Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шамсутдинов Расим Аделаимович
Должность: Директор ЛФ КНИТУ-КАИ
Дата подписания: 18.08.2026 09:22:15
Уникальный программный ключ:
d31c25eab5d6fbb0ce50e03a64fdc00529a085e9a993ad1080665082c961114

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

Лениногорский филиал

(наименование института (факультета, филиала)

Кафедра Естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

(наименование кафедры разработчика)

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

по дисциплине (модулю)

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины)

Лениногорск 2022

Комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) разработан для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки (специальности):

Код и наименование направления подготовки (специальности)	Направленность (профиль, специализация, магистерская программа)
09.03.02 Информационные системы и технологии	Информационные системы и технологии
15.03.01 Машиностроение	Оборудование и технология сварочного производства
	Машины и оборудование нефтяных и газовых промыслов
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств
20.03.01 Техносферная безопасность	Управление промышленной безопасностью и охрана труда
38.03.01 Экономика	Экономика предприятий и организаций
38.03.02 Менеджмент	Производственный менеджмент

Разработчик(и):

Иванова Г.Д., старший преподаватель кафедры ЕНГД

Комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) рассмотрен на заседании кафедры ЕНГД, протокол № 7 от 22.03.2022г.

Заведующий кафедрой ЕНГД

Шамсутдинов Р.А., кандидат социологических наук, доцент.

1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля).

Промежуточная аттестация предназначена для оценки достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины (модуля) и позволяет оценить уровень и качество ее освоения обучающимися.

Комплект оценочных материалов представляет собой совокупность оценочных средств (комплекс заданий различного типа с ключами правильных ответов, включая критерии оценки), используемых при проведении оценочных процедур (текущего контроля, промежуточной аттестации) с целью оценивания достижения обучающимися результатов обучения по дисциплине (модулю).

1.1 Оценочные средства и балльные оценки для контрольных мероприятий

Таблица 1.1

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	*Виды учебной работы, в т.ч., проводимые с использованием ЭО и ДОТ*											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)							***Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)***				
		Лекции/ в т.ч. в форме практической подготовки	Лабораторные работы/ в т.ч. в форме практической подготовки	Практические занятия/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)/ в т.ч. в форме практической	Курсовой проект (подготовка)/ в т.ч. в форме практической	Проработка учебного материала (самоподготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
1	2ЗЕ/72	8/0	-	-	-	-	-	0.3	-	-	63.7/0		Зачет
Итого	**2ЗЕ/72**	**8/0**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**0.3**	**-**	**-**	**63.7/0**		

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой по 100-балльной шкале. Балльные оценки для контрольных мероприятий представлены в таблице 1.2. Пересчет суммы баллов в традиционную оценку представлен в таблице 1.3.

Таблица 1.2

Балльные оценки для контрольных мероприятий

Наименование контрольного мероприятия	Максимальный балл на первую аттестацию	Максимальный балл за вторую аттестацию	Всего за семестр
1 семестр			
Тестирование	25	25	50
Промежуточная аттестация (зачет)			**50**
Итого			**100**

Таблица 1.3

Шкала оценки на промежуточной аттестации

Выражение в баллах	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации - зачет	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации – экзамен, зачет с оценкой
от 86 до 100	Зачтено	Отлично
от 71 до 85	Зачтено	Хорошо
от 51 до 70	Зачтено	Удовлетворительно
до 51	Не зачтено	Неудовлетворительно

Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины – зачет проводится в виде тестирования.

2 Оценочные средства для проведения текущего контроля

2.1 Тестовые вопросы

Тестовые вопросы содержат следующие типы вопросов с соответствующим количеством баллов за правильный ответ:

№ Аттестации	Тип вопроса	Количество баллов за правильный ответ	Максимальная суммарная оценка за тестовое задание
1	запрос выбора вариантов ответа	1	25
2	запрос выбора вариантов ответа	1	25

Тест для 1 текущей аттестации

№ п/п	Семестр	№ Аттестации	Вопрос	Варианты ответа	Ключ
1	1	1	Всемирная организация здравоохранения характеризует психическое здоровье, как:	1. Состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал.	+
				2. Наличие резервных возможностей организма.	-
				3. Самое большое богатство.	-
				4. Отказ от вредных привычек.	-
2	1	1	Образ жизни, представляющий повышенный риск здоровью?	1. Режим дня и отдыха.	-
				2. Правильное питание.	-
				3. Двигательная активность.	-
				4. Активное курение табака.	+
3	1	1	Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?	1. Побить рекорд.	-
				2. Получить материальное вознаграждение.	-
				3. Стать чемпионом.	-
				4. Укрепить здоровье и общее физическое развитие.	+
4	1	1	Элементами здорового образа жизни являются…?	1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.	+
				2.Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.	-
				3.Продление творческого долголетия.	-
				4. Социальная и физическая адаптация в обществе.	-
5	1	1	Какая из частей физической культуры является самой объемной?	1. Двигательная реабилитация.	-
				2. Физическое воспитание.	+
				3. Физическая реакция.	-
				4. Спорт.	-
6	1	1	Здоровье – это…	1. Одна из функций государства.	-
				2. Состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.	+
				3. Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности.	-
				4. Определенные черты личности человека.	-
7	1	1	Для поддержания и развития спортивного образа жизни	1. Увеличить время проводимых занятий.	+

			необходимо, прежде всего…	2. Увеличить число спортивных сооружений.	-
				3. Пропагандировать физическую культуру среди молодежи.	-
				4. Улучшить подготовку специалистов.	-
8	1	1	Физическая культура в вузе является…	1. Обязательным учебным предметом.	+
				2. Средством отвлечения от дурных привычек и безделья.	-
				3. Уделом избранных.	-
				4. Средством активного отдыха.	-
9	1	1	Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?	1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.	-
				2. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.	-
				3. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.	-
				4. Учебные занятия в сетке учебного расписания.	+
10	1	1	Физическая подготовленность – это…	1. Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям программы (школьной, вузовской, армейской).	+
				2. Красивое телосложение.	-
				3. Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.	-
				4. Целенаправленный процесс развитие физических качеств человека.	-
11	1	1	Каков в покое показатель артериального давления у здорового человека?	1. 110/50 мм рт. ст.	-
				2. 120/80 мм рт. ст.	+
				3. 150/40 мм рт. ст.	-
				4. 100/40 мм рт. ст.	-
12	1	1	Какие виды спорта формируют глазомер и точность движений?	1. Плавание.	-
				2. Ходьба.	-
				3. Легкая атлетика.	-
				4. Бадминтон и теннис.	+
13	1	1	Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость	1. Зимнее плавание.	-
				2. Легкая атлетика.	+
				3. Парашютизм.	-
				4 Атлетическая гимнастика.	-

14	1	1	К какой медицинской группе относятся студенты, освобожденные от занятий, имеющие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?	1.К основной.	-
				2.К подготовительной.	-
				3. К специальной.	+
				4. без нарушений состояния здоровья.	-
15	1	1	Компетентный студент это сформированная личность, готовая…	1. Находить — черпать самостоятельно информацию.	-
				2. Выходить из конфликтных ситуаций.	-
				3. Организовывать собственную работу и деятельность участников группы, проекта…	-
				4. Всё вышесказанное	+
16	1	1	Что не является ценностью физической культуры?	1. Здоровье.	-
				2. Гипертрофированное развитие мускулатуры.	+
				3. Психофизическая работоспособность.	-
				4. Физическое совершенство.	-
17	1	1	Как правильно составить индивидуальный план обучения для себя?	1. Найти мотивацию.	-
				2. Сформулировать цель.	-
				3. Составьте список ресурсов для самообразования.	-
				4.Всё вышесказанное.	+
18	1	1	Каким способом студент должен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?	1.Планировать свободное время для тренировок.	-
				2. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	-
				3. Оптимально сочетать физические и умственные нагрузки.	-
				4.Всё вышесказанное.	+
19	1	1	Какая основная особенность в формирования здорового образа жизни?	1. Добровольность.	+
				2. Затрата некоторых физических и других сил.	-
				3.Ориентация на постоянное повышение своих физических качеств.	-
				4. Создание своей системы здорового образа жизни.	-
20	1	1	Здоровый образ жизни -…	1.Положительно и результативно снижает заболеваемость.	-
				2.Человек становится более здоровым и долговечным.	-
				3.Обеспечивает	-

				жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.	
				4.Всё вышесказанное.	+
21	1	1	В спорте выделяют:	1.Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.	+
				2. Олимпийский, дворовый.	-
				3. Любительский, массовый.	-
				4. Профессиональный, массовый.	-
22	1	1	Физическая культура представляет собой:	1. Определенную часть культуры человека.	+
				2. Учебную активность.	-
				3. Культуру здорового духа и тела.	-
				4.Всё вышесказанное.	-
23	1	1	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:	1. Скоростная способность.	+
				2. Двигательный рефлекс.	-
				3. Физическая возможность.	-
				4. Физическая активность.	-
24	1	1	Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:	1. Их содержанием.	+
				2. Их формой.	-
				3. Скоростью их выполнения.	-
				4. Выносливостью.	-
25	1	1	Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?	1. Три.	-
				2. Четыре.	-
				3. Две.	+
				4.Одна.	-
26	1	1	Влияние физических упражнений на организм человека:	1. Нейтральное, даже если заниматься усердно.	-
				2. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.	-
				3. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.	+
				4. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно.	-
27	1	1	В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:	1. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.	-
				2. Любые сложные координации.	-
				3. Перекрестные координации.	+

				4. всё вышесказанное.	-
28	1	1	В основу физиологической классификации физических упражнений положены:	1. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.	-
				2. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.	-
				3. Любые сложные координации.	-
				4. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.	+
29	1	1	Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:	1. Обозначены цветными ярлыками.	-
				2. Огорожены или заблокированы от прямого касания.	+
				3. Удалены из зоны занятий.	-
				4. Привязаны искусственные нити.	-
30	1	1	Так называемое “второе дыхание” наступает:	1. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.	-
				2. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.	+
				3. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.	-
				4.Когда бег становиться легким.	-

Тест для 2 текущей аттестации

№	семестр	Аттестация	вопрос	Варианты ответа	ключ
1	1	2	Каковы цели прикладной профессиональной физической подготовки?	1.Подготовка к успешной профессиональной деятельности.	+
				2. Психологическая подготовка к профессиональной деятельности.	-
				3.Реализация подготовки к физическим нагрузкам.	-
				4.Высокая производительность труда.	-

2	1	2	Средствами прикладной профессиональной физической подготовки студента являются?	1.Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.	+
				2. Подбор упражнений и элементов из различных видов спорта.	-
				3. Взаимодействие всех жизненно важных систем организма.	-
				4. Мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме.	-
3	1	2	Пульс тренированного спортсмена в покое составляет …	1. 70 – 90 уд/мин.	-
				2. 30 – 40 уд/мин.	-
				3. 100 – 110 уд/мин.	-
				4. 40 – 60 уд/мин.	+
4	1	2	Какие виды спорта в большей степени формируют координацию?	1. Тяжелая атлетика.	-
				2. Стрелковый спорт.	-
				3. Спортивные игры.	+
				4.Городошный спорт.	-
5	1	2	Обязательные формы ППФП в высшем учебном заведении - …	1. Учебные занятия (обязательные и факультативные).	+
				2.Оздоровительные мероприятия городского масштаба.	-
				3. Мировые первенства.	-
				4. Активный отдых в свободное время.	-
6	1	2	Что не входит в субъективные показатели здоровья?	1. Самочувствие.	-
				2. Сон.	-
				3. Эмоции.	-
				4. Тяга к проявлению смелости и решительности.	+
7	1	2	Производственная гимнастика – это…	1.Набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте.	+
				2.Спокойный и продолжительный сон.	-
				3. Релаксация.	-
				4. Интенсивный умственный труд.	-
8	1	2	Чем обусловлена необходимость прикладной физической подготовки?	1.Снижением проблем с трудоустройством.	-
				2.Подготовкой к высокопроизводительному труду.	+

				3.Скорейшей адаптацией к работе в новых условиях.	-
				4.Хорошие взаимоотношения в семье.	-
9	1	2	Производственная физическая культура-это…	1.Фитнес, аэробика, тренажерный зал.	-
				2. Рационально избранная система методически обоснованных физических упражнений.	+
				3. Утренняя зарядка.	-
				4. Большая физическая нагрузка в процессе труда.	-
10	1	2	Спортивная тренировка способствует…	1. Резкому снижению артериального давления.	-
				2. Волнообразности артериального давления.	-
				3. Нормализации артериального давления.	+
				4. Нестабильности артериального давления.	-
11	1	2	У тех, кто занимается физической культурой, движения становятся …	1.Более резкими.	-
				2.Более плавными и рациональными.	+
				3.Более медленными.	-
				4.Вращательными, повторяющимися.	-
12	1	2	Цель ППФП студентов технических вузов -…	1.Разносторонняя физическая подготовка.	-
				2. Высокие требования к физической и психологической подготовленности работников.	-
				3. Содействие освоению конкретной профессии инженера, психофизической готовности к высокопроизводительному труду.	+
				4. Воспитание социальной активности личности.	-
13	1	2	Какие виды труда существуют в трудовых отношениях работодателя и работника?	1.Домашний и производственный.	-
				2.Умственный и физический.	+
				3.Напряженный и легкий.	-
				4. Простой и сложный	-
14	1	2	Формы производственной гимнастики…	1.Вводная гимнастика.	+
				2. Бег на длинные дистанции.	-
				3. Плавание.	-
				4. Вес человека.	-
15	1	2	Какой вид упражнений	1. Спортивная гимнастика.	-

			больше всего направлен на длительную медитацию, расслабление и пассивное растягивание мышц?	2. Вольные гимнастические упражнения.	-
				3. Йога.	+
				4.Упражнения статического характера.	-
16	1	2	Что такое вид спорта?	1.конкретный вид соревновательной и оздоровительной деятельности.	+
				2.исторически сложившиеся название вида спорта.	-
				3.преодоление сопротивления.	-
				4.оздоровительные системы упражнений.	-
17	1	2	До какого показателя артериального давления допустимо выполнять физическую нагрузку?	1. 110/50 мм рт. ст.	-
				2. 120/80 мм рт. ст.	-
				3. 140/100 мм рт. ст.	+
				4. 100/40 мм рт. ст.	-
18	1	2	Какой из названых видов спорта преимущественно воспитывает ориентацию на местности?	1. Стрельба.	-
				2. Тяжелая атлетика.	-
				3. Марафонский бег.	-
				4. Спортивное ориентирование.	+
19	1	2	Вид спорта, преимущественно развивающие концентрацию внимания, стрессоустойчивость и навыки замедления ритма жизни	1.Йога.	+
				2. Легкая атлетика.	-
				3.Бокс.	-
				4. Все виды борьбы.	-
20	1	2	Чем должен владеть студент по окончании высшего учебного заведения?	1. Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.	-
				2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.	-
				3. Способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	-
				4.Всё перечисленное.	+
21	1	2	Какие виды спорта тренируют дыхание?	1. Большой теннис, плавание, волейбол.	-
				2. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.	-
				3. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.	+
				4.всё вышесказанное.	-

22	1	2	Двигательные физические способности это:	1. Способности двигаться и принимать нагрузки.	-
				2. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.	+
				3.Способности спортсмена, занимающегося ежедневно.	-
				4. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.	-
23	1	2	Уровень развития двигательных способностей человека определяется:	1. Личными спортивными достижениями человека.	-
				2. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.	-
				3. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.	+
				4.Бегом на длинные дистанции.	-
24	1	2	Число движений в единицу времени характеризует:	1. Темп движений.	+
				2. Ритм движений.	-
				3. Физический уровень занимающегося.	-
				4.Резвость, проворство, ритм.	-
25	1	2	Результатом физической подготовки является:	1.Физическая реакция.	-
				2. Количество разученных упражнений.	-
				3. Степень физической подготовленности.	+
				4. Физическое совершенство.	-
26	1	2	Вход в спортивный зал:	1. Разрешен, если зал открыт и свободен.	-
				2. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.	-
				3. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер, инструктор.	+
				4. Разрешен, если на входящем надета спортивная обувь.	-
27	1	2	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	1. Комплекс.	+
				2. Группа.	-
				3.Алгоритм.	-
				4.Схема.	-
28	1	2	Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?	1. Можно.	-
				2. Нет, нельзя.	+
				3. Можно, если используются кистевые бинты.	-
				4.Можно, если использовать	-

				магнезию.	
29	1	2	Физическая культура представляет собой:	1. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.	+
				2. Различные занятия в спортивных секциях.	-
				3. Культуру занятия профессиональным спортом.	-
				4. Процесс осознанной двигательной активности.	-
30	1	2	При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:	1. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.	-
				2. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.	-
				3. Вне места занятий.	+
				4.всё вышесказанное	-

3. Оценочные средства для проведения промежуточного контроля (промежуточной аттестации)

Семестр	Вид промежуточной аттестации	Вид контрольного мероприятия	Балльные оценки
1	Зачет	Тестовые задания	50

3.1. Тестовые задания

Аттестация	Тип вопроса	Количество баллов за правильный ответ	Максимальная суммарная оценка за тестовое задание
Зачет	запрос выбора вариантов ответа	2	50

Тест итоговый

1. Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заниматься физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?

1. 1 раз по 5 часов
2. каждый день по 3 часа
3. +3 раза по 2 часа
4. 2 раза по 10 минут

2. Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?

1. Кино, театр, экскурсии, туризм и т.п.
2. Общение в кругу друзей.
3. +Занятия физической культурой и спортом.
4. Почитать, полежать, расслабиться.

3.Какова гигиеническая норма сна?

1. 12 часов
+2. 8 часов
3. 4 часа
4. 6 часов

4.Каков в покое показатель артериального давления у здорового человека?

1. 110/50 мм рт. ст.
+2. 120/80 мм рт. ст.
3. 150/40 мм рт. ст.
4. 100/40 мм рт. ст.

5. Чем характеризуется первая фаза стресса – фаза ожидания у хорошо подготовленного спортсмена перед стартом, у отличника перед экзаменом, у опытного артиста перед выходом на сцену?

+1. Оптимальным возбуждением, состоянием боевой готовности.
2. Напряженным ожиданием события
3. Мыслью: «Скорее бы все это закончилось»
4. все вышесказанное

6.Чему способствует недосыпание?

1. Приятным сновидениям
+2. Истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма
3. Экономии времени
4. Перееданию.

7. Какие физические нагрузки наиболее предпочтительны в период снижения умственной работоспособности студента?

1.Отсутствие нагрузок
2. Нагрузки с максимальным напряжением
+3. Оптимальные нагрузки на пульсовом режиме 130 уд/мин.
4. Сон

8. По какой причине может быть вызван тепловой или солнечный удар?

1. От жажды
+2. От избытка ультрафиолетовых лучей
3. От предшествующей тяжелой физической нагрузки
4. От плохого настроения

9. Какие виды спорта можно назвать профессионально – прикладными?

1. Если совпадают требования к физическим и психологическим качествам спорта и труда
2. Если совпадают природные условия проведения спортивных соревнований и труда
+3. Если совпадают формы движений у вида спорта и труда
4. всё вышеперечисленное

10. Какие виды спорта формируют глазомер и точность движений?

1.Плавание.
2.Ходьба
3.Легкая атлетика.
+4.Бадминтон и теннис

11. Спорт - это ….

+1.Организованная по определённым правилам деятельность людей

2.Развлечение

3.Абсолютные физические и практические пределы здорового человека

4.Отсутствие основных правил и техники безопасности

12.Какой из названых видов спорта преимущественно воспитывает наблюдательность и быстроту мышления?

1.Стрельба

2.Тяжелая атлетика.

3.Марафонский бег.

+4.Спортивное ориентирование.

13. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость

1.Зимнее плавание

+2.Легкая атлетика

3.Парашютизм

4. Атлетическая гимнастика

14. Какое менее значимое качество предъявляется к гигиене спортивной одежды и обуви?

+1.Мода.

2.Воздухопроницаемость.

3.Теплозащитные свойства.

4.Гигроскопичность (влажность).

15. Что не предполагает для студентов здоровый образ жизни в период экзаменационной сессии?

+1. Максимальные физические нагрузки

2. Рациональный суточный режим

3. Закаливание

4. Соблюдение личной гигиены

16. В результате освоения дисциплины ФК и С студент должен знать…

1. Технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой

2. Основные принципы и методы самостоятельной тренировки

3. способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью

+4. Всё выше перечисленное

17. Выполняя программные упражнения и нормативы по физической культуре студент должен уметь и…

1. Бегать на 100м

+2.Применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий

3.Делать ежедневно утреннюю зарядку

4.Выполнять нормативы по всем видам спорта

18. Компетентный студент это сформированная личность, готовая…

1. Находить — черпать самостоятельно информацию

2. Выходить из конфликтных ситуаций

3. Организовывать собственную работу и деятельность участников группы, проекта…

+4. Всё вышесказанное

19. Специалист, выпускник высшей школы по предмету ФК и С овладев ключевыми компетенциями должен …

1.Овладеть навыками культуры речи, самоконтроля

2. Элементами теоретического мышления

+ 3. Всё перечисленное

4. Основами здорового образа жизни и личной гигиены

20. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

1. 1890

+2. 1894

3. 1892

4. 1896

21. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

+ 1. Да, можно.

2. Нет, нельзя.

3. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

4.Можно, если находишься в спортивной форме.

22. Основу двигательных способностей человека составляют:

+ 1. Задатки психодинамических способностей.

2. Степень тренированности и выносливости мышц.

3. Медицинские показания.

4.Всё вышесказанное.

23. Под техникой физических упражнений понимают:

1. Способы выполнения группы последовательных движений.

+ 2. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

3.Четко заданный и неизменный порядок движений.

4. Выбор способа передвижения.

24. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

+ 1. Выносливость.

2. Тренированность.

3. Второе дыхание.

4.Скоростно-силовая подготовка.

25. Каково основное значение витаминов для организма человека?

+1. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.

2.Являются источником питания и энергии.

3.В принципе не нужны человеку.

4.Полезные вещества.

26. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

1.Сна.
2.Физических нагрузок.
+ 3.Умственной деятельности.
4.Всё вышеперечисленное

27. Здоровый образ жизни это:
+1. Отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха.
2.Физическая и умственная активность.
3.Закаливание организма и правильное питание.
4. Всё вышесказанное

28. Какие фазы бега на короткие дистанции являются правильными?
1.Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
+2. Старт, разгон, финиширование.
3.Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок.
4.старт. бег по дистанции.

29. Легкая атлетика не включает в себя следующие виды спорта:
1. Прыжки и метания.
2.Бег, ходьба.
+ 3.Многоборье.
4.Прыжки в высоту

30. К основным физическим качествам человека относятся:
1. Быстрота, аккуратность, выносливость, сила.
+ 2.Смелость, гибкость, быстрота, сила.
3.Выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота.
4.всё вышесказанное

31. Какое количество игроков из одной команды может одновременно находиться на баскетбольной площадке?
1.7.
2. 6.
+ 3.5.
4.4

32. Кросс — это бег:
+ 1.По пересеченной местности.
2. ускорением.
3.По дорожке вокруг стадиона.
4. Длительный бег.

33. Основное физическое качество – это:
1.Сила.
2.Работоспособность.
+3. Здоровье.
4.Выносливость.

34. При равном счете в баскетболе к основному времени судья может добавить:
1. 7 мин.
2. 3 мин.
+3. 5 мин.

4.2 мин.

35. Физическое развитие характеризуется следующими показателями:
1. Физической подготовленностью.
2.Развитием физических качеств, гармоничным телосложением, состоянием здоровья.
+3. Антропометрическими данными.
4.Росто-весовыми данными.

36. ЗОЖ – это способ жизнедеятельности, направленный на:
1.Подготовку к профессиональной деятельности.
+2. Развитие физических качеств.
3.Сбережение и улучшение состояния здоровья человека.
4. Всё вышесказанное

37. Спорт это:
1.Тренировки и физические упражнения.
2.Упражнения, правильное дыхание, диета.
+3. Диета, упражнения, правильное дыхание. Занятия, проводимые по определенным правилам с учетом честной расстановки способностей и сил участников.
4.Организованная по определённым правилам спортсменов игра.

38. Обязательными тестами по ОФП для студентов являются:
1.Прыжки в длину с места
+2. Бег на 100 м
3.Плавание
4.кросс

39. Игра в спортивных играх начинается с:
1.Приветствия.
2.Спорного броска в центре поля.
3.Разминки.
4. Игра начинается только по сигналу судьи.

40. Плавание метод передвижения:
1. вид спорта
2. спортивная дисциплина
3. преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.
+4.всё вышесказанное

Ключи к итоговому тесту

Вопрос №	Правильный ответ	Вопрос №	Правильный ответ	Вопрос №	Правильный ответ
1	3	14	1	27	1
2	3	15	1	28	2
3	2	16	4	29	3
4	2	17	2	30	2

5	1	18	4	31	3
6	2	19	3	32	1
7	3	20	2	33	3
8	2	21	1	34	3
9	3	22	1	35	3
10	4	23	2	36	2
11	1	24	1	37	3
12	4	25	1	38	2
13	2	26	3	39	4
				40	4