

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 15.06.2026 06:07:46  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb0d7d0b5eb9aee09b45ca07afdd0af0703f

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: Открытые горные работы, Подземная разработка  
пластовых месторождений

Форма обучения: заочная

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;	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	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.);	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;	Тестирование
4.	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка	определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	осуществлять комплекс мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья	Тестирование
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		Владеть: компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни	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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 4 балла**

Физические упражнения способствуют:

Верный	Варианты ответов
	поддержанию невысокой работоспособности
V	оптимизации психической устойчивости

Верный	Варианты ответов
	ухудшению состояния здоровья
	развитию умственных способностей

**Вопрос 5. Выбор одного ответа, 4 балла**

К духовным ценностям относят:

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

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

**Вопрос 19. Выбор одного ответа, 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

Верный	Варианты ответов
	активизацию процессов возбуждения и торможения

**Вопрос 20. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

По калорийности углеводы аналогичны:

Верный	Варианты ответов
V	белкам
	витаминам
	воде
	жирам

**Вопрос 22. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

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 24. Выбор одного ответа, 4 балла**

Основным источником энергии являются:

Верный	Варианты ответов
V	углеводы
	белки
	жиры
	витамины

**Вопрос 25. Выбор одного ответа, 4 балла**

Физическая работа способствует ... тонуса кровеносных сосудов.

Верный	Варианты ответов
V	повышению
	снижению
	нейтрализации
	возбуждению

**Вопрос 26. Выбор одного ответа, 4 балла**

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

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

**Вопрос 27. Выбор одного ответа, 4 балла**

Перед интенсивной физической и умственной работой в крови повышается содержание:

Верный	Варианты ответов
V	гликогена
	молочной кислоты
	жиров
	глюкозы

**Вопрос 28. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

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

Верный	Варианты ответов
	100
	150
V	250
	400

**Вопрос 30. Выбор одного ответа, 4 балла**

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

Верный	Варианты ответов
	клетчатка
	крахмал
V	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
	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 ответа, 4 балла**

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

Верный	Варианты ответов
	комфорт
	безопасность
	отдых
V	здоровье

**Вопрос 44. Выбор одного ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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
	закаливание

**Вопрос 48. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия:

Верный	Варианты ответов
V	здоровье
	безопасность
	отдых
	комфорт

**Вопрос 50. Выбор одного ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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
	хорошим

##### **Вопрос 57. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

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

**Вопрос 59. Выбор одного ответа, 4 балла**

Возможности функциональных систем организма выражает ... подготовленность.

Верный	Варианты ответов
V	техническая
	физическая
	тактическая
	психическая

**Вопрос 60. Выбор одного ответа, 4 балла**

Виды тактической подготовленности:

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

**Вопрос 61. Выбор одного ответа, 4 балла**

В основе методики волевой подготовки:

Верный	Варианты ответов
V	принцип регулярности
	принцип дополнительных трудностей
	соревновательный метод

Верный	Варианты ответов
V	все ответы верны

**Вопрос 62. Выбор одного ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 4 балла**

"Порогом готовности" называют ... зону.

Верный	Варианты ответов
	нулевую
V	первую тренировочную

Верный	Варианты ответов
	вторую тренировочную
	надкритическую

**Вопрос 66. Выбор одного ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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
разминка

**Вопрос 75. Числовой ответ, 4 балла**

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

Допустимые варианты ответов	
Равно	150

**Вопрос 76. Краткий ответ, 4 балла**

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

Допустимые варианты ответов
Релаксация
Расслабление
Релаксация мышц
Расслабление мышц

**Вопрос 77. Соответствие, 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. Соответствие, 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

Элемент	Соответствие
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
	разнообразие двигательной деятельности
	необходимость проводить мероприятия на открытом воздухе

**Вопрос 83. Выбор одного ответа, 4 балла**

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

Верный	Варианты ответов
V	медленном
	среднем
	быстром
	сверхбыстром

**Вопрос 84. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

Считается, что для успешности самоподготовки необходимо заниматься:

Верный	Варианты ответов
V	ежедневно по часу
	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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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 ответа, 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

Верный	Варианты ответов
	спортивной ходьбе
	плавании

**Вопрос 92. Выбор одного ответа, 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 ответа, 4 балла**

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

Верный	Варианты ответов
	130
	150
	170
V	180

**Вопрос 94. Выбор одного ответа, 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. Краткий ответ, 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. Краткий ответ, 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 значениям 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