых, боевых и психологических качеств, необходимых для выполнения боевых (учебно-боевых и иных) задач.

1. ***Задание***

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

* профессиональная подготовка;
* профессионально-прикладная подготовка;
* профессионально-прикладная физическая подготовка;
* спортивно - техническая подготовка.

1. ***Задание***

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

* физическое воспитание;
* физическое состояние;
* физическая подготовка;
* физическая нагрузка.

1. ***Задание***

Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

* 4-6 ч.
* 10-12 ч.
* 16 ч.
* 5-7 ч.

1. ***Задание***

Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

* массаж, контрастный душ;
* гигиена одежды и обуви;
* уход за полостью рта и зубами;
* здоровый образ жизни.

1. ***Задание***

Личная гигиена включает:

* соблюдение распорядка дня;
* уход за телом;
* использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия
* занятия физической культурой
* приём пищи
* поход в кино

1. ***Задание***

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

* на вегетативную нервную систему;
* на дыхательную систему;
* на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
* на подкорку головного мозга.

1. ***Задание***

Работоспособность - это способность человека выполнять:

* конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
* специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
* ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
* быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

1. ***Задание***

Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

* к "утреннему" типу - "жаворонки";
* "вечернему" типу - "совы";
* промежуточному типу между "жаворонками" и "совами";
* к добросовестным и исполнительным.

1. ***. Задание***

Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

* врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
* "конечного порыва", нервно-эмоционального напряжения;
* эмоционального переживания;
* нервного расстройства.

1. ***Задание***

Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

* активного отдыха;
* пассивного отдыха;
* психоэмоциональной разгрузки;
* аутотренинг.

1. ***Задание***

"Зоной" оптимального воздействия между умственной и физической

* работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:
* 90 - 100 ударов / мин;
* 130 - 160 ударов мин;
* 160 -1 80 ударов в мин;
* 180 - 210 ударов в мин.

1. ***Задание***

Основной фактор утомления студентов - это:

* сама учебная деятельность;
* полное отсутствие интереса, апатия:
* отсутствие реакции на новые раздражители;
* снижение ЧСС.

1. ***Задание***

Для предупреждения отрицательных и развития положительных функциональных сдвигов в организме студента занятия физическими упражнениями должно быть:

* 1 раз в неделю 60-65 минут
* 2 раза в неделю 45-60 минут
* 3 раза в неделю 30-45 минут
* 4 раза в неделю 15-20 минут

1. ***Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Оптимальный двигательный режим это:

* Целенаправленный процесс развития физических качеств
* Целенаправленный процесс формирования двигательного навыка
* Целенаправленный процесс развития физических качеств и формирования двигательного навыка
* Систематические занятия физическими упражнениями, способствующие укреплению здоровья, развитию физических качеств

1. ***Задание***

Регулярные занятия физической культурой оказывают влияние на умственную работоспособность:

* отрицательно
* положительно
* у каждого индивидуально
* не оказывают влияние

1. ***Задание***

На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

* оздоровительно-реабилитационная физическая культура
* адаптивная физическая культура
* спортивно-реабилитационная физическая культура
* аэробная гимнастика
* йога
* Пилатес

1. ***Задание***

Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме:

* 6-8 ч в неделю
* 10-14 ч в неделю
* 21-28 ч в неделю
* 30-32 ч в неделю

1. ***Задание***

В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

* различные виды силовых способностей
* различные виды скоростных способностей
* различные виды выносливости
* координационные способности

1. ***Задание***

В комплекс утренней гимнастики целесообразно включать упражнения:

* избирательного воздействия
* разностороннего воздействия

1. ***Задание***

Программа аэробики была специально разработана для развития:

* кардиореспираторной системы
* мышечной силы и выносливости
* регулирования массы тела
* гибкости

1. ***Задание***

Можно ли включать в утреннюю гимнастику упражнения, требующие максимального напряжения:

* можно
* в небольшом объеме
* не рекомендуется
* можно, но в конце утренней гимнастики

1. ***Задание***

Из спортивно-оздоровительных занятий, лицам страдающими ожирением, не показаны:

* бег
* плавание
* езда на велосипеде
* лыжи

1. ***Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Период жизни студентов связан с самой большой двигательной активностью является:

* период учебы
* каникулярный период
* период сдачи экзаменов и зачетов
* период подготовки к экзаменам и зачетам
* период времени после сдачи экзаменов и зачетов

1. ***Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов:

Объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:

* эстетические вкусы, духовное обогащение
* состояние материальной спортивной базы, содержание занятий, личность преподавателя и д.р.
* понимание личной и общественной значимости занятий
* уровень требований учебной программы, частота проведения занятий
* состояние здоровья занимающихся
* частота проведения занятий, их продолжительность

1. ***Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов:

Субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:

* понимание значимости занятий для коллектива, духовное обогащение, развитие познавательных способностей
* уровень требований учебной программы, частота проведения занятий
* направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий
* духовное обогащение
* развитие познавательных способностей

1. ***Задание***

Особенности самостоятельных занятий для женщин:

* развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна
* развитие мышц брюшного пресса, ног, грудных мышц
* развитие мышц спины, рук, ног
* развитие мышц брюшного пресса, спины, ног

1. ***Задание***

Вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

* аэробика
* альпинизм
* велоспорт
* регулярные занятия физическими упражнениями

1. ***Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов:

Производственная гимнастика это

* Это физические упражнения перед началом работы для сокращения времени врабатывания
* Это физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков усталости.
* Это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний.
* Это физические упражнения, направленные на повышение двигательной активности

**Методические и практические основы физического воспитания**

***1. Задание***

Форма проявления скоростных способностей, определяемая по латентному (скрытому) периоду реакции называется

□ скорость одиночного движения

□ частота движений

□ быстрота двигательной реакции

□ ускорение

***2. Задание***

Гибкость обусловлена особенностями организма

□ анатомическими

□ биохимическими

□ функциональными

□ психологическими

***3. Задание***

Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (хотьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется

□ оздоровительной физической культурой

□ адаптивной физической культурой

□ шейпингом

□ аэробикой

***4. Задание***

Вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление называется

□ аэробика

□ альпинизм

□ велоспорт

□ регулярные занятия физическими упражнениями

***5. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью (два правильных ответа)

□ скоростных упражнений

□силовых упражнений

□упражнений для развития гибкости

□упражнений для развития выносливости

***6. Задание***

Нарушение осанки - это

□ воспаление

□ гематома

□ сколиоз

□ опухоль

***7. Задание***

Осанка-это

□ привычная поза удержания тела в сидячем положении

□ непринужденная поза, сохраняемая в любом положении

□ воспаление корешков нервов спины

□ патогенез, вызывающий хрупкость костей

***8. Задание***

Определите признак нарушения осанки

□ быстрая утомляемость спины

□ неприятные ощущения в теле при хотьбе

□ плечи находятся на разном уровне

□ голова наклонена, плечи развернуты

***9. Задание***

Эффективное средство формирования осанки - это

□ статические упражнения на удержание рациональной позы

□ большая нагрузка на позвоночник

□ скоростно-силовые упражнения

□ упражнения для развития выносливости

***10. Задание***

Причина нарушения осанки

□ слабость мышц и связочного аппарата

□ генетика

□ работа за компьютером

□ недостаток сна и отдыха

***11. Задание***

Причины нарушения осанки:

□ высокий рост

□ низкий рост

□ слабая мускулатура

□ неправильное питание

***12. Задание***

Бег на длинные дистанции развивает

□ скорость

□ координацию

□ выносливость

□ прыгучесть

***13. Задание***

Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют

□ на мышечную массу

□ скорость

□ мышечную силу

□ максимальное потребление кислорода

***14. Задание***

Физическая подготовка это

□ это процесс развитие силы

□ это процесс развития физической работоспособности

□это процесс развития физических качеств

□ это процесс совершенствования физических возможностей

***15. Задание***

Специальная физическая подготовка включает в себя

□ общую физическую подготовку

□ развитие силы, необходимой для избранного вида спорта

□ развитие физической работоспособности, для избранного вида спорта

□ развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта

***16 Задание***

Вес всех мышц, приходящиеся на нижние конечности

□ 80%

□ около 70%

□ более 50%

□ 20%

***17. Задание***

Для выполнения подтягивания в висе на перекладине решающие значение имеет

□ абсолютная сила мышц

□ статическая сила мышц

□ динамическая сила мышц

□ относительная сила мышц

***18. Задание***

Способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи - это проявление

□ силы

□ выносливости

□ ловкости

□ находчивости

***19. Задание***

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

□ гибкость

□ выносливость

□ быстроту

□ координацию

***20. Задание***

Бег на 100 метров является тестом на

□ общую выносливость

□ скоростно-силовую подготовленность

□ силовую подготовленность

□ гибкость

***21. Задание***

Основным средством развития силовых способностей являются

□ упражнения с высокой амплитудой движения

□ длительное выполнение упражнений

□ упражнения с повышенным сопротивлением

□ упражнения циклического характера

***22. Задание***

К видам координационных способностей не относится

□ оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения

□ сохранение устойчивости и ориентации в пространстве

□ величина амплитуды движения

□ чувство ритма

***23. Задание***

К физическим качествам не относиться

□ сила

□ выносливость

□ воля

□ ловкость

***24. Задание***

Наиболее эффективный режим мышц для силовой подготовки

□ преодолевающий

□ уступающий

□ статический

□ комбинированный

***25. Задание***

Оптимальные параметры нагрузки при выполнении силовых упражнений с целью увеличения мышечной массы

□ отягощение 40% от максимального, 15-20 повторений в одном подходе и быстром темпе, 3-6 подходов, отдых 2-4 минуты

□ отягощение 70-75% от максимального, 6-10 повторений в одном подходе в медленном темпе (30-60 с. на один подход), 4-10 подходов, отдых до восстановления

□ отягощение 90% от максимального, 1-3 повторения в одном подходе, 5-6 подходов, отдых 4 минуты

□ отягощение 20% от максимального, 25-30 повторений в одном подходе и быстром темпе, 8-10 подходов, отдых 1-2 минуты

***26. Задание***

Количество занятий силовыми упражнениями для начинающих рекомендуется в объеме

□ ежедневные занятия

□ 3 занятия в неделю

□ 5 занятий в неделю

□ 1-2 занятия в неделю

***27. Задание***

Для развития быстроты применяются:

□ хорошо знакомые физические упражнения, которые можно выполнять на предельных скоростях и длительность которых не более 20-22 сек.

□ новые для занимающихся физические упражнения, которые можно выполнять в быстром темпе и длительность которых более 22 сек.

□ хорошо знакомые физические упражнения, которые можно выполнять на предельных скоростях и длительность которых более 22 сек.

□ новые для занимающихся физические упражнения, которые можно выполнять в быстром темпе и длительность которых не более 22 сек

***28. Задание***

Рекомендуемое количество занятий в неделю скоростными упражнениями для начинающих:

□ ежедневные занятия

□ 3-4 раза в неделю

□ 5 раз в неделю

□ 1-2 раза в неделю

***29. Задание***

Гибкость от возраста человека

□ не зависит

□ зависит незначительно

□ сильно зависит

□ зависит от человека

***30. Задание***

Наиболее эффективные упражнения для развития гибкости

□ маховые движения с максимальной амплитудой

□ статические положения с максимальной амплитудой

□ пассивные движения с максимальной амплитудой

□ комбинированное применение маховых, статических и пассивных движений с максимальной амплитудой

***31. Задание***

Рекомендуемая частота занятий в неделю для развития гибкости

□ 2 раза

□ 3 - 4 раза

□ ежедневно

□ чем больше, тем лучше

***32. Задание***

Оптимальная длина дистанции для контроля студентами своего уровня выносливости применительно к беговым упражнениям

□ 800 метров

□ 1000 метров

□ 3000 метров

□ 5000 метров

□ 10000 метров

***33. Задание***

Общая физическая подготовка это

□ процесс совершенствования работоспособности

□ процесс развития физических качеств, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека

□ процесс развития выносливости, необходимый для бега на длинные дистанции

□ процесс развития физических качеств в избранном виде спорта

***34. Задание***

Мышц в теле человека

□ около 600

□ около 400

□ около 300

□ около 200

***35. Задание***

Абсолютная сила мышц человека это

□ сила мышц, которая приходиться на один килограмм массы тела

□ сила мышц, необходимая для подъема рекордного веса штанги в абсолютной весовой категории

□ сила мыщц, необходимая для подъема рекордного веса штанги в той весовой категории, к которой относится данный человек

□ сила мышц, необходимая для преодоления максимального сопротивления

***36. Задание***

Режим работы мышц, при котором длина мышцы увеличивается

□ статический

□ изометрический

□ уступающий

□ преодолевающий

***37. Задание***

Параметры нагрузки при выполнении силовых упражнений по методу максимальных усилий

□ отягощение 30-40% от максимального, по 3-6 подходов, отдых 2-4 мин.

□ отягощение 50 - 60 % от максимальных, по 3-6 подходов, отдых 2-4 мин.

□ отягощение 90% от максимального, по 5-6 подходов, отдых 4 мин.

□ отягощение до 30% от максимального, по 3-6 подходов, отдых 2-4 мин.

***38. Задание***

Степень влияния анаболических препаратов на здоровье человека, применяемых с целью увеличения мышечной массы

□ влияют положительно

□ влияют отрицательно

□ никак не влияют

□ зависит от наследственности

***39. Задание***

Под быстротой человека понимают

□ способность человека быстро бегать

□ способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени

□ способность человека быстро реагировать на сигнал

□ способность человека, выполнять длительную работу как можно быстрее

***40. Задание***

Элементарные формы быстроты

□ время реагирования на сигнал, время одиночного движения и частота движения

□ бег на 20 метров с максимальной скоростью

□ бег на 100 метров с максимальной скоростью

□ способность быстро производить математические вычисления в голове

***41. Задание***

Под гибкостью человека понимают способность

□ выполнять движения с большой амплитудой

□ выполнять «шпагат»

□ выполнять «мостик»

□ выполнять наклон стоя ноги вместе

***42. Задание***

Активная гибкость зависит от

□ анатомического строения сустава

□ эластичности мышц и связок

□ анатомического строения сустава и эластичности мышц и связок

□генетики

***43. Задание***

Последовательность упражнений, которую необходимо соблюдать во время занятий на гибкость

□ для суставов верхних конечностей и плечевого пояса-туловища-суставов нижних конечностей

□ для суставов нижних конечностей-туловища-верхних конечностей и плечевого пояса

□ для туловища - суставов нижних конечностей- суставов верхних конечностей и плечевого пояса

□ для туловища-суставов верхних конечностей и плечевого пояса-нижних конечностей

***44. Задание***

Как быстро с возрастом теряется гибкость

□ быстрее чем выносливость

□ быстрее чем быстрота

□ быстрее чем сила

□ быстрее других физических качеств

***45. Задание***

Частота сердечных сокращений (ЧСС) необходимая для выполнения упражнения аэробного характера с поддержанием уровня аэробных возможностей человека

* 165-180 уд/мин.
* 140-165 уд/мин.
* 120-140 уд/мин.
* 80-100 ул/мин.

***46. Задание***

Длина дистанции для студенток, необходимая для контроля своего уровеня выносливости, применительно к беговым упражнениям

* 500 метров
* 1000 метров
* 2000 метров
* 5000 метров
* 10000 метров

***47. Задание***

По мере повышения тренированности в силовой подготовке должен преобладать метод

□ электростимуляции

□ метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений

□ максимальных отягощений

□ переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха

***48. Задание***

Способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности называется

□ функциональной устойчивостью

□ биохимической экономизацией

□ тренированностью

□ выносливостью

***49. Задание***

Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании

□ специальной выносливости

□ скоростной выносливости

□ общей выносливости

□ элементарных форм проявления выносливости.

**Спорт. Индивидуальны выбор вида спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений.**

***1. Задание***

Год начала проведения современных олимпийских игр

□ 1896 год

□ 1894 год

□ 1898 год

□ 1902 год

***2. Задание***

Летние Олимпийские игры в СССР г. Москва прошли в

□1982 г.

□ 1980 г.

□ 1972 г.

□ 1984 г.

***3. Задание***

Чемпионом Древних Олимпийских игр из известных ученых древности был

□ Аристотель

□Платон

□ Пифагор

□ Архимед

***4. Задание***

Главным отличием спорта от физической культуры является

□ занятия направлены на личное совершенствование

□ наличие соревновательного элемента

□ поддержание своего здоровья и работоспособности

□ занятия направлены на улучшение своих кондиций, фигуры

***5. Задание***

Основное отличие спорта высших достижений от массового спорта

□ улучшение фигуры

□ укрепление своего здоровья

□ улучшение физического развития

□ достижение максимально возможных спортивных результатов

***6. Задание***

Спортивными разрядами являются

□ 3-й, 2-й, 1-й разряды, "кандидат в мастера спорта"

□ "мастер спорта"

□ "мастер спорта международного класса"

□ «заслуженный мастер спорта»

***7. Задание***

Спортивными званиями являются

□ "кандидат в мастера спорта"

□ 3-й, 2-й разряды

□ 1-й разряд

□ "мастер спорта", "мастер спорта международного класса

***8. Задание***

5-й, 4-й разряды бывают только

□ лыжных гонках, биатлоне

□ фристайле, синхронном плавании

□ прыжках на батуте

□ шахматах, шашках

***9. Задание***

Cамые авторитетные и представительные международные спортивные соревнования

□ Чемпионат Мира

□ Универсиада

□ Олимпийские игры

□ Чемпионат Европы

***10. Задание***

Впервые на студенческих соревнованиях (Универсиаде) советские спортсмены выступили в Париже в

□ 1981 г.

□ 1957 г.

□ 1946 г.

□ 1924 г.

***11. Задание***

Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в

□ 5 лет

□ 4 года

□ 3 года

□ 2 года

***12. Задание***

Первые Олимпийские игры нашего времени состоялись в 1896 году в

□ Москве

□ Париже

□ США

□ Афинах

***13. Задание***

Впервые команда России участвовала в Олимпийских играх в

□ IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году

□ III Олимпийских играх в 1904 г. в Сент-Луисе (США)

□ II Олимпийских играх в Париже в 1900г.

□ I Олимпийских играх а Афинах в 1896г.

***14. Задание***

К видам спорта, развивающим общую выносливость можно отнести

□ тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика

□ лыжные гонки, биатлон, плавание, бег на средние и длинные дистанции

□ греко-римская борьба, дзюдо, самбо

□ гимнастика, акробатика, рок-н-ролл

***15. Задание***

К видам спорта, развивающим силу можно отнести

□ тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика

□ гимнастика, акробатика

□ баскетбол, волейбол

□ фристайл, горные лыжи

***16. Задание***

К видам спорта, развивающим гибкость относятся

□ лыжные гонки, биатлон

□ спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика

□ тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика

□ волейбол, футбол

***17. Задание***

К видам спорта, развивающим ловкость относятся (два правильных ответа)

□ хоккей, футбол, волейбол, баскетбол

□ тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика

□ горные лыжи, фристайл, акробатика, спортивная гимнастика

□ легкая атлетика, лыжные гонки

***18. Задание***

Соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения влияет

□ отрицательно

□ положительно

□ никак не влияет

□ зависит от уровня соревнования

***19. Задание***

Возможное вредное воздействие анаболических стероидов нижеследующее, кроме

□ опухоли почек, представительной железы и половых органов

□ снижение содержания липопротеидов высокой плотности

□ изменения психики и поведения

□ структурно-функционального поражения печени, опухоли печени и токсического гепатита

***20. Задание***

К коллективным видам спорта не относится

□ баскетбол

□ футбол

□ волейбол

□ лыжные гонки

***21. Задание***

Сколько полевых игроков в волейболе

□ 5

□ 6

□ 7

□ 8

***22. Задание***

Сколько игроков в футболе

□ 9

□ 10

□ 11

□ 12

***23. Задание***

Сколько игроков в хоккее с шайбой

□ 5

□ 6

□ 7

□ 8

***24. Задание***

Бег с низкого старта

□ стайерский

□ марафонский

□ спринтерский

□ кроссовый

***25. Задание***

Стайерский бег-бег

□ на 30 м.

□ 100 м.

□ 1000 м.

□ 60 м.

***26. Задание***

Какой термин относится к футболу

□ фол

□ метание

□ пенальти

□ фальстарт

***27. Задание***

К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции

□ спортивное ориентирование

□спортивные игры

□ легкая атлетика

□ лыжные гонки

***28. Задание***

Сколько человек входит в команду эстафетного бега

□ 4

□ 3

□ 6

□ 5

***29. Задание***

К какой группе видов спорта относится фехтование

□ спортивным играм

□ единоборству

□ техническим видам

□ спортивно - прикладным видам

***30. Задание***

Сколько полевых игроков в команде по пляжному волейболу

□ 2

□ 3

□ 4

□ 5

***31. Задание***

Какой термин относится к баскетболу

□ фол

□ метание

□ стартовый толчок

□ пенальти

***32. Задание***

По какой части тела замеряется длина прыжка

□ по руке и ноге

□ по части тела, ближайшей к зоне отталкивания

□ по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

□ по любой части тела

***33. Задание***

В художественную гимнастику входят

□ упражнения на снарядах

□ упражнения с предметами

□ упражнения с отягощениями

□ лечебные упражнения

***34. Задание***

Сколько полевых игроков в баскетболе

□ 4

□ 5

□ 6

□ 7

***35. Задание***

Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после

□ четырех персональных замечаний

□ пяти персональных замечаний

□ трех персональных замечаний

□ не удаляется вообще

***36. Задание***

Сколько очков дается в баскетболе за брошенный штрафной бросок

□ зависит от дальности броска

□ одно очко

□ два очка

□ три очка

***37. Задание***

В тяжелую атлетику входит

□ приседание со штангой и жим штанги лежа

□ толчок и рывок

□ тяга штанги

□ жим штанги лежа и тяга штанги

***38. Задание***

Сколько попыток дается подающему игроку в волейболе

□ одна

□ две

□ три

□ неограниченное количество попыток

***39. Задание***

Какие соревнования являются наиболее значимыми

□ Кубок мира

□ Чемпионат мира

□ Чемпионат России

□ Олимпийские игры

***40. Задание***

Соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения влияет на организм

□ отрицательно

□ положительно

□ никак не влияет

□ зависит от ранга соревнования

***41. Задание***

ФИСУ проводит летние Универсиады со следующей частотой

□раз в четыре года

□ раз в два года

□ каждый год

□ раз в пять лет

***42. Задание***

Впервые команда России участвовала в Олимпийских играх в

□ III Олимпийских играх в 1904 г. в Сент-Луисе (США)

□ II Олимпийских играх в Париже в 1900 г.

□ VI Берлине в 1916г.

□ VII Антверпен в1920г.

□ IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году

***43 Задание***

К нетрадиционным системам физических упражнений относятся

□ лапта, городки

□ бадминтон, стритбол

□ боулинг, дартс

□ хатха-йога, цигун, у-шу

□ виндсерфинг, альпинизм

***44. Задание***

Первый президент Международного Олимпийского Комитета

□ А.Д. Бутовский

□ Анри де Байе-Латур

□ Хуан Антонио Самаранч

□ Годфри де Блоне

□ Пьер де Кубертен

***45. Задание***

Документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности Международного Олимпийского Комитета называется

□ Олимпийская Клятва

□ Олимпийская Хартия

□ Олимпийское Табу

□ Олимпийский договор

□ Олимпийский Устав

***46. Здание***

В олимпийской эмблеме, представляющей собой переплетение пяти колец, нет цвета

□ фиолетового

□ черного

□ желтого

□ красного

□ зеленого

***47. Задание***

Олимпийский девиз

□ «Победить по олимпийски- значит честно!»

□ «Главное- здоровье!»

□ «О спорт! Ты мир!»

□ «Быстрее, выше, сильнее!»

□ «Скорость, ловкость, сила, мастерство!»

***48. Задание***

Цвет олимпийского флага

□ голубой

□ белый

□ бежевый

□ розовый

□ зеленый

***49. Задание***

Олимпийский огонь зажигают от

□ 13-ти факелов на горе Олимп в полнолуние

□ ударов олимпийского меча о камень

□ от прошлого олимпийского факела

□ солнечных лучей

□ спичек

***50. Задание***

Первый Российский обладатель золотой медали Олимпийских Игр

□ Н. Орлов

□ А. Петров

□ А. Тихонов

□ А. Свирин

□ Н. Панин-Коломенкин

***51. Задание***

Физическими упражнениями труднее поддается воздействию

□ окружность грудной клетки

□ масса тела

□ длина кости

□ окружность бедра

□ ширина кости

***52. Задание***

Если Ваша будущая профессия будет связана с длительным пребывание за компьютером, то лучше освоить

□бег на длинные дистанции, лыжные гонки

□ теннис, бадминтон

□ гимнастику, акробатику

□ туризм, альпинизм

□ плавание

**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

***1. Задание***

Температура и время принятия теплого душа

□ 40-41С в течение 3-5 минут

□ 36-37С в течение 10-15 минут

□ 38-39С в течение 30 минут

□ 41-42С в течение 3-5 минут

***2. Задание***

Причиной травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями не является

□ неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

□ выполнение сложных, не знакомых упражнений

□ наличие в организме очага инфекции

□ занятие без разминки

□ упражнение на тренажерах

***3. Задание***

Рекомендуемое время принятия пищи после тренировки

□ сразу

□ через 30-40 минут

□ через 1-1,5 часа

□ через 1,5-2 часа

□ через 2-2,5 часа

***4. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Принятие горячего душа направлено на (два правильных ответа)

□ быстрое восстановление сил

□ повышение интенсивности процессов обмена веществ

□ успокаивающее действие на организм

□ повышение возбудимости чувствительных и двигательных нервов

□ понижение возбудимости чувствительных и двигательных нервов

***5. Задание***

Объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность

□ эстетические вкусы, духовное обогащение

□ состояние материальной спортивной базы, содержание занятий, личность преподавателя и др.

□ понимание личной и общественной значимости занятий

□ развитие познавательных способностей

□ потребность в общении, участие в соревнованиях

***6. Задание***

Субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность

□ уровень требований учебной программы, частота проведения занятий

□ направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий

□состояние материальной спортивной базы, количество соревнований

□ понимание значимости занятий для коллектива, духовное обогащение, развитие познавательных способностей

□ выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности, развитие физических качеств

***7. Задание***

В утреннюю гигиеническую гимнастику входят

□ длительный бег и холодный душ

□ элементы тяжелой атлетики и контрастный душ

□ упражнения для мышц рук и ног, теплый душ

□ потягивания, упражнения высокой интенсивности

□ упражнения для всех групп мышц, дыхательные упражнения.

***8. Задание***

Утренняя гигиеническая гимнастика

□ улучшает кровообращение, деятельность пищеварительных органов, нервную систему

□ обеспечивает предупреждение наступающего утомления

□ развивает выносливость, скорость

□ предупреждает старение

***9. Задание***

Упражнения в течении учебного дня:

□ улучшает кровообращение, деятельность пищеварительных органов, нервную систему

□ обеспечивает предупреждение наступающего утомления

□ развивает выносливость, скорость

□ помогают быть в состоянии максимальной работоспособности

***10. Задание***

На улучшение работоспособности в течении учебного дня лучше воздействует

□ пассивный отдых

□ активный отдых

□ кофе, чай

□ сон

***11. Задание***

Самостоятельные занятия используются для

□ реабилитации

□ сохранения здоровья, физического совершенствования

□ овладения новых форм двигательной активности

□ спортивного совершенствования, проявления максимальных возможностей своего организма

***12. Задание***

В утреннюю гигиеническую гимнастику рекомендуют включать упражнения

□ статические

□ с отягощением

□ для развития гибкости, дыхательные упражнения

□ для развития выносливости

***13. Задание***

При выполнении утренней гигиенической гимнастики нагрузка должна

□ нагрузка должна повышаться во второй половине комплекса

□ быть неизменной на протяжении всего комплекса

□ более сильной в первой половине комплекса

□ волнообразной

***14. Задание***

При выполнении комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики рекомендуется дышать

□ короткими вдохами и выдохами

□ через рот

□ с задержкой дыхания

□ через нос

***15. Задание***

При выполнении упражнений в течении учебного дня рекомендуется

□ диафрагмально - реберное, вдох и выдох совершаются за счёт изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направлении вследствие сокращения диафрагмы

□ верхнее дыхание, вдох и выдох с движением верхней части грудной клетки

□ грудное дыхание, вследствие сокращения межрёберных мышц

□ диафрагмальное дыхание, не глубокие вдохи и выдохи с движением живота

***16. Задание***

Изометрический режим работы мышц это

□ без изменения её длины

□ уменьшение её длины

□ удлинение её длины

□ поочередное изменение длины мышцы

***17. Задание***

При построении самостоятельного тренировочного занятия важно

□ заниматься под присмотром опытного тренера

□ использовать спортивный инвентарь

□ соблюдать подготовительную, основную и заключительную части

□ использовать современные средства физической культуры

***18. Задание***

В период сессии самостоятельные тренировочные занятия следует

□ увеличивать

□ оставить без изменения

□ прекратить

□ снижать

***19. Задание***

Рекомендуемая частота самостоятельных занятий в неделю

□ 1-2 раза

□ 2-3 раза

□ 6-7 раз

□ 5-6

***20. Задание***

Лучшим временем для тренировок считается

□ перед сном

□ первая половина дня

□ утренние часы

□ вторая половина дня

***21. Задание***

Каждое самостоятельное занятие должно включать

□ начальную, базовую, завершающую части

□ втягивающую, тренировочную, расслабляющую части

□ вводную, главную, итоговую части

□ подготовительную, основную, заключительную части

***22. Задание***

Разминку следует начинать

□ сверху вниз

□ снизу вверх

□ с любой части туловища, главное размять все мышцы

□ с той части туловища, на которой планируется физическая нагрузка

***23. Задание***

В основную часть не входит

□ аэробная нагрузка

□ силовая нагрузка

□ комплексная, аэробная и силовая нагрузка

□ разминка

***24. Задание***

Заключительная часть включает в себя

□ статические упражнения

□ упражнения на расслабление, дыхательные

□ упражнения максимальной мощности

□ изометрические упражнения

***25. Задание***

Нагрузка зависит от

□ времени суток

□ амплитуды, исходного положения

□ места занятия

□ состояния оборудования и инвентаря

***26. Задание***

С возрастом у человека двигательная активность

□ увеличивается

□ ограничивается

□ волнообразно изменяется

□ остаётся неизменна

***27. Задание***

Для лиц 17-30 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуют

□ занятия избранным видом спорта

□ занятия общей физической подготовкой

□ занятия оздоровительной направленности

□ лечебную физическую культуру

***28. Задание***

Для лиц, имеющих средний уровень физической подготовленности рекомендуют

□занятия избранным видом спорта

□ занятия общей физической подготовкой

□ занятия оздоровительной направленности

□ лечебную физическую культуру.

***29. Задание***

Для лиц, имеющих низкий уровень физической подготовленности рекомендуют

□ спорт высших достижений

□ занятия избранным видом спорта

□ занятия общей физической подготовкой

□ занятия оздоровительной направленности

***30. Задание***

Женский организм, в отличие от мужского характеризуется

□ ЧСС реже

□ лучше ориентируется в пространстве

□ меньшим произношением слов в день

□ менее прочным строением костей

***31. Задание***

Мужской организм, в отличие от женского характеризуется

□ большим развитием мускулатуры

□ лучшим развитием гибкости

□ более сильным иммунитетом

□ лучше различают цвета

***32. Задание***

При проведении самостоятельных занятий девушкам следует избегать

□ упражнение «планка»

□ упражнение «борцовский мост»

□ прыжки в глубину

□ упражнений вниз головой

***33. Задание***

При проведении самостоятельных занятий девушкам следует избегать

□ поднятие тяжестей

□ упражнений на координацию

□ длительный бег

□ бег на ускорение

***34. Задание***

При проведении самостоятельных занятий необходимо уделять большое внимание

□ красоте и эстетике движений

□ выполнению строго запланированному плану занятий

□ самоконтролю за самочувствием

□ эмоциональному состоянию

***35. Задание***

Чрезмерная нагрузка может вызвать

□ радость

□ безразличие

□ перенапряжение

□ удовлетворение

***36. Задание***

Физические показатели нагрузки

□ интенсивность и объём

□ ЧСС

□ минутный объём крови

□ максимальное потребление кислорода

***37. Задание***

К физиологическим показателям нагрузки относятся

□ скорость и темп движения

□ интенсивность и объём

□ ЧСС

□ продолжительность и число повторений

***38. Задание***

Зависимость максимальной ЧСС от возраста определяется от возраста

□ ЧСС= возраст \*10

□ ЧСС= 220 - возраст

□ ЧСС= (ЧСС стоя - ЧСС сидя)\* 100

□ЧСС = возраст/2+ 150

***39. Задание***

Порог анаэробного обмена - это

□ уровень ЧСС, при котором организм человека переходит от анаэробных механизмов обеспечения к аэробным

□ уровень ЧСС, при котором организм человека переходит от аэробных механизмов обеспечения к анаэробным

□ объем воздуха, который выдыхает человек во время спокойного выдоха после спокойного вдоха

□ обмен газов между органической и внешней средой, а также между кровью и газами

***40. Задание***

К признакам усталости не относится

□ удовлетворение тренировкой

□ усталость

□ тошнота

□ головокружение

***41. Задание***

Во время физических упражнений потребность организма в воде

□ зависит от человека

□ уменьшается

□ увеличивается

□ зависит от характера выполняемой работы