

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 10.06.2025 11:27:31

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32e08d7d0b5cb9dae6d9b4bda074akdaaf07031

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 (профиль) программы: Открытые горные работы, Подземная разработка
пластовых месторождений

Форма обучения: заочная

УТВЕРЖДЕНО на заседании

выпускающей кафедры

ГД

04.04.2025 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой

/

Рочев В.Ф.

04.04.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании

обеспечивающей кафедры

ЭГиОД

02.04.2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

/

Ахмедов Т.А.

02.04.2025 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 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.);	Знать: особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; 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	Тестирование
2.	Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры	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.);	Уметь: использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; 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	Тестирование
3.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	Владеть: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни	Тестирование
4.	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка			Тестирование
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Технический институт (филиал)

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Тестирование

1. Физическая культура студента

Вопрос 1. Выбор одного от вет а, 4 балла

... – 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 от вет а, 4 балла

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 от вет а, 4 балла

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 от вет а, 4 балла

Физические упражнения способствуют:

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

Вопрос 5. Выбор одного от вет а, 4 балла

К духовным ценностям относят:

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

Вопрос 6. Выбор одного от вет а, 4 балла

Физические упражнения **НЕ способствуют**:

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

Вопрос 7. Выбор одного от вет а, 4 балла

Физические упражнения **НЕ способствуют**:

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

Вопрос 8. Выбор одного от вет а, 4 балла

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
	с трудом

Верный	Варианты ответов
	медленнее

Вопрос 9. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 10. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 11. Верно/Неверно, 4 балла

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 12. Верно/Неверно, 4 балла

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 (закрытые)

Вопрос 19. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 20. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 21. Выбор одного от вет а, 4 балла

По калорийности углеводы аналогичны:

Верный	Варианты ответов
V	белкам
	витаминам
	воде
	жирам

Вопрос 22. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 23. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	8-10
V	4-6

Верный	Варианты ответов
	2,5-3
	1,5-2,5

Вопрос 24. Выбор одного от вет а, 4 балла

Основным источником энергии являются:

Верный	Варианты ответов
V	углеводы
	белки
	жиры
	витамины

Вопрос 25. Выбор одного от вет а, 4 балла

Физическая работа способствует ... тонуса кровеносных сосудов.

Верный	Варианты ответов
	повышению
V	снижению
	нейтрализации
	возбуждению

Вопрос 26. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

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

Вопрос 27. Выбор одного от вет а, 4 балла

Перед интенсивной физической и умственной работой в крови повышается содержание:

Верный	Варианты ответов
	гликогена
	молочной кислоты
	жиров
V	глюкозы

Вопрос 28. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 29. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	100
	150
	250
	400

Вопрос 30. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	клетчатка
	крахмал
	гликоген
	сахароза

Вопрос 31. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 32. Верно/Неверно, 4 балла

Растительным белком богаты кукуруза, бобовые, арахис.

Верный	Варианты ответов
V	Верно

Верный	Варианты ответов
	Неверно

Вопрос 33. Верно/Неверно, 4 балла

Белки являются основным источником энергии в организме человека.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 34. Верно/Неверно, 4 балла

Относительно легко усваиваются ненасыщенные жиры.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 35. Верно/Неверно, 4 балла

Малые и запредельные нагрузки способствуют ускоренной адаптации.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 36. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 37. Верно/Неверно, 4 балла

Трансжиры должны составлять основу рациона.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 38. Верно/Неверно, 4 балла

Эффект сверхвосстановления должен закрепляться систематическими тренировками.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 39. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 40. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 41. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 42. Верно/Неверно, 4 балла

Жиры - самая калорийная группа из питательных веществ.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

3. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Вопрос 43. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	комфорт
	безопасность

Верный	Варианты ответов
	отдых
V	здоровье

Вопрос 44. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	комфорт
	благополучие
	отдых
V	здоровье

Вопрос 45. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 46. Выбор одного от вет а, 4 балла

К принципам здорового образа жизни относится:

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

Вопрос 47. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

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

Верный	Варианты ответов
	закаливание

Вопрос 48. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

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

Вопрос 49. Выбор одного от вет а, 4 балла

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия:

Верный	Варианты ответов
V	здоровье
	безопасность
	отдых
	комфорт

Вопрос 50. Выбор одного от вет а, 4 балла

Один из принципов здорового образа жизни:

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

Вопрос 51. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 52. Верно/Неверно, 4 балла

В целях организации рационального питания необходимо максимизировать смешанное питание.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 53. Верно/Неверно, 4 балла

После занятий физическими упражнениями необходимо принимать холодный душ.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

4. Общая и специальная физическая подготовка

Вопрос 54. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 55. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 56. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	хорошим

Вопрос 57. Выбор одного от вет а, 4 балла

Массовый спорт и спорт больших достижений имеют разные:

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

Вопрос 58. Выбор одного от вет а, 4 балла

Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

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

Вопрос 59. Выбор одного от вет а, 4 балла

Возможности функциональных систем организма выражает ... подготовленность.

Верный	Варианты ответов
	техническая
V	физическая
	тактическая
	психическая

Вопрос 60. Выбор одного от вет а, 4 балла

Виды тактической подготовленности:

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

Вопрос 61. Выбор одного от вет а, 4 балла

В основе методики волевой подготовки:

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

Вопрос 62. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 63. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	две
	три
V	четыре
	пять

Вопрос 64. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 65. Выбор одного от вет а, 4 балла

"Порогом готовности" называют ... зону.

Верный	Варианты ответов
	нулевую
V	первую тренировочную
	вторую тренировочную
	надкритическую

Вопрос 66. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	нулевой
	первой тренировочной
V	второй тренировочной
	надкритической

Вопрос 67. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 68. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 69. Верно/Неверно, 4 балла

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 70. Верно/Неверно, 4 балла

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 71. Верно/Неверно, 4 балла

Базовые движения имеют индивидуально-личностный характер.

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 72. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 73. Верно/Неверно, 4 балла

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 74. Краткий ответ, 4 балла

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

Допустимые варианты ответов
разминки

Допустимые варианты ответов

разминка

Вопрос 75. Числовой от вет , 4 балла

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

Допустимые варианты ответов

Равно	150
-------	-----

Вопрос 76. Крат кий от вет , 4 балла

– уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

Допустимые варианты ответов

Релаксация

Расслабление

Релаксация мышц

Расслабление мышц

Вопрос 77. Соот вет ст вие, 4 балла

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 78. Соот вет ст вие, 4 балла

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 79. Соответствие, 4 балла

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 80. Соответствие, 4 балла

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

5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопрос 81. Выбор одного ответа, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	150
	130
	180
	200

Вопрос 82. Выбор одного ответа, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	разнообразие двигательной деятельности
	необходимость проводить мероприятия на открытом воздухе

Вопрос 83. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	медленном
	среднем
	быстром
	сверхбыстром

Вопрос 84. Выбор одного от вет а, 4 балла

Один из ведущих принципов самоподготовки физической культурой и спортом:

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

Вопрос 85. Выбор одного от вет а, 4 балла

Считается, что для успешности самоподготовки необходимо заниматься:

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

Вопрос 86. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 87. Выбор одного от вет а, 4 балла

К объективным показателям самочувствия при самостоятельных занятиях физкультурой относят:

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

Вопрос 88. Выбор одного от вет а, 4 балла

Эффективность воздействия ходьбы на организм человека не зависит от:

Верный	Варианты ответов
	длины шага
	скорости ходьбы
	продолжительности ходьбы
V	времени начала занятий

Вопрос 89. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

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

Вопрос 90. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 91. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 92. Выбор одного от вет а, 4 балла

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 93. Выбор одного от вет а, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	130
	150
	170
V	180

Вопрос 94. Выбор одного от вет а, 4 балла

К средствам атлетической гимнастики не относятся:

Верный	Варианты ответов
	гантели
	гири
	эспандеры
V	беговые тренажеры

Вопрос 95. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 96. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 97. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 98. Верно/Неверно, 4 балла

С ростом тренированности оздоровительный эффект даже быстрой ходьбы постепенно снижается.

Верный	Варианты ответов
V	Верно
	Неверно

Вопрос 99. Верно/Неверно, 4 балла

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

Верный	Варианты ответов
	Верно
V	Неверно

Вопрос 100. Крат кий от вет , 4 балла

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 101. Крат кий от вет , 4 балла

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

Допустимые варианты ответов

гибкость

Вопрос 102. Краткий ответ, 4 балла

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

Допустимые варианты ответов

активных

активные

Вопрос 103. Краткий ответ, 4 балла

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

Допустимые варианты ответов

быстрый

Вопрос 104. Соответствие, 4 балла

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 105. Соответствие, 4 балла

Сопоставьте элементы аэробики с их значениями для организма:

Элемент	Соответствие
Серии беговых и прыжковых упражнений	Преимущественно влияют на сердечно-сосудистую систему
Наклоны и приседания	Развивают двигательный аппарат
Упражнения, направленные на релаксацию и самовнушение	Влияют на центральную нервную систему
Общий комплекс	Развивает выносливость

Вопрос 106. Соответствие, 4 балла

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 107. Соответствие, 4 балла

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