Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна
Должность: Заведующий кафедрой
Дата подписания: 23.10.2026 15:40:16
Уникальный программный ключ:
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физического воспитания ЮЗГУ
(наименование кафедры)
_____ С.В. Токарева
(подпись, инициалы, фамилия)
« 03 » июля 2026 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 42.03.02 Журналистика
(код и наименование ОПОП ВО)

Курск-2026

1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1 ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Раздел №1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. *Физические качества — это:*

1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. *Двигательные (физические) способности — это:*

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. *Основу двигательных способностей человека составляют:*

1) психодинамические задатки;
2) физические качества;
3) двигательные умения;
4) двигательные навыки.

4. Завершите предложение. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принять называть

5. *Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие:*

1) Биологическая активность;
2) Оптимальная активность;
3) Двигательная активность;
4) Физиологическая активность.

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 7-10 мин.

Оценка «отлично» - 5 правильных ответов;

Оценка «хорошо» - 4 правильных ответа;

Оценка «удовлетворительно» - 3 правильных ответа;

Оценка «неудовлетворительно» - менее 3 правильных ответов.

Раздел №2. «Социально-биологические основы физической культуры».

1. *Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных*

действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;
2) скоростными способностями;
3) скоростно-силовыми способностями;
4) частотой движений.

2. *Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:*

1) простой двигательной реакцией;
2) скоростью одиночного движения;
3) скоростными способностями;
4) быстротой движения.

3. *Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:*

1) скоростным индексом;
2) абсолютным запасом скорости;
3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
4) скоростной выносливостью.

4. *Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?*

1) скорость одиночного движения;
2) частота движений;
3) быстрота двигательной реакции;
4) ускорение.

5. *Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:*

1) функциональной устойчивостью;
2) биохимической экономизацией;
3) тренированностью;
4) выносливостью.

6. *Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:*

1) физической работоспособностью;
2) физической подготовленностью;
3) общей выносливостью;
4) тренированностью.

7. *Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:*

1) аэробной выносливостью;
2) анаэробной выносливостью;
3) анаэробно-аэробной выносливостью;
4) специальной выносливостью.

8. *Под двигательно-координационными способностями следует понимать:*

1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

9. *Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:*

1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
2) в первой половине основной части урока;
3) во второй половине основной части урока;
4) в заключительной части урока.

10. *Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:*

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Оценка «отлично» - 10 правильных ответов;

Оценка «хорошо» - 9-7 правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» - 6-5 правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» - менее 5 правильных ответов.

Раздел №3. «Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности».

1. *Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:*

1) Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
2) Он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
3) Он бодр и жизнерадостен;
4) Наблюдается все вышеперечисленное.

2. *Состояние здоровья обусловлено:*

1) Резервными возможностями организма;
2) Образом жизни;
3) Уровнем здравоохранения;
4) Отсутствием болезней

3. *Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует его:*

1) Физическую подготовленность;
2) Здоровье;

3) Физическое развитие;
4) Нравственное здоровье.

4. *Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:*

1) Закаливание организма;
2) Участие в соревнованиях;
3) Ежедневная утренняя гимнастика;
4) Выполнение физических упражнений

5. *Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ):*

1) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
2) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;
3) Все перечисленное.

6. *В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем:*

1) «качество жизни»;
2) «здоровый образ жизни»;
3) «стиль жизни).

7. *Продолжите поговорку. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в…*

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 8-12 мин.
Оценка «отлично» - 7 правильных ответов;
Оценка «хорошо» - 6-5 правильных ответов;
Оценка «удовлетворительно» - 4-3 правильных ответов;
Оценка «неудовлетворительно» - менее 3 правильных ответов.

Раздел №4. «Оздоровительные системы и спорт».

1. *Основу оптимального двигательного режима составляют:*

1) Физические упражнения и занятия спортом;
2) Развитие физических способностей;
3) Способы поддержания высокой работоспособности;
4) Развитие двигательных умений и навыков

2. *Физическая работоспособность — это:*

1) способность человека быстро выполнять работу;
2) способность выполнять разные по структуре типы работ;
3) способность к быстрому восстановлению после работы;
4) способность выполнять большой объем работы.

3. *Нагрузку можно изменять:*

1) Количеством повторений одного и того же упражнения;
2) Увеличением амплитуды движений;
3) Упрощением условий выполнения упражнений;
4) Всем перечисленным.

4. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:*

1) Утомлением, возникающим в результате их выполнения;
2) Продолжительностью выполнения двигательных действий;
3) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

4) Достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

5. *Чем определяется объем нагрузки:*

1) Количеством выполненных упражнений, временем, километражем;
2) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
3) Величиной частоты сердечных сокращений.

6. *Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:*

1) - затраты времени на занятие, 2 - темп и скорость движения, 3 - километраж преодоленного расстояния, 4 - частота сердечных сокращений, 5 - количество выполненных упражнений.
2) 1,3;
3) 2,4;
4) 3,5;
5) 1,2,3,4,5

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 7-10 мин.
Оценка «отлично» - 6 правильных ответов;
Оценка «хорошо» - 5 правильных ответов;
Оценка «удовлетворительно» - 4 правильных ответов;
Оценка «неудовлетворительно» - 3 правильных ответов.

Раздел №5. «Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков».

1. *Физическими упражнениями принято называть:*

1) Многократное повторение двигательных действий;
2) Движения, способствующие повышению работоспособности;
3) Определенным образом организованные двигательные действия

2. *Систематическое и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так, как:*

1) Поступают питательные вещества к системам организма;
2) повышаются возможности дыхательной системы;
3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

3. *Двигательные (физические) способности — это:*

1) Умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
2) Физические качества, присущие человеку;
3) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
4) Индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

4. *Под методами физического воспитания понимаются:*

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать,

выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

5. *В процессе интенсивной умственной деятельности с ЧСС происходит (укажите 2 правильных варианта):*

1) увеличение кровенаполнения сосудов мозга;

2) сужение периферических сосудов конечностей и расширение сосудов внутренних органов;

3) расширение периферических сосудов конечностей и сужение сосудов внутренних органов;

4) уменьшение кровенаполнения сосудов мозга.

6. *Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:*

1) физическая подготовка;
2) физическое совершенство;
3) физическая культура;
4) физическое состояние.
5)

7. *Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):*

1) питание;
2) воздействие ионизированным воздухом;
3) биологически активные добавки;
4) бани.

8. *Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):*

1) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
2) использования имеющихся ресурсов работоспособности;
3) доступности умственной и физической нагрузки;
4) изыскание путей повышения работоспособности.

Критерии оценивания теста:

Время выполнения работы: 8-13 мин.

Оценка «отлично» - 8 правильных ответов;

Оценка «хорошо» - 7-6 правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» - 5-4 правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» - менее 4 правильных ответов.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1 БАНК ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

A) физическим воспитанием
B) физической культурой
C) физической подготовкой
D) физическим образованием

2. Традиционно считается, что основной формой организованно-систематического процесса обучения физическим упражнениям является……

A) Физкультурное занятие
B) Подвижная игра
C) Утренняя гимнастика
D) Физкультминутка
E) Утренняя прогулка

3. Процесс неоднократного исполнения двигательных действий и их комплексов, систематизированные в целях физического развития, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, - это…

A) Упражнения
B) Движение
C) Траектория
D) Гимнастика
E) Спорт

4. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

A) Периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
B) Периодичностью и длительностью занятий
C) Интенсивностью и характером используемых средств
D) Режимом работы и отдыха

5. Как называется способность человека выполнять работу длительное время?

A) выносливость
B) гибкость
C) ловкость
D) быстрота

6. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых:

A) до прибытия медицинских работников
B) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
C) вместо медицинских работников

7. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на:

A) спортивные, оздоровительные, лечебные, профессионально-прикладные

B) массовые, лечебные, комплексные

C) комплексные, лечебные, массовые

D) индивидуальные, лечебные, массовые

8. Укажите правильную последовательность водных процедур:

A) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание

B) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание

C) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание

9. Ловкость – это способность человека:

A) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью

B) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени

C) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью

D) быстро овладеть техникой циклических движений

10. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:

A) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита

B) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове

C) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове

11. Быстрота – это способность человека выполнять:

A) движения в минимальный промежуток времени

B) движения с минимальным усилием

C) движения с максимальной амплитудой

D) движения в максимальный промежуток времени

12. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

A) осознанное понимание людьми явления упражняемость (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними

B) результаты научных исследований

C) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности

D) желание заниматься физическими упражнениями

13. Под техникой физических упражнений понимают:

A) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

B) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

C) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

D) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

14. Физические упражнения - это:

A) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

B) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

C) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

D) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

15. К специфическим методам физического воспитания относятся:

A) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

B) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия

C) методы срочной информации

D) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

16. Физические качества – это:

A) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

B) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

C) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности

D) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

17. Выделите основные физические качества:

A) сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость

B) сила, выносливость, реакция

C) сила, скорость, координация, ловкость

D) сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, реакция

18. Качества необходимые прыгунам в длину:

A) сила, ловкость, гибкость, скорость

B) сила, ловкость, гибкость

C) скорость, ловкость, гибкость

D) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость

19. Воспитание жизнерадостного и жизнестойкого, здорового, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка – это задача…

A) Физического воспитания

B) Цель физического воспитания дошкольника

C) Физической подготовленности
D) Занятий по физической культуре
E) Физического развития

20. Расстояние между занимающимися, стоящими на одной линии лицом к преподавателю на расстоянии шага или вытянутой руки – это……
A) Интервал
B) Размыкание
C) Дистанция
D) Шеренга
E) Строй

21. Результатом физической подготовки является:
A) физическая подготовленность
B) физическое развитие индивидуума
C) физическое воспитание
D) физическое совершенство

22. В закреплении приобретенных жизненно важных навыков бросания и метания большая роль принадлежит……
A) Общеразвивающим упражнениям
B) Упражнениям на развитие равновесия
C) Утренней гимнастике
D) Подвижным играм
E) Упражнениям на развитие гибкости

23. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:
A) Оздоровительные, образовательные, воспитательные
B) Воспитательные, психолого-педагогические
C) Задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные
D) Оздоровительные, образовательные

24. Когда следует приступать к приему пищи после занятий спортом?
A) через 30-45 минут
B) через 90 минут
C) через 2 часа
D) нет ограничений

25. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
A) не менее 8-12 раз
B) сколько захочется
C) 2-4 раза
D) более 20-30 раз

26. Здоровый образ жизни – это?
A) культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности
B) способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни
C) способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек
D) жизненная поиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями

27. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

A) солнце
B) воздух
C) вода

28. Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?

A) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью
B) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости
C) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью
D) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью

29. В чем заключается основная цель массового спорта?

A) Повышение и сохранение общей физической подготовленности
B) Достижение максимально высоких спортивных результатов
C) Восстановление физической работоспособности
D) Увеличение количества занимающихся спортом

30. «Пик» умственной работоспособности студентов в недельном цикле приходится на:

A) среда
B) вторник
C) понедельник
D) четверг
E) пятница

31. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?

A) сохраняет почти вертикальное положение
B) сильно наклонено вперед
C) наклонено назад
D) в скрученном состоянии

32. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

A) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами спортивной классификации
B) показатели телосложения
C) показатели здоровья
D) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков

33. Физические качества — это:

A) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональныее качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

B) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможмостей человека

C) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности

D) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

34. Под техникой физических упражнений понимают:

A) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

B) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

C) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

D) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

35. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

A) круговой метод (метод круговой тренировки)

B) метод сопряженного воздействия

C) игровой метод

D) метод переменно-непрерывного упражнения

36. Основу двигательных способностей человека составляют:

A) физические качества

B) психодинамические задатки

C) двигательные умения

D) двигательные навыки

37. Какие виды силы вы знаете:

A) общая, специальная, взрывная, относительная, абсолютная

B) общая и специальная

C) общая, специальная, взрывная

D) общая, специальная, взрывная, относительная

38. Качества необходимые прыгунам в высоту:

A) сила, ловкость, гибкость, скорость

B) сила, ловкость, гибкость

C) скорость, ловкость, гибкость

D) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость

39. Систематические физкультурные занятия на воздухе усиливают ……. эффект на организм ребенка (вставьте пропущенное слово):

A) Оздоровительный

B) Воспитательный

C) Образовательный

D) Развивающий

E) Восстанавливающий

40. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу - это ……

A) Колонна
B) Круг
C) Шеренга
D) Размыкание
E) Ряд

41. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

A) специальной физической подготовкой
B) спортивной тренировкой
C) физическим совершенством
D) профессионально-прикладной физической подготовкой

42. Способность тела сохранять устойчивое статическое или динамическое состояние - это….

A) Равновесие
B) Глазомер
C) Быстрота
D) Плавание
E) Гибкость

43. Что определяет техника безопасности?

A) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
B) навыки знаний физических упражнений без травм
C) правильное выполнение упражнений
D) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

44. Оценка физического состояния человека, это:

A) оценка морфологических и функциональных показателей
B) оценка морфологических и физических показателей
C) оценка функций кровоснабжения
D) оценка физической подготовленности

45. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

A) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
B) основной обмен, затраты на пищеварение
C) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
D) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

46. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности

A) психотерапия
B) правила личной гигиены
C) соблюдение рационального распорядка дня

D) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
E) занятия физическими упражнениями

47. Тесты для определения физической работоспособности
A) степ-тест 170
B) стандартный
C) волнообразных воздействий
D) ограничительный

48. Стретчинг – это упражнения
A) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
B) направленные на развитие и совершенствование ловкости
C) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств
D) направленные на совершенствование вестибулярных функций

49. Что НЕ учитывается при оценке ловкости:
A) интеллектуальная сложность двигательной задачи
B) координационная сложность двигательной задачи
C) точность выполнения движения
D) время выполнения движения

50. Максимальное снижение умственной и физической работоспособности студентов в учебном году приходится на период:
A) экзаменов
B) начала семестров
C) середины семестров
D) конца семестров
E) каникул

51. Временное снижение работоспособности принято называть:
A) утомлением
B) усталостью
C) напряжением
D) передозировкой

52. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:
A) системой физического воспитания
B) валеологией
C) физической культурой
D) спортом

53. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:
A) двигательными действиями
B) спортивной техникой
C) подвижной игрой
D) физическими упражнениями

54. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

A) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

B) частоту движений в единицу времени

C) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

D) точность двигательного действия и его конечный результат

55. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

A) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств

B) методы общей и специальной физической подготовки

C) игровой и соревновательный методы

D) специфические и общепедагогические методы

56. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

A) тестами (контрольными упражнениями)

B) индивидуальными спортивными результатами

C) разрядными нормативами единой спортивной классификации

D) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

57. Для развития взрывной силы применяются следующие методы

A) динамических усилий

B) повторных усилий

C) максимальных усилий

D) ударных усилий

E) статических усилий

58. Качества необходимые толкателям ядра:

A) сила, ловкость, скорость

B) скорость, ловкость, гибкость

C) сила, ловкость, гибкость

D) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость

59. Применение разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный ……

A) Двигательный режим

B) Тренирующий эффект

C) Уровень физической подготовленности

D) Критерий физического развития

E) Двигательный навык

60. Расстояние между занимающимися, стоящими в колонне на расстоянии шага или вытянутой руки – это…….

A) Дистанция

B) Размыкание

C) Интервал

D) Шеренга

E) Строй

61. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

A) физическая подготовка
B) физическое совершенство
C) физическая культура
D) физическое состояние

62. Способность занимающихся выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия - это…..
A) быстрота
B) сила
C) выносливость
D) ловкость
E) равновесие

63. Результатом физической подготовки является:
A) физическое развитие индивидуума
B) физическое воспитание
C) физическая подготовленность
D) физическое совершенство

64. Что не относится лыжным гонкам?
A) фристайл
B) масс-старт
C) гонка преследования
D) индивидуальная гонка

65. Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:
A) формой рук
B) формой спины
C) формой живота
D) формой ног

66. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
A) выносливость
B) сила
C) быстрота
D) ловкость

67. Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:
A) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту
B) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами
C) величина максимального потребления кислорода
D) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки

68. Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:
A) характер умственной нагрузки
B) продолжительность упражнений
C) интенсивность упражнений

D) продолжительность интервалов отдыха
E) характер отдыха

69. Что не является методами измерения координационных способностей:
A) энцефалография
B) хронометрия
C) вестибулометрия
D) электромиография

70. Одним из основных физических качеств является:
A) сила
B) внимание
C) работоспособность
D) здоровье

71. Что НЕ является средством развития быстроты в облегченных условиях:
A) бег против ветра
B) пробегание дистанции с горы
C) метание облегченных снарядов
D) прыжки с подкидного мостика

72. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
A) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований
B) разрядные нормативы и требования по видам спорта
C) методики занятий физическими упражнениями
D) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

73. Спорт – это:
A) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности
B) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей
C) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях
D) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

74. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
A) их содержанием
B) их формой
C) темпом движения
D) длительностью их выполнения

75. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
A) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
B) каждое упражнение направлен одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей

C) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания

D) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

76. Сила — это:

A) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

B) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

C) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

D) способность человека проявлять большие мышечные усилия

77. Что является основными средствами физического воспитания?

A) физические упражнения

B) учебные занятия

C) средства обучения

D) средства закаливания

78. Качества необходимые метателям копья:

A) сила, ловкость, гибкость, скорость

B) сила, ловкость, гибкость

C) скорость, ловкость, гибкость

D) скорость, сила, гибкость, выносливость, ловкость

79. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к преподавателю, называется…….

A) Шеренга

B) Колонна

C) Круг

D) Интервал

80. Виды подвижных игр в физической культуре:

A) Сюжетные, несюжетные, спортивные и игры-забавы

B) Сюжетные, несюжетные, спортивные и игровые упражнения

C) Сюжетные, несюжетные, спортивные и спортивные досуги

D) Сюжетные, несюжетные и спортивные упражнения

E) Сюжетные, несюжетные, спортивные и двигательные разминки

81. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

A) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

B) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

C) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

D) уровень физической подготовленности и спортивных результатов

82. К строевым упражнениям относятся:

A) Построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания

B) Построения, равнения, ходьба, повороты и приседания

C) Построения, перестроения, бег, ходьба и равнение

D) Построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки и бег по кругу

E) Построения, равнение, перестроения, приседание и ходьба

83. Показатели, характеризующие физическое развитие человека – это…

A) Показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

B) Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

C) Уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

D) Уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

84. К основным физическим качествам относятся …

A) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

B) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

C) Бег, прыжки, метания

D) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

85. Какие травмы называются спортивными?

A) растяжения

B) термические

C) родовые

D) лучевые

86. Закаливание – это повышение:

A) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

B) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок

C) устойчивости организма к психологическим воздействиям

D) сопротивляемости организма к утомлению

87. Закаливание это:

A) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

B) способность организма противостоять различным заболеваниям

C) способность организма противостоять различным метеофакторам

D) соблюдение рационального распорядка дня

88. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

A) выделительная

B) сердечно-сосудистая

C) нервная

D) костная

E) нервно-мышечная

89. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

A) бег

B) метания

C) прыжки

D) кувырки

90. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

A) подвижных и спортивных игр

B) прыжков в высоту

C) бега с максимальной скоростью
D) занятий легкой атлетикой

91. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
A) гимнастика
B) тяжелая атлетика
C) современное пятиборье
D) легкая атлетика

92. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
A) физические упражнения
B) оздоровительные силы природы
C) гигиенические факторы
D) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

93. Физическое совершенство – это:
A) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
B) гармоничное телосложение
C) высшая степень подготовленности – спортивная форма
D) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

94. Под методами физического воспитания понимаются:
A) способы применения физических упражнений
B) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями
C) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения
D) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия

95. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия
A) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
B) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
C) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
D) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

96. Абсолютная сила – это:
A) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
B) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
C) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
D) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

97. Какие качества необходимо развивать бегунам на короткие дистанции?
A) скорость, силу, гибкость, выносливость

B) скорость и силу
C) скорость, силу, выносливость
D) скорость, силу, ловкость

98. Какие виды силы необходимо развивать толкателям и метателям:
A) общую, взрывную
B) общую и специальную
C) относительную и специальную
D) взрывную, абсолютную

99. Сгибание рук в висе; поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине; приседания; наклоны, повороты головы и прогиб туловища – это…….
A) Общеразвивающие упражнения
B) Ациклические движения
C) Психогимнастические упражнения
D) Основные движения
E) Циклические движения

100. Физические упражнения кратковременного характера, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются…….
A) Физкультминутками
B) Утренней гимнастикой
C) Двигательной разминкой
D) Подвижными играми
E) Логоритмическими упражнениями

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета (см.табл.1).

Таблица 1

Соответствие 100-балльной и дихотомической шкал

Сумма баллов по 100-балльной шкале	*Оценка по дихотомической шкале*
100-50	зачтено
49 и менее	не зачтено

Критерии оценивания результатов тестирования:
Каждый вопрос (задание) в тестовой форме оценивается:
выполнено – **1 балл**, не выполнено – **0 баллов**.