Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рукович Александр Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 10.06.2025 11:17:36
Уникальный программный ключ:
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afadaffb765f

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: Маркшейдерское дело, Обогащение полезных ископаемых, Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: очная

Нерюнгри 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6F043C1952CB5B8D9CD3CB73C99FC049
Владелец: Рукович Александр Владимирович
Действителен: с 26.02.2024 до 21.05.2025

УТВЕРЖДЕНО на заседании
выпускающей кафедры ГД
04.02.2025 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой _____ / Рочев В.Ф.
04.02.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО на заседании
обеспечивающей кафедры ЭГиОД
21.01.2025 г., протокол № 6
Заведующий кафедрой / Ахмедов Т.А.
21.01.2025 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.); 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	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 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 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,
2.	Тема 2. Биологические и социально-биологические основы физической культуры			Работа на практических занятиях, тестирование,
3.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности			Работа на практических занятиях, тестирование,
4.	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка			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			Работа на практических занятиях, 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

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.

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

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 бóльшую 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
миофибрила
миофибрилы

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	Спинной 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

Допустимые варианты ответов
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.

Допустимые варианты ответов
Специальная физическая подготовка
СФП
специальная физподготовка

Вопрос 28. Краткий ответ, 1 балл

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

Допустимые варианты ответов
техники
техника

Вопрос 29. Краткий ответ, 1 балл

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

Допустимые варианты ответов
разминки
разминка

Вопрос 30. Числовой ответ, 1 балл

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

Допустимые варианты ответов	
Равно	150

Вопрос 31. Краткий ответ, 1 балл

– уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

Допустимые варианты ответов
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