

УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Б1.0.03.03 Физическая культура и спорт

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)

1. Основные средства физической культуры:

- А. Спортивная тренировка;
- Б. Физическая нагрузка;
- В. Дозированная нагрузка
- Г. Физические упражнения.

2. Физическая культура – это:

- А. Часть культуры общества, направленная на укрепление здоровья, создание благоприятных условий для занятий спортом;
- Б. Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- В. Занятия физическими упражнениями;
- Г. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, совершенствования двигательных качеств и формирования двигательных умений и навыков.

3. Физическое воспитание – это:

- А. Процесс развития физических качеств человека;
- Б. Педагогический процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств организма человека;
- В. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности;
- Г. Процесс обучение человека двигательным умениям и навыкам.

4. Результатом физической подготовки является:

- А. Физическое развитие;
- Б. Физическое совершенство;
- В. Физическая подготовленность;
- Г. Способность правильно выполнять двигательные действия.

5. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А. 6-ти минутный бег;
- Б. Бег на 100 метров;
- В. Лыжная гонка на 3 километров;
- Г. Плавание 800 метров.

6. Под быстротой как физическим качеством понимают

- А. Способность быстро бегать;
- Б. Движения человека, обеспечивающие быстрое перемещение в пространстве;
- В. Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении;
- Г. Способность совершать двигательные действия за минимальное время.

7. Для достижения тренировочного эффекта необходимо выполнять упражнения с ЧСС (частота сердечных сокращений):

- А. 130-150 уд/мин;
- Б. 100-110 уд/мин;
- В. 90-100 уд/мин;
- Г. 110-120 уд/мин.

8. Спорт – это:

- А. Вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- Б. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- В. Физическая нагрузка направленная на укрепление и оздоровление организма человека;
- Г. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

9. Что такое закаливание?

- А. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- Б. Длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам;
- В. Купание в зимнее время;
- Г. Перечень процедур для воздействия на организм человека.

10. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс направленный:

- А. На формирование положительной установки для занятий физической культурой;
- Б. На всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- В. На укрепление здоровья;
- Г. На достижение высоких спортивных результатов.

Задания на установление последовательности

1. Установите правильную последовательность выполнения физических упражнений в комплексе «Утренняя гимнастика»;
 - А. Упражнение «Круговые вращения плечами»;
 - Б. Упражнение «Приседание»;
 - В. Ходьба на месте;
 - Г. Упражнение «Наклоны головы в сторону»;
 - Д. Упражнение «Круговые вращения рук в локтевых суставах»;
 - Е. Упражнение «Поочерёдный подъем ног, согнутых в коленном суставе»;
 - Ж. Упражнение «Наклоны туловища».

2. Основные гигиенические принципы закаливания целесообразно использовать(применять) в следующей последовательности:
 - А. Самоконтроль.
 - Б. Постепенность;
 - В. Разнообразии средств и форм;
 - Г. Систематичность;
 - Д. Учёт индивидуальных особенностей;
 - Е. Сочетание общих и местных процедур,

3. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений в комплексе «Калланетика»:
 - А. Упражнение на мышцы спины и равновесие;
 - Б. Растяжка мышц ног (со стулом);
 - В. Упражнение на переднюю поверхность бедра и ягодицы.

4. При ведении дневника самоконтроля, целесообразно заносить в дневник объективные и субъективные показатели самоконтроля в следующей последовательности:
 - А. Двигательная активность;
 - Б. Желание заниматься.
 - В. Самочувствие, сон, аппетит;
 - Г. Пульс в покое (лежа утром за 1 мин), Пульс до занятия, Пульс после занятия.

5. Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:

- А. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
- Б. Начальное разучивание;
- В. Углублённое, детализированное разучивание.

6. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:

- А. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- Б. вызвать скорую помощь;
- В. положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;
- Г. перенести пострадавшего в прохладное место;
- Д. снять с пострадавшего стесняющую одежду;
- Е. дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

7. Расположите в порядке возрастания количество игроков в командах по видам спорта, играющих в основных составах.

- А. Футбол;
- Б. Гандбол;
- В. Волейбол;
- Г. Баскетбол.

8. Согласно структуре удельного веса факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее значимым является фактор.... распределите факторы по значимости убывания

- А. Генетика, физиология человека;
- Б. Образ жизни;
- В. Здравоохранение и медицинская активность;
- Г. Внешняя среда.

9. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) необходимо придерживаться следующей очередности:

- А. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);
- Б. Упражнения для плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);
- В. Повороты, наклоны, круговые движения туловища;
- Г. Махи, выпады ногами;
- Д. Полуприседы, приседы;
- Е. Упражнения в стойках и упорах на коленях;
- Ж. Упражнения, выполняемые в положении сидя;
- З. Упражнения, выполняемые в положении лежа.

10. Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию;

А. Углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения;

Б. Формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;

В. Ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Задания на установление соответствия

1. Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками утомления, переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А. Утомление	1. Снижение продуктивности труда.
Б. Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.
	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

2. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоты сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

3. Установите соответствие между видом спорта и принадлежностью спортивного снаряда, либо спортивного инвентаря.

Вид спорта	Снаряд или предмет
1) Спортивная гимнастика 2) Художественная гимнастика	А) обруч Б) брусья В) бревно Г) мяч

4. Укажите правильное соответствие физических средств для воспитания физических качеств:

физическое упражнение	физическое качество
1) плавание 800м 2) челночный бег 3) прыжки на скакалке 4) приседание	А) быстрота Б) ловкость(координация) В) выносливость Г) сила

5. Укажите правильное соотношение развития физических качеств средствами физических упражнений

физическое качество	физическое средство
1) сила 2) быстрота 3) гибкость 4) выносливость 5) координация	А) бег 3000 Б) бег 100м В) отжимание Г) наклон вперед на гимнастической скамейке Д) ловля мяча по сигналу

6.

6. Согласно нормам сбалансированного питания суточная норма потребления питательных веществ: белков, жиров и углеводов на 1 кг. массы тела, соответствует:

питательные вещества	норма на 1кг.
1) белки	А) 0,8–1,5 г
2) жиры	Б) 1,5–2 г
3) углеводы	В) 2 г

7. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

питательные вещества	продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

8. Установите соответствие нормативов, представленных во Всероссийском физкультурно-спортивного комплексе «Готов к труду и обороне» на определение физического качества

физическое качество	норматив
1) быстрота	А) бег 2000, 3000м.
2) сила	Б) бег 60м.
3) выносливость	В) подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине
4) гибкость	Г) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

9. Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.

биомеханическая структура движений	физические упражнения (виды спорта)
1) циклические	А) прыжок в длину с разбега, метание копья с разбега
2) ациклические	Б) бег по пересеченной местности, езда на велосипеде, плавание
3) смешанные	В) прыжок в длину, метание мяча, поднятие гири

10. Установите соответствие между видом спорта и физическим упражнением

вид спорта	физическое упражнение
1) борьба самбо	А) вольные упражнения
2) легкая атлетика	Б) бросок рывком за пятку
3) спортивная гимнастика	В) тройной прыжок
4) волейбол	Г) подача сверху
5) баскетбол	Д) плоская подача
6) бадминтон	Е) штрафной бросок

Задания открытого типа

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А. Обеспечивают усиленную работу.....
- Б. Обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной.....
- В. Обеспечивают усиленную работу систем.....

2. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

3. Способность человека к продолжительному эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц называется.....

4. Дайте определения физическому качеству, сила - это способность человека преодолевать или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

5. Дайте определения физическому качеству, быстрота – способность выполнять двигательное действие..... (за наименьший промежуток времени).

6. Дайте определения физическому качеству, гибкость – это способностью выполнять движения с

7. Дайте определения физическому качеству, выносливость – способность человека противостоятьпри физической нагрузке.

8. Здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на..... В условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

9. Частота сердечных сокращений – это физическая величина, получаемая в результате измерения числаВ единицу времени.

10. Физическая подготовленность - это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий.....

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	Г	1	В,Г,Ф,Д,Ж,Е,Б	1	А(1,2,5,9); Б (3,4,6,7,8,10,11,12)
2	Г	2	Г,Б,Д,В,Е,А	2	1-В; 2-Д; 3-Г; 4-А
3	В	3	Б,А,В	3	1-Б,В; 2-А,Г
4	В	4	В,Г,А,Б	4	1-В; 2-А; 3-Б; 4-Г
5	Б	5	Б,А,В	5	1-В; 2-Б; 3-Г; 4-А; 5-Д
6	Г	6	Г,А,В,Д,Е,Б	6	1- Б, 2-А, 3-В
7	А	7	Г,В,Б,А	7	1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А
8	Б	8	Б,А,Г,В,	8	1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г.
9	А	9	В,Ж,А,Д,Г,Е,Б,З	9	1-Б, 2-В, 3-А
10	Б	10	В,А,Б	10	1- Б, 2-В,3-А, 4-Г, 5-Е, 6-Д
Задания открытого типа					

1	А- мышцы; Б- интенсивность В- организма
2	гибкостью
3	общей выносливостью
4	внешнее сопротивление
5	максимальной скоростью
6	большой амплитудой
7	утомлению
8	сохранение и укрепление здоровья
9	сердечных систол
10	физической подготовкой

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Б1.0.03.03 Физическая культура и спорт

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся:
 - А. Занимающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития;
 - Б. С функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.
 - В. Оба варианта верны

2. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся:
 - А. Занимающиеся имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
 - Б. Занимающиеся входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
 - В. Занимающиеся с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет;
 - Г. Все варианты верны.

3. К специальной медицинской подгруппе "А" (III группе) относятся:

А. Занимающиеся с нарушением состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

Б. Занимающиеся с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

В. Оба варианта верны.

4. К общим принципам образования и воспитания в физическом воспитании (приемлемым ко всем педагогическим дисциплинам) не относятся следующие частные принципы:

А. Принцип сознательности и активности;

Б. Принцип непрерывности;

В. Принцип наглядности;

Г. Принцип доступности и индивидуализации.

5. Какое качество не относят к физическому качеству:

А. Силу;

Б. Быстроту;

В. Волю;

Г. Выносливость;

Д. Стремление к победе;

Е. Гибкость;

Ж. Координационные способности.

Задания на установление последовательности

1. Установите последовательность в проведении упражнений в комплексе производственной гимнастики для офисных работающих

А) Упражнения для мышц шеи;

Б) Упражнение для рук;

В) Упражнение на потягивание;

Г) Упражнение для мышц туловища;

Д) Упражнение для мышц ног;

2. Установите последовательность в проведении упражнений в комплексе физкульт-минутки у обучающихся среднего звена

А) Упражнение наклон туловища в сторону (левую, правую);

Б) Упражнение приседание;

В) Упражнение рывки руками с поворотом туловища;

Г) Упражнение круговые вращения руками вперед-назад.

3. Установите последовательность в методике обучения двигательному действию

- А) Обучение;
- Б) Совершенствование;
- В) Закрепление.

4. Установите последовательность в организации процесса учебно-тренировочных занятий студентов (в том числе и самостоятельных) в течение учебного года.

- А) Переходный;
- Б) Подготовительный;
- В) Соревновательный.

5. Установите последовательность в процессе обучения двигательному действию

- А) Ознакомление, первоначальное разучивание движения;
- Б) Формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- В) Углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие в малых формах занятий физической культурой.

формы	деятельность
1) Гигиеническая гимнастика 2) Производственная гимнастика	А) Вводная гимнастика; Б) Утренняя гигиеническая гимнастика; В) Физкультминутка; Г) Дневные упражнения гигиенической гимнастики; Д) Физкультурная пауза.

2. Установите соответствие в применении методов для развития скоростных способностей

методы	содержание
--------	------------

<p>1) Повторный метод</p> <p>2) Переменный метод</p> <p>3) Соревновательный метод</p>	<p>А) Когда дистанции пробегаются с варьированием скорости и ускорения;</p> <p>Б) Повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью. Отдых продолжается до восстановления.</p> <p>Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться;</p> <p>В) Предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований.</p>
---	--

3. Соотнесите классификацию услуг отрасли физической культуры и спорта с ее критериями:

классификация услуг	критерии
<p>1) Проведение занятий по физической культуре и спорту</p> <p>2) Проведение спортивно-зрелищных мероприятий</p> <p>3) Организация и проведение учебно-тренировочного процесса</p> <p>4) Предоставление физкультурно-оздоровительных сооружений населению</p>	<p>А) спортивные и оздоровительные мероприятия турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм; спортивные праздники; спортивно-зрелищные вечера и концерты;</p> <p>Б) обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний в избранной спортивной дисциплине</p> <p>В) использование физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, оборудованных для проведения соответствующих занятий (физкультурно-оздоровительных упражнений,</p>

	<p>спортивных тренировок) по выбранному виду услуг и соревнований; использование объектов для оздоровительного отдыха</p> <p>Г) занятия в группах ОФП и оздоровительной физической культуры; разработка индивидуальных (групповых) рекомендаций по режиму занятий; организация соревнований в учебных группах, командах, школах и клубах по месту жительства; восстановительные мероприятия и методические консультации</p>
--	---

4. Установите соответствие по форме проявления гибкости

формы	деятельность
<p>1) Активная гибкость</p> <p>2) Пассивная гибкость</p>	<p>А) Способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил (например, внешнего отягощения, специальных приспособлений или усилий партнера);</p> <p>Б) Движение с большой амплитудой выполняют за счет собственных усилий соответствующих мышц</p>

5. Установите соответствие между зонами мощности работы при упражнениях аэробного характера и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Зоны мощности	ЧСС
---------------	-----

1) Поддержания уровня аэробных возможностей (сохранения здоровья)	А) 120–140 уд./мин.; Б) 140–165 уд./мин.; В) 120–140 уд./мин.
2) Повышения уровня аэробных возможностей (укрепления здоровья)	
3) Максимального повышения аэробных возможностей	

Задания открытого типа

1. - условное медицинское обозначение, которое используется для анализа здоровья.
2. процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни в воспитании.
3.научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний.
4. - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
5. Гипокинезия - особое состояние организма, обусловленное
двигательной активности.

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
	Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия

1	В	1	В,А,Б,Г,Д	1	1-Б,Г 2-А, Д 2. А, Д
2	Г	2	А,Г,В,Б	2	1-Б, 2-А, 3-В
3	В	3	А,В,Б	3	1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В
4	Б	4	Б,В,А	4	1-Б, 2-А
5	В, Д	5	Б,А,В,Б	5	1-В, 2-Б, 3-А

Задания открытого типа

1	группа здоровья
2	физическое развитие
3	лечебная физическая культура
4	система физического воспитания
5	недостаточность