

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.06.2026 10:06:57  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8a7d6b5eb9baebd9b4bba02af8da1fb703f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО СВФУ в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

для программы специалитета  
по специальности 21.05.04 - Горное дело

Направленность (специализация) программы: Маркшейдерское дело, Обогащение полезных  
ископаемых

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДЕНО на заседании

выпускающей кафедры

ГД

03.04.2026 г., протокол № 4

Заведующий кафедрой

Рочев В.Ф.

03.04.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании

обеспечивающей кафедры

ЭГиОД

17.03.2026 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой

Ахмедов Т.А.

17.03.2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты:

Рочев В.Ф., к.т.н., заведующий кафедрой ГД

Ф.И.О., должность, организация

подпись

Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры ЭГиОД

Ф.И.О., должность, организация

подпись

СОСТАВИТЕЛЬ:

Погуляева И.А., к.б.н., доцент кафедры ЭГиОД

Ф.И.О., должность, организация

подпись

**Паспорт фонда оценочных средств**  
по дисциплине (модулю) **Физическая культура и спорт**

№	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню освоения компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Знать: особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;	Работа на практических занятиях, тестирование,
2.	Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры	организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.);	требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; факторы, формирующие здоровье человека; составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека; основы профилактики болезней	Работа на практических занятиях, тестирование,
3.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований	Уметь: использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;	Работа на практических занятиях, тестирование,
4.	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка	определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	использовать научные принципы здорового образа жизни в повседневной жизни и в профессиональной деятельности; осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья	Работа на практических занятиях, тестирование,
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			Работа на практических занятиях, тестирование,
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как будущих специалистов		Владеть: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни	Работа на практических занятиях, тестирование,

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

### **Практические занятия**

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям. На практических занятиях студенты развивают навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, учатся применять полученные теоретические знания при решении практических задач.

#### **Темы практических занятий и максимальный балл за 1 занятие**

1. Оценка индивидуального уровня здоровья (3 б.)
2. Антропометрические измерения. Оценка типа телосложения (3 б.)
3. Оценка общего и основного обмена веществ (3 б.)
4. Оценка осанки (3 б.)
5. Коррекция осанки с использованием специальных комплексов упражнения (в спортзале) (10 б.)
6. Мышечная релаксация. Методика самомассажа (5 б.)
7. Составление комплекса упражнений в выбранном виде спорта (в т.ч. в спортзале) (10 б.)
8. Дневник самоконтроля (3 б.)
9. Физкультурная пауза как элемент профгимнастики (10 б.)

Критерии оценки работы на практических занятиях: владение теоретическими положениями по теме (для занятий семинарского типа), выполнение практических заданий, в т.ч. правильность расчетов, знание терминологии.

**Тестирование**

**Тест по дисциплине "Физическая культура и спорт" (часть 1)**

**1. Физическая культура студента**

**Вопрос 1. Выбор одного ответа, 1 балл**

... – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья.

Верный	Варианты ответов
	Валеологическая культура
V	Физическая культура
	Здоровый образ жизни
	Спорт

**Вопрос 2. Выбор одного ответа, 1 балл**

К материальным ценностям относят:

Верный	Варианты ответов
	спортивные игры
V	спортивные сооружения
	нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности
	комплексы и системы физических упражнений

**Вопрос 3. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физические упражнения способствуют:

Верный	Варианты ответов
	психологическому развитию организма
V	формированию необходимых умений и навыков
	поддержанию низкой работоспособности
	ухудшению состояния здоровья

**Вопрос 4. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физические упражнения способствуют:

Верный	Варианты ответов
	поддержанию невысокой работоспособности
V	оптимизации психической устойчивости
	ухудшению состояния здоровья
	развитию умственных способностей

**Вопрос 5. Выбор одного ответа, 1 балл**

Одна из задач дисциплины "Физическая культура и спорт" – формирование у студентов ... установки на занятия физической культурой (и спортом).

Верный	Варианты ответов
	оптимистичной
	негативной
V	положительно осмысленной
	нейтральной

**Вопрос 6. Выбор одного ответа, 1 балл**

... обеспечивает всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека.

Верный	Варианты ответов
	Здоровый образ жизни
V	Физическая культура
	Спорт
	Валеология

**Вопрос 7. Выбор нескольких ответов, 1 балл**

Уровень личностного образования в сфере физической культуры, оптимальная физическая подготовленность характеризуют:

Верный	Варианты ответов
V	физическую культуру личности
	здоровый образ жизни
V	готовность к занятиям спортом
	валеологическую культуру личности

**Вопрос 8. Выбор одного ответа, 1 балл**

К духовным ценностям относят:

Верный	Варианты ответов
	наградную атрибутику

Верный	Варианты ответов
V	разнообразные виды спорта, игры
	инвентарь
	спортивные сооружения

**Вопрос 9. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физические упражнения **НЕ способствуют**:

Верный	Варианты ответов
	развитию физических способностей
	оптимизации состояния здоровья
	биологическому развитию организма
V	поддержанию низкой работоспособности

**Вопрос 10. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физические упражнения **НЕ способствуют**:

Верный	Варианты ответов
V	снижению психической устойчивости
	оптимизации состояния здоровья
	формированию необходимых умений и навыков
	поддержанию высокой работоспособности

**Вопрос 11. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физическое совершенство – это ... обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Верный	Варианты ответов
	географически
V	исторически
	физиологически
	биологически

**Вопрос 12. Выбор одного ответа, 1 балл**

Хорошо физически подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умениями и навыками, приспособится к новым условиям труда:

Верный	Варианты ответов
	только с учетом сохранения прежнего уровня нагрузки
V	быстрее и успешнее

Верный	Варианты ответов
	с трудом
	медленнее

**Вопрос 13. Верно/Неверно, 1 балл**

Формированию положительной осмысленной установки на занятия физкультурой способствуют выраженные эмоционально-волевые и нравственные качества человека.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 14. Верно/Неверно, 1 балл**

Формированию положительной осмысленной установки на занятия физкультурой способствует сложный и творческий уровень этой деятельности.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 15. Верно/Неверно, 1 балл**

Положительная осмысленная установка на занятия физкультурой формируется из-за низкой степени потребности в занятиях и невысокого уровня нагрузки.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 16. Верно/Неверно, 1 балл**

Положительная осмысленная установка на занятия физкультурой формируется при отсутствии системности и глубины усвоения научно-практических знаний по физической культуре.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

## 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры

**Вопрос 17. Выбор одного ответа, 1 балл**

В основе процесса жизнедеятельности лежит:

Верный	Варианты ответов
V	метаболизм
	катаболизм
	анаболизм
	ассимиляция

**Вопрос 18. Выбор одного ответа, 1 балл**

Постоянный распад усвоенных сложных химических веществ на более простые с высвобождением химической энергии:

Верный	Варианты ответов
	метаболизм
V	диссимиляция
	анаболизм
	ассимиляция

**Вопрос 19. Выбор одного ответа, 1 балл**

Большой круг кровообращения начинается от:

Верный	Варианты ответов
	правого предсердия
	левого предсердия
V	левого желудочка
	правого желудочка

**Вопрос 20. Выбор одного ответа, 1 балл**

Малый круг кровообращения начинается в:

Верный	Варианты ответов
	правом предсердии
	левом предсердии
	левом желудочке
V	правом желудочке

**Вопрос 21. Выбор одного ответа, 1 балл**

Большой круг кровообращения заканчивается в:

Верный	Варианты ответов
V	правом предсердии
	левом предсердии

Верный	Варианты ответов
	левом желудочке
	правом желудочке

**Вопрос 22. Выбор одного ответа, 1 балл**

Малый круг кровообращения заканчивается в:

Верный	Варианты ответов
	правом предсердии
V	левом предсердии
	левом желудочке
	правом желудочке

**Вопрос 23. Выбор одного ответа, 1 балл**

Активизирует работу желудка, при этом затормаживая работу опорно-двигательного аппарата ... отдел вегетативной нервной системы.

Верный	Варианты ответов
V	парасимпатический
	симпатический
	желудочковый
	мезосимпатический

**Вопрос 24. Выбор одного ответа, 1 балл**

Спинной мозг представляет собой часть:

Верный	Варианты ответов
	периферического отдела ЦНС
V	центрального отдела ЦНС
	головного мозга
	промежуточного отдела ЦНС

**Вопрос 25. Выбор одного ответа, 1 балл**

Больше всего кислорода потребляет:

Верный	Варианты ответов
	мышечный каркас
	сердце
	печень
V	головной мозг

**Вопрос 26. Выбор одного ответа, 1 балл**

... анализатор воспринимает положение тела в пространстве.

Верный	Варианты ответов
	Зрительный
	Кожный
V	Вестибулярный
	Двигательный

**Вопрос 27. Выбор одного ответа, 1 балл**

За восприятие пространства в первую очередь отвечает ... анализатор.

Верный	Варианты ответов
V	зрительный
	кожный
	вестибулярный
	двигательный

**Вопрос 28. Выбор одного ответа, 1 балл**

... анализатор отвечает за тепловую чувствительность.

Верный	Варианты ответов
	Зрительный
V	Кожный
	Вестибулярный
	Двигательный

**Вопрос 29. Выбор нескольких ответов, 1 балл**

К железам внешней секреции относят:

Верный	Варианты ответов
V	слюнные железы
	гипофиз
	надпочечники
V	слезные железы

**Вопрос 30. Выбор одного ответа, 1 балл**

К железам внутренней секреции относят:

Верный	Варианты ответов
	слюнные железы
V	гипофиз
	печень
	слезные железы

**Вопрос 31. Выбор одного ответа, 1 балл**

К железам внутренней секреции **НЕ** относят:

Верный	Варианты ответов
	надпочечники
	гипофиз
	щитовидную железу
V	потовые железы

**Вопрос 32. Выбор одного ответа, 1 балл**

Обычно окостеневание скелета заканчивается к:

Верный	Варианты ответов
	18-21 году
	21-25 годам
	17-18 годам
V	18-25 годам

**Вопрос 33. Выбор одного ответа, 1 балл**

К антропометрическим показателям относят:

Верный	Варианты ответов
V	вес
	быстроту
	ловкость
	силу

**Вопрос 34. Выбор одного ответа, 1 балл**

К функциональным показателям относят:

Верный	Варианты ответов
	вес
	окружность грудной клетки
V	силу

Верный	Варианты ответов
	рост

**Вопрос 35. Выбор одного ответа, 1 балл**

Усвоение поступающих в организм питательных веществ и кислорода:

Верный	Варианты ответов
	метаболизм
V	ассимиляция
	катаболизм
	диссимиляция

**Вопрос 36. Выбор одного ответа, 1 балл**

Работу вегетативной нервной системы (ВНС) контролирует:

Верный	Варианты ответов
V	головной мозг
	периферический отдел центральной нервной системы
	спинной мозг
	сама ВНС

**Вопрос 37. Выбор одного ответа, 1 балл**

Первичный метаболизм происходит на уровне:

Верный	Варианты ответов
	организма
V	клетки
	ткани
	ДНК

**Вопрос 38. Выбор одного ответа, 1 балл**

В основе работы ... анализатора лежат процессы давления и растяжения, возбуждающие рецепторы в мышцах, сухожилиях и связках.

Верный	Варианты ответов
	кожного
	вестибулярного
	зрительного
V	двигательного

**Вопрос 39. Выбор одного ответа, 1 балл**

К железам внешней секреции **НЕ** относят:

Верный	Варианты ответов
V	вилочковую железу
	потовые железы
	железы желудка
	слюнные железы

**Вопрос 40. Выбор одного ответа, 1 балл**

Некоторое уменьшение роста пожилых людей связано с:

Верный	Варианты ответов
	смещением центра тяжести в шейный отдел позвоночника
	полным разрушением межпозвоночных дисков
V	нарушением осанки из-за ослабления мышц-разгибателей
	обезвоживанием организма

**Вопрос 41. Верно/Неверно, 1 балл**

Оптимальная физическая нагрузка увеличивает потребность организма в питательных веществах.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 42. Верно/Неверно, 1 балл**

Оптимальная физическая нагрузка подавляет выделение пищеварительных соков.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 43. Верно/Неверно, 1 балл**

Оптимальная физическая нагрузка активизирует перистальтику кишечника.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 44. Верно/Неверно, 1 балл**

Оптимальная физическая нагрузка снижает эффективность процессов пищеварения.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 45. Краткий ответ, 1 балл**

### передает импульс из центральной нервной системы в мышцу и вызывает ее сокращение.

Допустимые варианты ответов
нейрон
нейроны

**Вопрос 46. Краткий ответ, 1 балл**

### – клеточная мембрана мышечной клетки, через которую проходят нервные импульсы, вызывающие сокращение мышечного волокна.

Допустимые варианты ответов
сарколемма

**Вопрос 47. Краткий ответ, 1 балл**

Функцию переносчика газов в кровеносном русле берут на себя ###.

Допустимые варианты ответов
эритроциты
эритроцит
красные кровяные тельца
красная кровяная клетка
красные кровяные клетки

**Вопрос 48. Краткий ответ, 1 балл**

Основную роль в процессе свертывания крови играют ###.

Допустимые варианты ответов
тромбоциты
тромбоцит
кровяные пластинки

**Вопрос 49. Краткий ответ, 1 балл**

### – кость, находящаяся на стыке бедренной, большой и малой берцовых костей.

Допустимые варианты ответов
надколенник
коленная чашечка

**Вопрос 50. Краткий ответ, 1 балл**

### – клетки крови, конкретно отвечающие за иммунитет и иммунную память.

Допустимые варианты ответов
лимфоциты
лимфоцит

**Вопрос 51. Краткий ответ, 1 балл**

### – непарная кость, удерживающая вместе большую часть костей грудной клетки.

Допустимые варианты ответов
грудина

**Вопрос 52. Краткий ответ, 1 балл**

Большеберцовая и малоберцовая кости формируют ###.

Допустимые варианты ответов
голень
кости голени

**Вопрос 53. Краткий ответ, 1 балл**

### – рецепторы, трансформирующие внешние раздражения в нервные импульсы, поступающие в центральную нервную систему.

Допустимые варианты ответов
экстерорецепторы
экстерорецептор

**Вопрос 54. Краткий ответ, 1 балл**

Висцерорецепторы и проприорецепторы в совокупности составляют группу ###.

Допустимые варианты ответов
интерорецепторы
интерорецептор
интерорецепторов

**Вопрос 55. Краткий ответ, 1 балл**

### – рецепторы, передающие сигналы от внутренних органов в центральную нервную систему.

Допустимые варианты ответов

проприорецепторы

проприорецептор

**Вопрос 56. Краткий ответ, 1 балл**

### – рецепторы, передающие сигналы от опорно-двигательного аппарата в центральную нервную систему.

Допустимые варианты ответов

висцерорецепторы

висцерорецептор

**Вопрос 57. Краткий ответ, 1 балл**

### – способность быстро и рационально координировать движение тела.

Допустимые варианты ответов

ловкость

**Вопрос 58. Краткий ответ, 1 балл**

### – тонкие нитевидные образования, из которых состоит мышечное волокно.

Допустимые варианты ответов

миофибрилла

миофибриллы

миофбрила

миофбрилы

**Вопрос 59. Краткий ответ, 1 балл**

### – способность в наименьшее время выполнить то или иное однократное действие или осуществить заданную работу.

Допустимые варианты ответов

быстрота

**Вопрос 60. Краткий ответ, 1 балл**

В основе сокращения мышцы лежит взаимное скольжение нитей актина и ###.

**Допустимые варианты ответов**

МИОЗИН

МИОЗИНА

**Вопрос 61. Краткий ответ, 1 балл**

### – разновидность лейкоцитов, клетки, отвечающие за борьбу с частицами-разносчиками аллергенов.

**Допустимые варианты ответов**

эозинофил

эозинофилы

**Вопрос 62. Краткий ответ, 1 балл**

### – крупная кость предплечья (прощупывается с внешней стороны руки).

**Допустимые варианты ответов**

локтевая

локтевая кость

**Вопрос 63. Краткий ответ, 1 балл**

### – способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Допустимые варианты ответов**

гибкость

**Вопрос 64. Краткий ответ, 1 балл**

### – способность организма бороться с утомлением.

**Допустимые варианты ответов**

выносливость

**Вопрос 65. Соответствие, 1 балл**

Соответствие основного типа ткани органу (части органа) :

Элемент	Соответствие
Нейроглия	Спинальный мозг
Эпителий	Поверхность языка
Хрящевая ткань	Поверхность сустава
Гладкая мышечная ткань	Внутренняя стенка желудка

**Вопрос 66. Соответствие, 1 балл**

Соответствие типа ткани определенной функции:

Элемент	Соответствие
Эпителиальная	Терморегуляция
Нервная	Управление организмом
Мышечная	Движение
Соединительная	Опора

**Вопрос 67. Соответствие, 1 балл**

Соответствие функции ткани ее типу:

Элемент	Соответствие
Движение	Мышечная
Накопление и транспорт питательных веществ	Кровь
Связь организма с внешней и внутренней средой	Эпителиальная
Контроль работы организма	Нервная

**Вопрос 68. Соответствие, 1 балл**

Сопоставьте тип ткани/клетки и орган (часть органа), где она наиболее выражена:

Элемент	Соответствие
Нейрон	Головной мозг
Поперечно-полосатая ткань	Мышца
Жировая ткань	Подкожная клетчатка
Железистый эпителий	Кишечник

### 3. Физиологические основы физической культуры

**Вопрос 69. Выбор одного ответа, 1 балл**

К общему положительному эффекту от занятий физкультурой относят:

Верный	Варианты ответов
	увеличение периода восстановления после нагрузки
	автоматизацию функций отдельных систем и органов
V	уменьшение расхода энергии
	активизацию процессов возбуждения и торможения

**Вопрос 70. Выбор одного ответа, 1 балл**

К положительным воздействиям физических нагрузок на дыхательную систему можно отнести:

Верный	Варианты ответов
V	увеличение легочной вентиляции
	снижение максимального потребления кислорода при предельной нагрузке
	снижение жизненной емкости легких
	уменьшение дыхательного объема в покое

**Вопрос 71. Выбор одного ответа, 1 балл**

По калорийности углеводы аналогичны:

Верный	Варианты ответов
V	белкам
	витаминам
	воде
	жирам

**Вопрос 72. Выбор одного ответа, 1 балл**

В результате активных занятий физкультурой и спортом а) анатомические размеры и б) функциональные возможности сердца, соответственно:

Верный	Варианты ответов
	а) уменьшаются; б) уменьшаются
	а) уменьшаются; б) увеличиваются
V	а) увеличиваются; б) увеличиваются
	а) увеличиваются; б) уменьшаются

**Вопрос 73. Выбор одного ответа, 1 балл**

У тренированного человека максимальное потребление кислорода возрастает до ... л/мин.

Верный	Варианты ответов
	8-10
V	4-6
	2,5-3
	1,5-2,5

**Вопрос 74. Выбор одного ответа, 1 балл**

Основным источником энергии являются:

Верный	Варианты ответов
V	углеводы

Верный	Варианты ответов
	белки
	жиры
	витамины

**Вопрос 75. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физическая работа способствует ... тонуса кровеносных сосудов.

Верный	Варианты ответов
	повышению
V	снижению
	нейтрализации
	возбуждению

**Вопрос 76. Выбор одного ответа, 1 балл**

У нетренированного человека величина кислородного долга не превышает ... л.

Верный	Варианты ответов
	4-6
V	6-10
	10-16
	16-18

**Вопрос 77. Выбор одного ответа, 1 балл**

Перед интенсивной физической и умственной работой в крови повышается содержание:

Верный	Варианты ответов
	гликогена
	молочной кислоты
	жиров
V	глюкозы

**Вопрос 78. Выбор одного ответа, 1 балл**

В результате воздействия физических нагрузок систолический объем может вырасти до:

Верный	Варианты ответов
V	70-80 мл
	40-50 мл
	50-70 мл
	1 л

**Вопрос 79. Выбор одного ответа, 1 балл**

У тренированного человека величина легочной вентиляции достигает ... л/мин.

Верный	Варианты ответов
	100
	150
V	250
	400

**Вопрос 80. Выбор одного ответа, 1 балл**

Сложный полисахарид, обычно находящийся в связанном состоянии (углевод запаса) и характерный для животных:

Верный	Варианты ответов
	клетчатка
	крахмал
V	гликоген
	сахароза

**Вопрос 81. Верно/Неверно, 1 балл**

Механизм адаптации эффективен только тогда, когда организму предлагают адекватные по объему и интенсивности нагрузки.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 82. Верно/Неверно, 1 балл**

Растительным белком богаты кукуруза, бобовые, арахис.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 83. Верно/Неверно, 1 балл**

Белки являются основным источником энергии в организме человека.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 84. Верно/Неверно, 1 балл**

Относительно легко усваиваются ненасыщенные жиры.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 85. Верно/Неверно, 1 балл**

Малые и запредельные нагрузки способствуют ускоренной адаптации.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 86. Верно/Неверно, 1 балл**

При расщеплении 1 г белка вырабатывается 9,3 ккал энергии.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 87. Верно/Неверно, 1 балл**

Трансжиры должны составлять основу рациона.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 88. Верно/Неверно, 1 балл**

Эффект сверхвосстановления должен закрепляться систематическими тренировками.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 89. Верно/Неверно, 1 балл**

Растительные белки относят к группе неполноценных, т.к. они не содержат некоторых аминокислот.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 90. Верно/Неверно, 1 балл**

Среди растительных масел встречаются жиры как ненасыщенные, так и насыщенные.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 91. Верно/Неверно, 1 балл**

Величина оптимальной индивидуальной нагрузки не зависит от способности конкретного занимающегося к достижению в данный момент предлагаемой работы.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 92. Верно/Неверно, 1 балл**

Жиры - самая калорийная группа из питательных веществ.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

## 4. Понятие здоровья и здорового образа жизни

**Вопрос 93. Выбор одного ответа, 1 балл**

Процесс сохранения, развития физических свойств, потенций психических и социальных:

Верный	Варианты ответов
	комфорт
	безопасность
	отдых
V	здоровье

**Вопрос 94. Выбор одного ответа, 1 балл**

Процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности:

Верный	Варианты ответов
	комфорт
	благополучие
	отдых

Верный	Варианты ответов
V	здоровье

**Вопрос 95. Выбор одного ответа, 1 балл**

Комплексное и целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды:

Верный	Варианты ответов
	комфорт
	благополучие
	экология
V	здоровье

**Вопрос 96. Выбор одного ответа, 1 балл**

К принципам здорового образа жизни относится:

Верный	Варианты ответов
	любовь к алкоголю
	неумение выходить из стрессовых ситуаций
	гиподинамия
V	закаливание

**Вопрос 97. Выбор одного ответа, 1 балл**

К принципам здорового образа жизни **не относится**:

Верный	Варианты ответов
V	низкая медицинская активность
	отказ от вредных привычек
	умение выходить из стрессовых ситуаций
	закаливание

**Вопрос 98. Выбор одного ответа, 1 балл**

К принципам здорового образа жизни **не относится**:

Верный	Варианты ответов
	личная гигиена
	двигательная активность
V	социальная пассивность
	рациональное питание

**Вопрос 99. Выбор одного ответа, 1 балл**

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия:

Верный	Варианты ответов
V	здоровье
	безопасность
	отдых
	комфорт

**Вопрос 100. Выбор одного ответа, 1 балл**

Один из принципов здорового образа жизни:

Верный	Варианты ответов
V	положительные эмоции
	нарушение режима питания
	нарушение семейной ситуации
	гиподинамия

**Вопрос 101. Верно/Неверно, 1 балл**

Оптимальный режим труда и отдыха учитывает индивидуальные особенности и способности человека к выполнению различного вида работ.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 102. Верно/Неверно, 1 балл**

В целях организации рационального питания необходимо максимизировать смешанное питание.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 103. Верно/Неверно, 1 балл**

Для молодых людей студенческого возраста необходимо считать нормой ночного сна примерно 7,5-8 ч.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 104. Верно/Неверно, 1 балл**

После занятий физическими упражнениями необходимо принимать холодный душ.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Тест по дисциплине "Физическая культура и спорт" (часть 2)**

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**Вопрос 1. Выбор одного ответа, 1 балл**

К задачам ОФП не относится:

Верный	Варианты ответов
	приобрести общую выносливость
	увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц
	повысить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях
V	научиться выполнять движение с определенным усилием, через напряжение

**Вопрос 2. Выбор одного ответа, 1 балл**

Согласно 12-минутному тесту Купера, мужчина, преодолевший за данное время 2,5-2,7 км, отличается ... состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Верный	Варианты ответов
	плохим
	удовлетворительным
V	хорошим
	отличным

**Вопрос 3. Выбор одного ответа, 1 балл**

Согласно 12-минутному тесту Купера, женщина, преодолевшая за данное время 1,5-1,8 км, отличается ... состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Верный	Варианты ответов
	очень плохим
V	плохим
	удовлетворительным
	хорошим

**Вопрос 4. Выбор одного ответа, 1 балл**

Тест на общую выносливость, определяющий общую физическую подготовленность студентов, представляет собой:

Верный	Варианты ответов
V	бег на 2-3 км
	заплыв на 1-2 км
	туристический поход на 10-12 км
	бег на лыжах на 5-7 км

**Вопрос 5. Выбор одного ответа, 1 балл**

Тест на скоростно-силовую подготовленность, определяющий общую физическую подготовленность студентов, представляет собой:

Верный	Варианты ответов
V	бег на 100 м
	отжимания на время
	челночный бег
	подъем гири на время

**Вопрос 6. Выбор одного ответа, 1 балл**

Массовый спорт и спорт больших достижений имеют разные:

Верный	Варианты ответов
V	цели и задачи
	средства
	методы
	структуру подготовки спортсменов

**Вопрос 7. Выбор одного ответа, 1 балл**

Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

Верный	Варианты ответов
	правил соревнований
	внешних условий
	использования непривычного инвентаря
V	все ответы верны

**Вопрос 8. Выбор одного ответа, 1 балл**

Возможности функциональных систем организма выражает ... подготовленность.

Верный	Варианты ответов
	техническая
V	физическая
	тактическая
	психическая

**Вопрос 9. Выбор одного ответа, 1 балл**

Виды тактической подготовленности:

Верный	Варианты ответов
V	наступательная, оборонительная, контратакующая
	индивидуальная, групповая, командная
	любительская, профессиональная
	перспективная, локальная

**Вопрос 10. Выбор одного ответа, 1 балл**

В основе методики волевой подготовки:

Верный	Варианты ответов
	принцип регулярности
	принцип дополнительных трудностей
	соревновательный метод
V	все ответы верны

**Вопрос 11. Выбор одного ответа, 1 балл**

Среди представленных утверждений отметьте то, которое не относится к задачам специальной психической подготовленности:

Верный	Варианты ответов
	позволяет тренировать устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности
	развивает способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени
	способствует формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию
V	воспитывает целеустремленность, решительность, самостоятельность и инициативность

**Вопрос 12. Выбор одного ответа, 1 балл**

С учетом частоты сердечных сокращений, выделяют ... зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

Верный	Варианты ответов
	две

Верный	Варианты ответов
	три
V	четыре
	пять

**Вопрос 13. Выбор одного ответа, 1 балл**

ЧСС до 130 удар/мин, незначительная активизация работы основных систем органов, отсутствие кислородного долга характеризуют ... зону.

Верный	Варианты ответов
V	нулевую
	первую тренировочную
	вторую тренировочную
	надкритическую

**Вопрос 14. Выбор одного ответа, 1 балл**

"Порогом готовности" называют ... зону.

Верный	Варианты ответов
	нулевую
V	первую тренировочную
	вторую тренировочную
	надкритическую

**Вопрос 15. Выбор одного ответа, 1 балл**

Степень мощности упражнений в первой тренировочной зоне относится к:

Верный	Варианты ответов
	слабой
V	умеренной
	выраженной
	критической

**Вопрос 16. Выбор одного ответа, 1 балл**

Анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности подключаются при нахождении в ... зоне.

Верный	Варианты ответов
	нулевой
	первой тренировочной
V	второй тренировочной

Верный	Варианты ответов
	надкритической

**Вопрос 17. Выбор одного ответа, 1 балл**

Работа мышц совершается почти полностью за счет бескислородного (анаэробного) распада веществ при нахождении в ... зоне.

Верный	Варианты ответов
	нулевой
	первой тренировочной
	второй тренировочной
V	надкритической

**Вопрос 18. Выбор одного ответа, 1 балл**

При забеге спринтера кислородный долг:

Верный	Варианты ответов
	не возникает
	погашается прямо во время забега
	погашается в течение нескольких секунд после финиша
V	долго погашается после финиша

**Вопрос 19. Верно/Неверно, 1 балл**

ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере трудовой деятельности или виде спорта.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 20. Верно/Неверно, 1 балл**

Достаточно высокой общей физической подготовленности, чтобы обеспечить успех в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 21. Верно/Неверно, 1 балл**

Базовые движения имеют индивидуально-личностный характер.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 22. Верно/Неверно, 1 балл**

Большая часть волевых качеств воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 23. Верно/Неверно, 1 балл**

Тренировочный эффект при нахождении в нулевой зоне интенсивности нагрузок может обнаружиться даже у опытных спортсменов.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 24. Верно/Неверно, 1 балл**

У хорошо тренированных спортсменов ПАНО может отодвинуться к границе 130-140 удар/мин

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 25. Верно/Неверно, 1 балл**

При нахождении в надкритической зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, но приобретают вес показатели биохимических реакций крови и ее состава.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 26. Краткий ответ, 1 балл**

### – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Допустимые варианты ответов
Общая физическая подготовка
ОФП

<b>Допустимые варианты ответов</b>
------------------------------------

общая физподготовка
---------------------

**Вопрос 27. Краткий ответ, 1 балл**

### – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

<b>Допустимые варианты ответов</b>
------------------------------------

Специальная физическая подготовка
-----------------------------------

СФП
-----

специальная физподготовка
---------------------------

**Вопрос 28. Краткий ответ, 1 балл**

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом ### системы движений конкретного вида спорта.

<b>Допустимые варианты ответов</b>
------------------------------------

техники
---------

техника
---------

**Вопрос 29. Краткий ответ, 1 балл**

Нулевая зона может применяться в целях ### при подготовке организма к нагрузке большой интенсивности.

<b>Допустимые варианты ответов</b>
------------------------------------

разминки
----------

разминка
----------

**Вопрос 30. Числовой ответ, 1 балл**

Порог анаэробного обмена в среднем составляет ### удар/мин.

<b>Допустимые варианты ответов</b>
------------------------------------

Равно
-------

150
-----

**Вопрос 31. Краткий ответ, 1 балл**

### – уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

<b>Допустимые варианты ответов</b>
------------------------------------

Релаксация
------------

Расслабление
--------------

Релаксация мышц
-----------------

**Допустимые варианты ответов**

Расслабление мышц

**Вопрос 32. Соответствие, 1 балл**

Соответствие характера спорта цели:

Элемент	Соответствие
Массовый С.	Физическое самосовершенствование; оздоровление; повышение спортивного мастерства
Любительский С.	Самоутверждение, спортивное самосовершенствование, общественное признание
Профессиональный С.	Материальное вознаграждение, спортивное самосовершенствование
Олимпийский С.	Самоутверждение, общественное признание, материальное вознаграждение

**Вопрос 33. Соответствие, 1 балл**

Соответствие группы упражнений вреду от перенапряжения мышц:

Элемент	Соответствие
Силовые упражнения	Уменьшается величина внешне проявляемой силы
Упражнения на выносливость	Излишняя трата сил и более быстрое утомление
Скоростные упражнения	Существенное снижение максимальной скорости

**Вопрос 34. Соответствие, 1 балл**

Соответствие типа мышечной напряженности характеру ее выражения:

Элемент	Соответствие
Тоническая	Повышенная напряженность в состоянии покоя
Скоростная	Мышцы не успевают расслабиться при выполнении быстрых движений
Координационная	Мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений

**Вопрос 35. Соответствие, 1 балл**

Соответствие типа мышечной напряженности способу ее снятия:

Элемент	Соответствие
Тоническая	Массаж, упражнения, направленные на повышение эластических свойств мышц
Скоростная	Упражнения, требующие быстрого чередования напряжений и расслабления
Координационная	Специальные упражнения на расслабление, чтобы правильно сформировать собственное ощущение, восприятие расслабленного состояния мышц

## 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

### Вопрос 36. Выбор одного ответа, 1 балл

Занятия с целью оздоровления и активного отдыха проводятся при пульсе до ... удар/мин.:

Верный	Варианты ответов
V	150
	130
	180
	200

### Вопрос 37. Выбор одного ответа, 1 балл

Один из недостатков спортивных и подвижных игр:

Верный	Варианты ответов
V	сложно регулировать общую нагрузку у каждого отдельного играющего
	необходимость сочетать игры с закаливающими процедурами
	разнообразие двигательной деятельности
	необходимость проводить мероприятия на открытом воздухе

### Вопрос 38. Выбор одного ответа, 1 балл

В силовых упражнениях значительную нагрузку дают упражнения, выполняемые в ... темпе.

Верный	Варианты ответов
V	медленном
	среднем
	быстром
	сверхбыстром

**Вопрос 39. Выбор одного ответа, 1 балл**

Необходимость самостоятельных занятий физкультурой объясняется:

Верный	Варианты ответов
	более быстрой адаптацией к новым условиям обучения в вузе и к необычным условиям учебных и производственных практик
	потребностью в укреплении здоровья
	необходимостью подготовки к выполнению зачетных нормативов
V	все ответы верны

**Вопрос 40. Выбор одного ответа, 1 балл**

Эффективность самостоятельных занятий физкультурой проявляется только в случае:

Верный	Варианты ответов
V	должной начальной мотивации
	высокой оценки за проявленные усилия
	достаточного технического оснащения спортзала
	наличия грамотного тренера

**Вопрос 41. Выбор одного ответа, 1 балл**

Один из ведущих принципов самоподготовки физической культурой и спортом:

Верный	Варианты ответов
V	систематичность
	эффективность
	заниматься до упора
	заниматься в любую погоду

**Вопрос 42. Выбор одного ответа, 1 балл**

При организации самоподготовки физкультурой предварительная консультация со стороны преподавателя физического воспитания желательна, в первую очередь, для студентов:

Верный	Варианты ответов
V	специальной медицинской группы или занимающихся ЛФК
	основной группы
	спортивной группы
	новичков

**Вопрос 43. Выбор одного ответа, 1 балл**

Считается, что для успешности самоподготовки необходимо заниматься:

Верный	Варианты ответов
	ежедневно по часу
V	2-7 раз неделю по 0,5-1,5 часа
	3 раза в неделю по 3 часа
	раз в неделю, но весь день

**Вопрос 44. Выбор одного ответа, 1 балл**

К субъективным показателям самочувствия при самостоятельных занятиях физкультурой относят:

Верный	Варианты ответов
V	чувство бодрости
	скорость восстановления пульса после занятий
	стабильность веса
	пульс по время занятий

**Вопрос 45. Выбор одного ответа, 1 балл**

К объективным показателям самочувствия при самостоятельных занятиях физкультурой относят:

Верный	Варианты ответов
	чувство бодрости
	здоровый сон
	хороший аппетит
V	пульс по время занятий

**Вопрос 46. Выбор одного ответа, 1 балл**

Утренняя гимнастика начинается с:

Верный	Варианты ответов
V	ходьбы на месте
	бега на месте
	легких подскоков
	упражнений для мышц шеи

**Вопрос 47. Выбор одного ответа, 1 балл**

Эффективность воздействия ходьбы на организм человека не зависит от:

Верный	Варианты ответов
	длины шага
	скорости ходьбы
	продолжительности ходьбы

Верный	Варианты ответов
V	времени начала занятий

**Вопрос 48. Выбор одного ответа, 1 балл**

... легче всего снимает отрицательные эмоции, накопленные за день.

Верный	Варианты ответов
V	Вечерний бег
	Плавание
	Вечерняя прогулка
	Езда на велосипеде

**Вопрос 49. Выбор одного ответа, 1 балл**

Если нагрузка во время оздоровительного бега слишком высока и быстро наступает утомление, следует:

Верный	Варианты ответов
	прекратить тренировки
	вернуться к оздоровительной ходьбе
V	снижать темп или несколько сокращать продолжительность занятий
	применять энергетические напитки

**Вопрос 50. Выбор одного ответа, 1 балл**

Специфика двигательного навыка в ... повышает чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата.

Верный	Варианты ответов
V	ходьбе на лыжах
	беге
	спортивной ходьбе
	плавании

**Вопрос 51. Выбор одного ответа, 1 балл**

Развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких в значительно большей степени способствует:

Верный	Варианты ответов
V	плавание
	ходьба
	бег
	ходьба на лыжах

**Вопрос 52. Выбор одного ответа, 1 балл**

Во время занятий аэробикой пульс способен подняться до ... удар/мин.

Верный	Варианты ответов
	130
	150
	170
V	180

**Вопрос 53. Выбор одного ответа, 1 балл**

К средствам атлетической гимнастики не относятся:

Верный	Варианты ответов
	гантели
	гири
	эспандеры
V	беговые тренажеры

**Вопрос 54. Верно/Неверно, 1 балл**

Правильно дозировать физические нагрузки, регулировать их воздействие на организм, избежать возможных перегрузок можно, даже не зная основные методические положения физкультуры.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 55. Верно/Неверно, 1 балл**

Все студенты, приступающие к самостоятельным занятиям, должны иметь соответствующее заключение врача.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 56. Верно/Неверно, 1 балл**

Для успешной самоподготовки достаточно заниматься лишь раз в неделю, но весь день.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 57. Верно/Неверно, 1 балл**

Исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 58. Верно/Неверно, 1 балл**

Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем меньше физическая нагрузка.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 59. Верно/Неверно, 1 балл**

С ростом тренированности оздоровительный эффект даже быстрой ходьбы постепенно снижается.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 60. Верно/Неверно, 1 балл**

Нагрузка на суставы при ходьбе на лыжах значительно выше, чем при беге.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 61. Краткий ответ, 1 балл**

Этот комплекс упражнений выполняется, как правило, без пауз отдыха, под энергичную музыку, с частой сменой движений и считается одним из самых успешных для тренировки выносливости.

Допустимые варианты ответов
Аэробика
Ритмическая гимнастика
Степ-аэробика

**Вопрос 62. Краткий ответ, 1 балл**

Вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании относительно ###, чем в беге или при ходьбе на лыжах.

Допустимые варианты ответов
меньше
ниже

**Вопрос 63. Краткий ответ, 1 балл**

С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает (однако при этом тренируется такое физическое качество, как ###).

Допустимые варианты ответов
гибкость

**Вопрос 64. Краткий ответ, 1 балл**

При ### паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Допустимые варианты ответов
активных
активные

**Вопрос 65. Краткий ответ, 1 балл**

В циклических упражнениях значительно большую нагрузку дает ### темп.

Допустимые варианты ответов
быстрый

**Вопрос 66. Соответствие, 1 балл**

Соотнесите организационные проблемы самоподготовки и пути их решений:

Элемент	Соответствие
Не знаю, с чего начать (недостаток знаний)	Обратитесь к преподавателю/тренеру
«Синдром понедельника» (фактор лени)	Воспитывайте в себе силу воли
У меня нет проблем, зачем заниматься?	Болезнь лучше предупредить, чем лечить, следовательно, нужна профилактика в настоящее время

**Вопрос 67. Соответствие, 1 балл**

Сопоставьте элементы аэробики с их значениям для организма:

Элемент	Соответствие
Серии беговых и прыжковых упражнений	Преимущественно влияют на сердечно-сосудистую систему

Элемент	Соответствие
Наклоны и приседания	Развивают двигательный аппарат
Упражнения, направленные на релаксацию и самовнушение	Влияют на центральную нервную систему
Общий комплекс	Развивает выносливость

#### **Вопрос 68. Соответствие, 1 балл**

Сопоставьте формы самоподготовки ФК и способы ее проведения:

Элемент	Соответствие
Утренняя гигиеническая гимнастика	Основная цель - активизация основных систем органов
Упражнения в течение учебного дня	Предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности длительное время. Лучше проводить на свежем воздухе
Самостоятельные тренировочные занятия	Проводятся индивидуально или в группах, часто на открытом воздухе, время подбирается индивидуально
Попутные тренировки	Можно проводить ежедневно, заменяя привычные формы передвижения на более энергозатратные

#### **Вопрос 69. Соответствие, 1 балл**

Соответствие числа повторений упражнений тренируемым физическим качествам:

Элемент	Соответствие
1-5	Сила и мощность
в среднем 8	Рост мышц и выносливости
более 15	Выносливость и рельеф

## 7. ППФП студентов

#### **Вопрос 70. Выбор одного ответа, 1 балл**

В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха ..., чем пассивный отдых

Верный	Варианты ответов
V	менее эффективен
	более эффективен
	более энергозатратен
	важнее

**Вопрос 71. Выбор одного ответа, 1 балл**

Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем:

Верный	Варианты ответов
V	меньше она в период активного отдыха
	больше она в период активного отдыха
	больше надо отдыхать
	меньше надо работать

**Вопрос 72. Выбор одного ответа, 1 балл**

Оздоровительные силы природы особенно важны для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных:

Верный	Варианты ответов
V	климато-географических условиях
	условиях труда
	уровнях профессиональной подготовки специалистов
	формах трудах

**Вопрос 73. Выбор одного ответа, 1 балл**

При подборе отдельных прикладных упражнений, в первую очередь, следует уделить особое внимание упражнениям на:

Верный	Варианты ответов
V	выносливость
	гибкость
	скорость
	силу

**Вопрос 74. Выбор одного ответа, 1 балл**

При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие:

Верный	Варианты ответов
V	соответствовало формируемым физическим и специальным качествам
	было минимальным
	учитывало индивидуальные способности
	учитывало климато-географические условия

**Вопрос 75. Выбор одного ответа, 1 балл**

С точки зрения физиологии труда, наиболее продуктивным возрастом считает период:

Верный	Варианты ответов
V	от 20 до 40
	от 16 до 20
	от 20 до 30
	от 25 до 35

**Вопрос 76. Выбор одного ответа, 1 балл**

С точки зрения ППФП, знание условий и характера труда влияет на:

Верный	Варианты ответов
	оплату работника
	перечень льгот
V	подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека
	подбор средств медицины для профилактики профессиональных заболеваний

**Вопрос 77. Выбор одного ответа, 1 балл**

Прикладные специальные качества можно развивать:

Верный	Варианты ответов
	путем закаливания
	упражнениями на выносливость
	специальными упражнениями для укрепления вестибулярного аппарата
V	все ответы верны

**Вопрос 78. Выбор одного ответа, 1 балл**

Основное отличие ППФП студентов гуманитарного профиля от инженеров:

Верный	Варианты ответов
V	ППФП практически не выходит за границы общей физической подготовки
	ППФП значительно превышает по интенсивности подготовки общую физподготовку
	никогда не используются упражнения на развитие силовых качеств
	упражнения на выносливость являются ключевыми

**Вопрос 79. Выбор одного ответа, 1 балл**

Прикладные специальные качества отражают:

Верный	Варианты ответов
	умение работать быстро и качественно

Верный	Варианты ответов
V	способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды
	уровень профессионализма
	индивидуальный стиль работника

**Вопрос 80. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физическая культура как система подготовки трудящихся к производственной деятельности способствует:

Верный	Варианты ответов
V	быстрому и качественному освоению трудовых навыков
	профилактике хронических заболеваний
	повышению эффективности пассивного отдыха
	минимизации энергозатрат при совершении трудовых действий

**Вопрос 81. Выбор одного ответа, 1 балл**

С точки зрения физиологии, постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление являются следствием:

Верный	Варианты ответов
	преобладания умственной работы над работой физической
V	того, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни
	избытка информации, которую необходимо ежедневно перерабатывать
	несовершенства развития коры больших полушарий

**Вопрос 82. Выбор одного ответа, 1 балл**

Одной из проблем узкой специализации является:

Верный	Варианты ответов
V	монотонность труда
	низкая работоспособность
	экономическая эффективность
	некачественная работа

**Вопрос 83. Выбор одного ответа, 1 балл**

Одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки:

Верный	Варианты ответов
V	обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов

Верный	Варианты ответов
	обеспечить качественную работу будущих специалистов в выбранной сфере труда
	научить избегать производственных ошибок
	привить представление о рациональном режиме труда и отдыха

**Вопрос 84. Выбор одного ответа, 1 балл**

У занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений:

Верный	Варианты ответов
V	значительно выше средних величин
	заметно ниже среднего
	находятся постоянно на одном и том же уровне
	зависят от условий среды

**Вопрос 85. Выбор одного ответа, 1 балл**

Физиологические границы интенсивности труда человека:

Верный	Варианты ответов
V	могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта
	стабилизируются к наступлению половой зрелости
	могут изменяться под влиянием любых упражнений
	генетически предопределены и не меняются с возрастом

**Вопрос 86. Выбор одного ответа, 1 балл**

Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий:

Верный	Варианты ответов
	необходимо посещать дополнительные занятия с другими группами
V	он должен повысить ее с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой
	необходимо выбрать профессию, где не требуется высокая физическая подготовленность
	он должен просить тренера повысить уровень нагрузки на занятиях

**Вопрос 87. Выбор одного ответа, 1 балл**

Основная цель ППФП:

Верный	Варианты ответов
V	психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности

Верный	Варианты ответов
	предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия
	использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время
	выполнение служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе

**Вопрос 88. Выбор одного ответа, 1 балл**

Задачи ППФП студентов определяются:

Верный	Варианты ответов
V	особенностями их будущей профессиональной деятельности
	внешними условиями среды
	требованиями экономики отрасли
	работодателем

**Вопрос 89. Верно/Неверно, 1 балл**

Одной из основных задач производственной физической культуры является поддержание минимального уровня работоспособности во время работы.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 90. Верно/Неверно, 1 балл**

В период от 20 до 40 лет у людей меньше утомляемость в процессе труда и более быстрое восстановление после значительного утомления.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 91. Верно/Неверно, 1 балл**

Разделяя труд на физический и умственный, намного труднее подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 92. Верно/Неверно, 1 балл**

Одним из недостатков "технизации" труда становится расслабленное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

**Вопрос 93. Верно/Неверно, 1 балл**

В список задач ППФП входит воспитание прикладных специальных качеств.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 94. Верно/Неверно, 1 балл**

Средства физической культуры и спорта могут способствовать более быстрому освоению смежных профессий и свободной перемене труда.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 95. Верно/Неверно, 1 балл**

Интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

**Вопрос 96. Краткий ответ, 1 балл**

В основе производственной физической культуры лежит теория ### отдыха.

Допустимые варианты ответов
активного
активного отдыха
активный
активный отдых

**Вопрос 97. Краткий ответ, 1 балл**

На физкультурных тренажерах закладываются функциональные основы, расширяется диапазон ### умений, способствующих быстрому освоению профессиональных действий, умений и навыков.

Допустимые варианты ответов
двигательных
двигательные
двигательных умений

**Вопрос 98. Краткий ответ, 1 балл**

Взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через это физическое качество.

Допустимые варианты ответов
Выносливость

**Вопрос 99. Краткий ответ, 1 балл**

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные ###.

Допустимые варианты ответов
нормативы

**Вопрос 100. Краткий ответ, 1 балл**

### режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

Допустимые варианты ответов
Рациональным
рациональный

**Вопрос 101. Краткий ответ, 1 балл**

### – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности/

Допустимые варианты ответов
Профессионально-прикладная физическая подготовка
Профессионально прикладная физическая подготовка
Профессиональная прикладная физическая подготовка
ППФП

**Вопрос 102. Соответствие, 1 балл**

Закончите предложения:

Элемент	Соответствие
При рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении	сидя или лежа
При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся	стоя в свободной позе
Чем больше физическая нагрузка в процессе труда,	тем меньше она в период активного отдыха
Чем больше нервно-эмоциональная и умственная нагрузка в профессиональной деятельности,	тем меньше она должна быть в разнообразных физических упражнениях ПФК

**Вопрос 103. Соответствие, 1 балл**

Соответствие вида физической культуры и спорта профессии и важным для нее прикладным физическим и психическим качествам, которые он может развить:

Элемент	Соответствие
Шахматы	Информатик
Альпинизм	Монтажник
Легкая атлетика	Почтальон
Тяжелая атлетика	Грузчик

**Вопрос 104. Соответствие, 1 балл**

Соответствие профессии профессионально-прикладным видам спорта:

Элемент	Соответствие
Промышленный альпинист	Альпинизм
Объездчик	Конный спорт
Таксист	Гоночный спорт
Спасатель на пляже	Плавание