

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 05.06.2025 12:50:22

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32e08d7d0b5cb9dae6d9b4bda074akudafu7031

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 бакалавриата

по направлению подготовки 45.03.01 - Филология

Направленность (профиль) программы: Отечественная филология (русский язык и литература)

Форма обучения: очная

УТВЕРЖДЕНО на заседании

выпускающей кафедры

ЭГиОД

02.04.2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

/

Ахмедов Т.А.

02.04.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Эксперты:

Прокопенко Л.А., к.пд.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                                                                                        | Работа на практических занятиях, 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.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.) | 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 | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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, |

### **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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет ов, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

В основе процесса жизнедеятельности лежит:



| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | метаболизм       |
|        | катаболизм       |
|        | анаболизм        |
|        | ассимиляция      |

#### Вопрос 18. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Большой круг кровообращения начинается от:

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

#### Вопрос 20. Выбор одного от вет а, 1 балл

Малый круг кровообращения начинается в:

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

#### Вопрос 21. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Малый круг кровообращения заканчивается в:

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

#### Вопрос 23. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Больше всего кислорода потребляет:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | мышечный каркас  |
|        | сердце           |
|        | печень           |
| V      | головной мозг    |

**Вопрос 26. Выбор одного от вет а, 1 балл**

... анализатор воспринимает положение тела в пространстве.

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | Зрительный       |
|        | Кожный           |
| V      | Вестибулярный    |
|        | Двигательный     |

**Вопрос 27. Выбор одного от вет а, 1 балл**

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

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | зрительный       |
|        | кожный           |
|        | вестибулярный    |
|        | двигательный     |

**Вопрос 28. Выбор одного от вет а, 1 балл**

... анализатор отвечает за тепловую чувствительность.

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | Зрительный       |
| V      | Кожный           |
|        | Вестибулярный    |
|        | Двигательный     |

**Вопрос 29. Выбор нескольких от вет ов, 1 балл**

К железам внешней секреции относят:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | слюнные железы   |
|        | гипофиз          |
|        | надпочечники     |
| V      | слезные железы   |

**Вопрос 30. Выбор одного от вет а, 1 балл**

К железам внутренней секреции относят:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | слюнные железы   |
| V      | гипофиз          |
|        | печень           |
|        | слезные железы   |

#### Вопрос 31. Выбор одного от вет а, 1 балл

К железам внутренней секреции **НЕ** относят:

| Верный | Варианты ответов  |
|--------|-------------------|
|        | надпочечники      |
|        | гипофиз           |
|        | щитовидную железу |
| V      | потовые железы    |

#### Вопрос 32. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 1 балл

К антропометрическим показателям относят:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | вес              |
|        | быстроту         |
|        | ловкость         |
|        | силу             |

#### Вопрос 34. Выбор одного от вет а, 1 балл

К функциональным показателям относят:

| Верный | Варианты ответов          |
|--------|---------------------------|
|        | вес                       |
|        | окружность грудной клетки |
| V      | силу                      |

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | рост             |

#### Вопрос 35. Выбор одного от вет а, 1 балл

Усвоение поступающих в организм питательных веществ и кислорода:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | метаболизм       |
| V      | ассимиляция      |
|        | катаболизм       |
|        | диссимиляция     |

#### Вопрос 36. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Первичный метаболизм происходит на уровне:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | организма        |
| V      | клетки           |
|        | ткани            |
|        | ДНК              |

#### Вопрос 38. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 1 балл**

К железам внешней секреции **НЕ** относят:

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

**Вопрос 40. Выбор одного от вет а, 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. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| лимфоциты                   |
| лимфоцит                    |

**Вопрос 51. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| грудина                     |

**Вопрос 52. Крат кий от вет , 1 балл**

Большеберцовая и малоберцовая кости формируют ###.

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| голень                      |
| кости голени                |

**Вопрос 53. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| экстерорецепторы            |
| экстерорецептор             |

**Вопрос 54. Крат кий от вет , 1 балл**

Висцерорецепторы и проприорецепторы в совокупности составляют группу ###.

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| интерорецепторы             |
| интерорецептор              |
| интерорецепторов            |



**Вопрос 55. Крат кий от вет , 1 балл**

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

**Допустимые варианты ответов**

проприорецепторы

проприорецептор

**Вопрос 56. Крат кий от вет , 1 балл**

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

**Допустимые варианты ответов**

висцерорецепторы

висцерорецептор

**Вопрос 57. Крат кий от вет , 1 балл**

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

**Допустимые варианты ответов**

ловкость

**Вопрос 58. Крат кий от вет , 1 балл**

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

**Допустимые варианты ответов**

миофибрилла

миофибриллы

миофибрила

миофибрилы

**Вопрос 59. Крат кий от вет , 1 балл**

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

**Допустимые варианты ответов**

быстрота

**Вопрос 60. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| миозин                      |
| миозина                     |

**Вопрос 61. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| эозинофил                   |
| эозинофилы                  |

**Вопрос 62. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| локтевая                    |
| локтевая кость              |

**Вопрос 63. Крат кий от вет , 1 балл**

### – способность выполнять движения с большой амплитудой.

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| гибкость                    |

**Вопрос 64. Крат кий от вет , 1 балл**

### – способность организма бороться с утомлением.

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
| выносливость                |

**Вопрос 65. Соот вет ст вие, 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. Соот вет ст вие, 1 балл**

Соответствие типа ткани определенной функции:

| Элемент        | Соответствие          |
|----------------|-----------------------|
| Эпителиальная  | Терморегуляция        |
| Нервная        | Управление организмом |
| Мышечная       | Движение              |
| Соединительная | Опора                 |

**Вопрос 67. Соот вет ст вие, 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. Соот вет ст вие, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

По калорийности углеводы аналогичны:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | белкам           |
|        | витаминам        |
|        | воде             |
|        | жирам            |

#### Вопрос 72. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Основным источником энергии являются:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | углеводы         |

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | белки            |
|        | жиры             |
|        | витамины         |

#### Вопрос 75. Выбор одного от вет а, 1 балл

Физическая работа способствует ... тонуса кровеносных сосудов.

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | повышению        |
| V      | снижению         |
|        | нейтрализации    |
|        | возбуждению      |

#### Вопрос 76. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл**

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

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | 100              |
|        | 150              |
| V      | 250              |
|        | 400              |

**Вопрос 80. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 1 балл**

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

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | комфорт          |
|        | безопасность     |
|        | отдых            |
| V      | здоровье         |

**Вопрос 94. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл**

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | здоровье         |
|        | безопасность     |
|        | отдых            |
|        | комфорт          |

**Вопрос 100. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл**

Возможности функциональных систем организма выражает ... подготовленность.

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | техническая      |
| V      | физическая       |
|        | тактическая      |
|        | психическая      |

#### Вопрос 9. Выбор одного от вет а, 1 балл

Виды тактической подготовленности:

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

#### Вопрос 10. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

"Порогом готовности" называют ... зону.

| Верный | Варианты ответов     |
|--------|----------------------|
|        | нулевую              |
| V      | первую тренировочную |
|        | вторую тренировочную |
|        | надкритическую       |

#### Вопрос 15. Выбор одного от вет а, 1 балл

Степень мощности упражнений в первой тренировочной зоне относится к:

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | слабой           |
| V      | умеренной        |
|        | выраженной       |
|        | критической      |

#### Вопрос 16. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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. Крат кий от вет , 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. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
|-----------------------------|

|         |
|---------|
| техники |
|---------|

|         |
|---------|
| техника |
|---------|

**Вопрос 29. Крат кий от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
|-----------------------------|

|          |
|----------|
| разминки |
|----------|

|          |
|----------|
| разминка |
|----------|

**Вопрос 30. Числовой от вет , 1 балл**

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

| Допустимые варианты ответов |
|-----------------------------|
|-----------------------------|

|       |
|-------|
| Равно |
|-------|

|     |
|-----|
| 150 |
|-----|

**Вопрос 31. Крат кий от вет , 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

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

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
| V      | медленном        |
|        | среднем          |
|        | быстром          |
|        | сверхбыстром     |

**Вопрос 39. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл**

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

| Верный | Варианты ответов |
|--------|------------------|
|        | 130              |
|        | 150              |
|        | 170              |
| V      | 180              |

**Вопрос 53. Выбор одного от вет а, 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 значениями 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Одной из проблем узкой специализации является:

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

#### Вопрос 83. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 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 predetermined и не меняются с возрастом                                  |

#### Вопрос 86. Выбор одного от вет а, 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 от вет а, 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 от вет а, 1 балл

Задачи ППФП студентов определяются:

| Верный                           | Варианты ответов                                       |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> | особенностями их будущей профессиональной деятельности |
| <input type="radio"/>            | внешними условиями среды                               |
| <input type="radio"/>            | требованиями экономики отрасли                         |
| <input type="radio"/>            | 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 |
|----------------------------------|------------------|
| <input type="radio"/>            | Верно            |
| <input checked="" type="radio"/> | 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 |
|----------------------------------|------------------|
| <input checked="" type="radio"/> | Верно            |
| <input type="radio"/>            | 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 |
|----------------------------------|------------------|
| <input type="radio"/>            | Верно            |
| <input checked="" type="radio"/> | 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       |