


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Утверждаю:  
Зав. кафедрой физического воспитания и  
спорта  
 Е. В. Литвинов  
«31» октября 2025 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для всех направлений подготовки специалитета

всех форм обучения

Год начала подготовки: 2026

Разработчик



В.И. Козлов

Воронеж – 2025

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

**Перечень планируемых результатов обучения и показателей оценивания сформированной компетенций на этапе промежуточной аттестации**

№ п/п	Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Тип ОМ	Показатели оценивания
1	УК-7	Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Вопросы (тест) к зачету.	Полнота знаний
		уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Стандартные задания (тест)	Наличие умений
		Владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Прикладные задания (тест)	Наличие навыков

## ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ И ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЭТАПЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Показатели оценивания компетенций	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенции			
	Неудовлетворительный	Минимально допустимый (пороговый)	Средний	Высокий
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Выполнены все задания в полном объеме без недочетов.
<b>Наличие навыков (владение опытом)</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.

<p><b>Характеристика сформированности компетенции</b></p>	<p>Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучения.</p>	<p>Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству профессиональных задач.</p>	<p>Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных профессиональных задач.</p>	<p>Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач.</p>
---	---	--	---	---

## ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### Вопросы для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций

УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.	
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2.	Физическая культура личности студента.
3.	Профессиональная направленность физической культуры.
4.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5.	Массовые оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия.
6.	Рекреационная функция физической культуры.
7.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8.	Корректирующие упражнения.
9.	Основополагающий (социальный) принцип физического воспитания.
10.	Общепедагогический (общеметодический) принцип физического воспитания.
11.	Основные средства физического воспитания.
12.	Гигиенические факторы физического воспитания.
13.	Физические упражнения, как средства физического воспитания.
14.	Оздоровительные силы природы в физическом воспитании.
15.	Классификация физических упражнений.
16.	Специфические методы физического воспитания.
17.	Общепедагогические методы физического воспитания.
18.	Средства физического воспитания и их классификация?
19.	Специфические и общепедагогические методы и принципы физического воспитания?
20.	Физические качества и закономерности их развития?
21.	Силовые способности и методы их развития?
22.	Скоростные способности и методы их развития?
23.	Гибкость и методы их развития?
24.	Координационные способности и методы их развития?
25.	Выносливость и методы ее развития?
26.	ОФП и СФП, объем физической нагрузки?
27.	Общие требования безопасности при занятиях физической культурой.
28.	Причины возникновения и профилактика повреждений.
29.	Характеристика травм.
30.	Общие требования оказания первой помощи.
31.	Правила оказания первой помощи при закрытых механических повреждениях.
32.	Правила оказания первой помощи при открытых механических по-

	вреждениях.
33.	Первая помощь при внутренних и наружных кровотечениях.
34.	Правила оказания первой помощи при физических повреждениях.
35.	Анатомо-морфологические особенности человека.
36.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
37.	Мышечная система человека.
38.	Сердечно-сосудистая система.
39.	Кровь и её функции.
40.	Дыхательная система человека.
41.	Центральная нервная система.
42.	Пищеварительная система.
43.	Эндокринная система.
44.	Роль сердечно-сосудистой и дыхательной систем в формировании физических качеств.
45.	Гомеостаз.
46.	Гипоксия, гипокинезия и гиподинамия.
47.	Определение понятия «здоровья», его составляющие и критерии.
48.	Факторы, определяющие риск для здоровья.
49.	Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим труда и отдыха; выполнение требований гигиены.
50.	Здоровый образ жизни студента и его составляющие: организация двигательной активности; закаливание.
51.	Здоровый образ жизни студента и его составляющие: организация сна; профилактика вредных привычек.
52.	Здоровый образ жизни студента и его составляющие: режим питания; культура межличностного общения и сексуального поведения.
53.	Основные понятия: работоспособность, утомление, переутомление.
54.	Состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
55.	Внешние и внутренние факторы, влияющие на умственную работоспособность?
56.	Закономерности в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
57.	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
58.	Психоэмоциональное и функциональное состояния студентов в процессе обучения.
59.	Физические упражнения как средство активного отдыха.
60.	Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
61.	Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в вузе.
62.	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
63.	Место ППФП в системе физического воспитания.
64.	Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

65.	Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
66.	Методика подбора средств ППФП студентов.
67.	Организация и формы ППФП в вузе.
68.	ППФП студентов на учебных занятиях.
69.	ППФП студентов во вне учебного времени.
70.	Система контроля ППФП студентов.
71.	Способы проведения спортивных соревнований.
72.	Плюсы и минусы круговой и кубковой систем соревнований.
73.	Краткая историческая справка о избранном виде спорта.
74.	Правила соревнований в избранном виде спорта.
75.	Смешанная система соревнований.
76.	Составление календаря соревнований.
77.	Общая характеристика соревновательной деятельности.
78.	Система плей – офф.
79.	Спортивная тренировка её цели и задачи.
80.	Физическая подготовка спортсмена.
81.	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
82.	Значение мышечной релаксации.
83.	Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
84.	Общая и моторная плотность занятий.
85.	Спортивно-техническая подготовка.
86.	Тактическая подготовка спортсмена.
87.	Виды планирования.
88.	Использование индексов при контроле физического развития и подготовленности.
89.	Перспективное планирование.
90.	Текущее планирование.
91.	Оперативное планирование.
92.	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
93.	Врачебно-педагогический контроль.
94.	Педагогический контроль.
95.	Организация, содержание и формы проведения самостоятельных занятий.
96.	Диагностика, её цель и виды.
97.	Самоконтроль, его цель, задачи и методы исследования.
98.	Субъективные показатели самоконтроля.
99.	Объективные показатели самоконтроля.
100.	Методики определения и оценки физического развития.
101.	Функциональное состояние организма и его оценка.
102.	Пробы, позволяющие оценить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

103.	Основные даты комплекса ГТО (до и после 1991 г.).
104.	Определение ВФСК «ГТО», его цель.
105.	Задачи ГТО.
106.	Структура ГТО, возрастные ступени, основные определения.
107.	Какие испытания обязательные и по выбору? (Примеры).
108.	Содержание VI ступени.
109.	Методика выполнения испытаний ГТО.
110.	Олимпийские игры Древней Греции.
111.	Виды спорта, культивируемые в Древней Греции и их развитие.
112.	Значение спортивных состязаний для древнегреческого общества.
113.	Прекращение Олимпийских игр в Древней Греции.
114.	Возрождение Олимпийского движения.
115.	Развитие современного олимпийского движения.
116.	Олимпийское движение в Российской Империи и Советском Союзе.
117.	Требования к Олимпийским видам спорта.
118.	Программа старения организма.
119.	От каких заболеваний предохраняет нас физическая активность.
120.	Категории физических нагрузок (аэробные, силовая подготовка, увеличение мышечной силы, упражнения на растяжку и балансировка).
121.	Что необходимо знать для восстановления калорий?
122.	К чему приводит недостаток воды в организме (обезвоживание)?

**Практические задания для оценки результатов обучения,  
характеризующих сформированность компетенций**

УК-7- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.	
1	<p><b>Какое из приведенных понятий является более широким?</b></p> <p>А) Физическое воспитание;  Б) Физическая культура ***;  В) Спорт;  Г) Физическое совершенство.</p>
2	<p><b>Физическая рекреация – это, прежде всего:</b></p> <p>А) Двигательный активный отдых, туризм ***;  Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;  В) Утренняя гимнастика;  Г) Дозированный бег.</p>

3	<p><b>Самостоятельные занятия физической культурой – это...</b></p> <p>А) Утренняя гимнастика;  Б) Физкульт паузы;  В) Занятия в кружках;  Г) Всё выше перечисленное. ***</p>
4	<p><b>Физкультурно-спортивные мероприятия – это...</b></p> <p>А) Соревнования в учебных группах;  Б) Соревнования на факультетах;  В) Туристические походы;  Г) Всё выше перечисленное. ***</p>
5	<p><b>Когда студенты распределяются по учебным группам:</b></p> <p>А) В начале первого семестра; ***  Б) В середине первого семестра;  В) В конце учебного года;  Г) Распределение не происходит.</p>
6	<p><b>Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:</b></p> <p>А) 3,0;  Б) 3,5;***  В) 4,0;  Г) 4,5.</p>
7	<p><b>Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:</b></p> <p>А) Основное;  Б) Спортивное;  В) Медицинское;  Г) Специальное ***.</p>
8	<p><b>Оценка по итоговой аттестации определяется по:</b></p> <p>А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;  Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;  В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;  Г) Включает все вышеперечисленные разделы ***.</p>
9	<p><b>Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:</b></p> <p>А) Обязательным условием; ***  Б) По желанию студента;  В) По желанию преподавателя;  Г) По возможностям.</p>

10	<p><b>В какой форме студент допускается до занятий:</b></p> <p>А) В камуфляже;  Б) В повседневной одежде;  В) В спортивной форме; ***  Г) Всё выше перечисленное.</p>
11	<p><b>Сколько процентов обязательных занятий необходимо посетить для получения зачёта:</b></p> <p>А) 20 %  Б) 75%***  В) 50%  Г) 30%</p>
12	<p><b>«Спорт» - это, прежде всего:</b></p> <p>А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);  Б) Самосовершенствование;  В) Преодоление максимальных нагрузок;  Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата ***.</p>
13	<p><b>Обязательными тестами по физической подготовленности являются:</b></p> <p>А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);  Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;  В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м, 3000 м***;  Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.</p>
14	<p><b>Что не включает в себя массовая физическая культура:</b></p> <p>А) Физическое воспитание;  Б) Спорт ***;  В) Физическая рекреация;  Г) Гигиеническая физическая культура.</p>
15	<p><b>Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:</b></p> <p>А) Постоянство внутренней среды организма***;  Б) Приспособление организма к среде обитания;  В) Функциональная единица организма;  Г) Обмен веществ в организме.</p>
16	<p><b>Гипоксия – это:</b></p> <p>А) Недостаток кислорода; ***  Б) Повышенное давление;  В) Головные боли;  Г) Вредные примеси в окружающей среде.</p>
17	<p><b>Гиподинамия- это:</b></p> <p>А) Недостаток двигательной активности; ***  Б) Прогулка на свежем воздухе;</p>

	<p>В) Спортивные соревнования; Г) Жеребьёвка.</p>
18	<p><b>В какую из систем входят суставы:</b> А) Сердечно-сосудистую; Б) Опорно-двигательную; *** В) Эндокринную; Г) Пищеварительную.</p>
19	<p><b>Из каких волокон состоит поперечнополосатая мускулатура:</b> А) Красных; Б) Белых; В) Красных и белых; *** Г) Зелёных.</p>
20	<p><b>Сердце является часть...</b> А) Дыхательной системы Б) Центрально-нервной системы В) Сердечно-сосудистой системы*** Г) Выделительной системы</p>
21	<p><b>Центральная нервная система:</b> А) Головной мозг; Б) Спинной мозг; В) Аксоны и нейроны; Г) Всё вышеперечисленное. ***</p>
22	<p><b>Центральная нервная система согласовывает деятельность:</b> А) Опорно-двигательного аппарата; Б) Дыхательной системы; В) Сердечно-сосудистой системы; Г) Все выше перечисленные. ***</p>
23	<p><b>Экономичность и эффективность ресинтеза АТФ осуществляется:</b> А) Аэробно; *** Б) Анаэробно; В) Без особой разницы; Г) За счет мышечного синапса.</p>
24	<p><b>Кровь, идущая от сердца к лёгким и обратно:</b> А) Большой круг кровообращения; Б) Малый круг кровообращения; *** В) Средний круг кровообращения Г) Надвунной круг кровообращения</p>
25	<p><b>Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям, называются:</b> А) Эритроциты; *** Б) Лейкоциты; В) Тромбоциты; Г) Плазма.</p>

26	<p><b>Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:</b></p> <p>А) Желудочно-кишечный тракт;  Б) Легкие;  В) Почки; ***  Г) Потовые железы.</p>
27	<p><b>Из каких мышечных волокон состоит кишечник:</b></p> <p>А) Поперечнополосатая мускулатура;  Б) Гладкая мускулатура; ***  В) Длинная мускулатура;  Г) Короткая мускулатура;</p>
28	<p><b>Количество зон мощности физических нагрузок:</b></p> <p>А) Одна;  Б) Две;  В) Четыре; ***  Г) Шесть.</p>
29	<p><b>Не умение правильно выполнять движения-это...</b></p> <p>А) Гиподинамия;  Б) Гипокинезия; ***  В) Гипотония;  Г) Гипоклепсия.</p>
30	<p><b>Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:</b></p> <p>А) Пониженной работоспособности;  Б) Повышенной работоспособности; ***  В) Исходной работоспособности;  Г) Гетерохромной работоспособности.</p>
31	<p><b>Недостаток двигательной активности-это...</b></p> <p>А) Гипокинезия;  Б) Гиподинамия; ***  В) Гипотония;  Г) Гипоклепсия.</p>
32	<p><b>Что является главным источником энергии в организме?</b></p> <p>А) Белки;  Б) Жиры;  В) Углеводы; ***  Г) Минеральные вещества.</p>
33	<p><b>Гипервитаминоз – это</b></p> <p>А) Недостаток различных витаминов;  Б) Недостаток конкретного витамина;  В) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;  Г) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов. ***</p>

34	<p><b>Авитаминоз-это:</b></p> <p>А) Избыток витаминов;  Б) Недостаток витаминов; ***  В) Потребление витаминов;  Г) Блокировка витаминов.</p>
35	<p><b>Какой из видов спорта циклический:</b></p> <p>А) Спортивные игры;  Б) Туризм;  В) Йога;  Г) Плавание. ***</p>
36	<p><b>Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:</b></p> <p>А) Силовые;  Б) Циклические; ***  В) Игровые;  Г) Технические.</p>
37	<p><b>Суть действия «мышечного насоса» -</b></p> <p>А) Способствует работе сердечно-сосудистой системы; ***  Б) Препятствует работе сердечно-сосудистой системы;  В) Заменяет работу сердечно-сосудистой системы;  Г) Не оказывает никакого влияния.</p>
38	<p><b>Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:</b></p> <p>А) 110-130 уд/мин;  Б) 130-150 уд/мин;  В) 150-180 уд/мин; ***  Г) Свыше 180 уд/мин.</p>
39	<p><b>Двигательный навык формируется по механизму</b></p> <p>А) Рефлексов; ***  Б) Гормонального;  В) Рефлекторной дуги;  Г) Эндокринному.</p>
40	<p><b>Сложными координационными движения руководит:</b></p> <p>А) Мозжечок; ***  Б) Желудок;  В) Печень;  Г) Почки.</p>
41	<p><b>Основной поставщик кислорода в организме человека:</b></p> <p>А) Лёгкие; ***  Б) Мозг;  В) Суставы;  Г) Всё выше перечисленное</p>

42	<p><b>При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):</b></p> <p>А) Белки;  Б) Жиры***;  В) Углеводы;  Г) Витамины.</p>
43	<p><b>Какой из видов спорта требует развития выносливости:</b></p> <p>А) Лыжный спорт; ***  Б) Пауэрлифтинг;  В) Художественная гимнастика;  Г) Шахматы.</p>
44	<p><b>Какой из видов спорта требует развития гибкости и координации:</b></p> <p>А) Лыжный спорт;  Б) Пауэрлифтинг;  В) Художественная гимнастика; ***  Г) Шахматы</p>
45	<p><b>Какой из видов спорта требует развития силовых качеств:</b></p> <p>А) Лыжный спорт;  Б) Пауэрлифтинг; ***  В) Художественная гимнастика;  Г) Шахматы</p>
46	<p><b>Какой из видов спорта требует развития быстроты:</b></p> <p>А) Туризм;  Б) Альпинизм;  В) Шахматы;  Г) Лёгкая атлетика. ***</p>
47	<p><b>Оптимальная двигательная активность в день</b></p> <p>А) 8000-10000 шагов; ***  Б) 3500 шагов;  В) 35000 шагов;  Г) 1000 шагов.</p>
48	<p><b>Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов</b></p> <p>А) Экология;  Б) Образ жизни***;  В) Наследственность;  Г) Здравоохранение.</p>
49	<p><b>За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:</b></p> <p>А) Улучшается;  Б) Не изменяется;  В) Ухудшается***;  Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.</p>

50	<p><b>Норма сна для студентов:</b></p> <p>А) 6 часов;  Б) 7 часов;  В) 8 часов; ***  Г) 9 часов и более.</p>
51	<p><b>Не правильный режим питания вызывает отклонения в работе:</b></p> <p>А) Дыхательной системы;  Б) Пищеварительной системы; ***  В) Опорно-двигательная система;  Г) Не влияет не на какие системы организма.</p>
52	<p><b>При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:</b></p> <p>А) Белки;  Б) Жиры;  В) Углеводы; ****  Г) Минеральные вещества.</p>
53	<p><b>Что не является обязательным элементом закаливания:</b></p> <p>А) Систематичность;  Б) Постепенность;  В) Самоконтроль;  Г) Наблюдательность. ***</p>
54	<p><b>Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?</b></p> <p>А) Аутогенная тренировка;  Б) Дыхательная гимнастика;  В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;  Г) Совокупность всех перечисленных методов***.</p>
55	<p><b>Общая физическая подготовка – это:</b></p> <p>А) Гармоничное развитие всех физических качеств; ***  Б) Отсутствие развития всех физических качеств;  В) Развитие плечевого пояса;  Г) Развитие отдельных физических качеств.</p>
56	<p><b>Специальная физическая подготовка – это:</b></p> <p>А) Развитие качеств необходимых для спортивной или производственной деятельности; ***  Б) Изменение роста человека;  В) Изменение окружающей среды;  Г) Изменение курса валюты.</p>
57	<p><b>Базой, основой повышения работоспособности человека является:</b></p> <p>А) Общая физическая подготовка***;  Б) Специальная подготовка;  В) Спортивная подготовка;  Г) Прикладная подготовка.</p>

58	<p><b>Нормативы К. Купера включают:</b></p> <p>А) Бег на 5000 (3000) км;</p> <p>Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;</p> <p>В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе***;</p> <p>Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.</p>
59	<p><b>Проба Штанге – это:</b></p> <p>А) Задержка дыхания на вдохе; ***</p> <p>Б) Перенос тяжести;</p> <p>В) Задержка дыхания на выдохе;</p> <p>Г) Прыжки через скакалку.</p>
60	<p><b>Проба Генчи – это:</b></p> <p>А) Задержка дыхания на выдохе; ***</p> <p>Б) Перенос тяжести;</p> <p>В) Прыжки через скакалку;</p> <p>Г) Задержка дыхания на вдохе.</p>
61	<p><b>Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:</b></p> <p>А) От 4 с до 30 с;</p> <p>Б) От 30 с до 5 мин; ***</p> <p>В) От 5 мин до 30мин;</p> <p>Г) От 30 мин и больше.</p>
62	<p><b>Продолжительность работы максимальной мощности составляет:</b></p> <p>А) От 4 с до 30 с; ***</p> <p>Б) От 30 с до 5 мин;</p> <p>В) От 5 мин до 30мин;</p> <p>Г) От 30 мин и больше.</p>
63	<p><b>Продолжительность работы большой мощности составляет:</b></p> <p>А) От 4 с до 30 с;</p> <p>Б) От 30 с до 5 мин;</p> <p>В) От 5 мин до 30мин; ***</p> <p>Г) От 30 мин и больше.</p>
64	<p><b>Продолжительность работы малой (аэробной) мощности составляет:</b></p> <p>А) От 4 с до 30 с;</p> <p>Б) От 30 с до 5 мин;</p> <p>В) От 5 мин до 30мин;</p> <p>Г) От 30 мин и больше. ***</p>

65	<p><b>В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:</b></p> <p>А) Аэробного энергоснабжения;  Б) Анаэробного энергоснабжения***;  В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;  Г) Больше аэробного, чем анаэробного.</p>
66	<p><b>Для бицепса какая мышца является антагонистом:</b></p> <p>А) Трапециевидная мышца;  Б) Большая грудная мышца;  В) Дельта;  Г) Трицепс***.</p>
67	<p><b>Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:</b></p> <p>А) Упражнения на координацию движений;  Б) Силовые упражнения;  В) Прыжковые упражнения***;  Г) Беговые упражнения.</p>
68	<p><b>Упражнения для снижения веса:</b></p> <p>А) Упражнения на быстроту;  Б) Атлетическая гимнастика;  В) Бег на средние и длинные дистанции***;  Г) Бег на короткие дистанции.</p>
69	<p><b>Какая из форм учебных занятий в вузе называется элективной:</b></p> <p>А) Дополнительные (факультативные);  Б) Индивидуальные;  В) По выбору; ***  Г) Самостоятельные.</p>
70	<p><b>Какие формы занятий по физической культуре в вузе:</b></p> <p>А) Учебные;  Б) Самостоятельные;  В) Вне учебные;  Г) Все вышеперечисленные. ***</p>
71	<p><b>Организацией учебной работы по физической культуре занимается:</b></p> <p>А) Кафедра физики;  Б) Кафедра сопротивление материалов;  В) Кафедра физической культуры и спорта; ***  Г) Кафедра геодезии.</p>
72	<p><b>Организацией спортивно-массовой работой в вузе занимается:</b></p> <p>А) Кафедра физической культуры;  Б) Спортивный клуб;  В) Профсоюзные комитеты;  Г) Все вышеперечисленные ***</p>

73	<p><b>Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:</b></p> <p>А) Быстрота &gt; сила &gt; выносливость***;</p> <p>Б) Сила &gt; быстрота &gt; выносливость;</p> <p>В) Выносливость &gt; быстрота &gt; сила;</p> <p>Г) Быстрота &gt; выносливость &gt; сила.</p>
74	<p><b>В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:</b></p> <p>А) Вводной;</p> <p>Б) Подготовительной;</p> <p>В) Основной;</p> <p>Г) Заключительной***.</p>
75	<p><b>Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:</b></p> <p>А) Двигательное умение;</p> <p>Б) Двигательный принцип;</p> <p>В) Двигательный навык***;</p> <p>Г) Двигательный стереотип.</p>
76	<p><b>Что относится к средствам физического воспитания?</b></p> <p>А) Физические упражнения;</p> <p>Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);</p> <p>В) Гигиенические факторы;</p> <p>Г) Все перечисленные факторы. ***</p>
77	<p><b>Что требуется для развития скорости движения?</b></p> <p>А) Упражнения выполнять на средних скоростях;</p> <p>Б) Следить за техникой выполнения упражнений;</p> <p>В) Упражнения выполнять на фоне утомления;</p> <p>Г) Паузы отдыха до полного восстановления. ***</p>
78	<p><b>Уровень проявления гибкости ниже:</b></p> <p>А) После разминки, массажа;</p> <p>Б) При высокой внешней температуре;</p> <p>В) Утром; ***</p> <p>Г) У девушек (по сравнению с юношами).</p>
79	<p><b>Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:</b></p> <p>А) Только пространства;</p> <p>Б) Только времени;</p> <p>В) Только мышечного усилия;</p> <p>Г) Всё выше перечисленное. ***</p>
80	<p><b>Уровень выносливости зависит от:</b></p> <p>А) Мощности работы сердца и легких;</p> <p>Б) Печени;</p> <p>В) Мышц;</p> <p>Г) Всех перечисленных факторов. ***</p>

81	<p><b>Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:</b></p> <p>А) Аэробным;  Б) Анаэробным;  В) Аэробным+анаэробным***;  Г) АТФ не восстанавливается</p>
82	<p><b>Сила человека измеряется с помощью:</b></p> <p>А) Калипера;  Б) Динамометра***;  В) Весов и ростомера;  Г) Спирометра.</p>
83	<p><b>Вес человека измеряется с помощью:</b></p> <p>А) Калипера;  Б) Динамометра;  В) Весов; ***  Г) Спирометра.</p>
84	<p><b>Рост человека измеряется с помощью:</b></p> <p>А) Калипера;  Б) Динамометра;  В) Ростомера; ***  Г) Спирометра.</p>
85	<p><b>Жизненная ёмкость лёгких измеряется:</b></p> <p>А) Калипера;  Б) Динамометра;  В) Ростомера;  Г) Спирометра. ***</p>
86	<p><b>Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):</b></p> <p>А) Ниже;  Б) Выше***;  В) Не взаимосвязанные показатели;  Г) Становится отрицательным.</p>
87	<p><b>Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:</b></p> <p>А) Самочувствие;  Б) Внимание;  В) Частота пульса; ***  Г) Желание тренироваться.</p>
88	<p><b>Субъективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:</b></p> <p>А) Самочувствие;  Б) Внимание;  В) Желание тренироваться;  Г) Всё выше перечисленное. ***</p>

89	<p><b>При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:</b></p> <p>А) Повышению***;  Б) Понижению;  В) Стандартна;  Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.</p>
90	<p><b>При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:</b></p> <p>А) Предварительный;  Б) Текущий;  В) Итоговый;  Г) Все вышеперечисленные***.</p>
91	<p><b>Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?</b></p> <p>А) Мужчины;  Б) Женщины***;  В) Одинаково;  Г) Не знаю.</p>
92	<p><b>Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:</b></p> <p>А) До 130 уд/мин;  Б) 130-150 уд/мин***;  В) 150-180 уд/мин;  Г) Свыше 180 уд/мин.</p>
93	<p><b>Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:</b></p> <p>А) 220-возраст (в годах)***;  Б) 260-возраст (в годах);  В) 120+возраст (в годах);  Г) 150+возраст (в годах).</p>
94	<p><b>Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:</b></p> <p>А) Физического состояния;  Б) Пола;  В) Выполняемой нагрузки;  Г) Всех перечисленных факторов***.</p>
95	<p><b>Что не включает в себя первая помощь при растяжении?</b></p> <p>А) Покой;  Б) Холод (холодная грелка, лёд);  В) Тепло (горячая грелка, растирки)***;  Г) Наложение повязки.</p>

96	<p><b>Занятия, каким видом спорта в большей мере тренирует сердечно-сосудистую систему?</b></p> <p>А) Тяжелая атлетика;  Б) Тренировка в метаниях;  В) Акробатика;  Г) Лыжные гонки***.</p>
97	<p><b>Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:</b></p> <p>А) Основной медицинской группы;  Б) Подготовительной медицинской группы;  В) Специальной медицинской группы;  Г) Студенты, занимающиеся спортом***.</p>
98	<p><b>Наибольшая длина тела у человека наблюдается:</b></p> <p>А) Вечером;  Б) Утром***;  В) После упражнений с отягощениями;  Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.</p>
99	<p><b>Жизненная емкость легких зависит от:</b></p> <p>А) Веса тела;  Б) Роста тела;  В) Уровня функциональной подготовленности;  Г) Всех вышеперечисленных параметров***.</p>
100	<p><b>Объективные показатели, определяющие тип телосложения:</b></p> <p>А) Наблюдение;  Б) Антропометрические показатели; ***  В) Визуальная оценка;  Г) Математический анализ.</p>
101	<p><b>Боковое искривление позвоночника называется:</b></p> <p>А) Лордоз;  Б) Кифоз;  В) Сколиоз; ***  Г) Лордо-кифоз.</p>
102	<p><b>Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:</b></p> <p>А) Антропометрические стандарты;  Б) Индексы;  В) Корреляция;  Г) Все вышеперечисленные***.</p>
103	<p><b>Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:</b></p> <p>А) Ортостатическая проба;  Б) Тест Люшера***;  В) Гарвардский степ-тест;  Г) PWC<sub>170</sub>.</p>

104	<p><b>Что является более результативным в укреплении здоровья</b></p> <p>А) Укрепить состояние самого организма***;  Б) Использовать высококалорийное питание;  В) Принимать более качественные лекарства;  Г) Изменить наследственность.</p>
105	<p><b>Что является субъективным показателем самоконтроля?</b></p> <p>А) Самочувствие***;  Б) Частота пульса;  В) Спортивный результат;  Г) Вес тела.</p>
106	<p><b>В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:</b></p> <p>А) Функциональная подготовленность;  Б) Здоровья;  В) Физическая подготовленность;  Г) Всех вышеперечисленных параметров. ***</p>
107	<p><b>Направление ППФП зародилось:</b></p> <p>А) В первобытном обществе;  Б) В позднем средневековье***;  В) XIX-XX вв в США;  Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.</p>
108	<p><b>Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:</b></p> <p>А) Недостаточная двигательная активность;  Б) Стресс, экология;  В) Профессиональные заболевания;  Г) Все вышеперечисленные факторы***.</p>
109	<p><b>ППФП в вузе проводится в форме занятий:</b></p> <p>А) Теоретических;  Б) Практических;  В) Контрольных;  Г) Всех перечисленных***.</p>
110	<p><b>Требования и нормативы по ППФП являются:</b></p> <p>А) Обязательными***;  Б) Необязательными;  В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;  Г) Обязательными для старших курсов.</p>
111	<p><b>Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?</b></p> <p>А) Кибернетика;  Б) Агломерация;  В) Эргономика***;  Г) Эклектика.</p>

112	<p><b>На умственную работоспособность студентов влияет:</b></p> <p>А) Режим труда и отдыха;  Б) Режим питания;  В) Условия и место занятий;  Г) Всё выше перечисленное.</p>
113	<p><b>Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?</b></p> <p>А) Условия труда;  Б) Режим труда и отдыха;  В) Национальные особенности***;  Г) Динамика работоспособности.</p>
114	<p><b>В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:</b></p> <p>А) Физических;  Б) Прикладных;  В) Специальных;  Г) Всех вышеперечисленных***.</p>
115	<p><b>Для организации и проведения спортивно массовых мероприятий необходимо:</b></p> <p>А) Составить положение;  Б) Утвердить положение;  В) Обеспечить место проведения и медицинский контроль;  Г) Всё выше перечисленное.</p>
116	<p><b>Система проведения спортивных соревнований:</b></p> <p>А) Олимпийский метод;  Б) Круговой метод;  В) Смешанный метод;  Г) Все выше перечисленные.</p>
117	<p><b>Дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:</b></p> <p>А) 100 метров  Б) 150 метров  В) 50 метров ***  Г) 200 метров</p>
118	<p><b>Как расшифровывается аббревиатура комплекса ГТО:</b></p> <p>А) Готов думать, делать;  Б) Готов к труду и обороне;  В) Готов ничего не делать;  Г) Готов только отдыхать.</p>
119	<p><b>Какие знаки отличия в ГТО:</b></p> <p>А) Золото;  Б) Серебряный;  В) Бронзовый;  Г) Все выше перечисленные.</p>

120	<p><b>Основные задачи комплекса ГТО:</b></p> <p>А) Развитие физических качеств;  Б) Развитие психологических качеств;  В) Подготовка к труду и обороне;  Г) Всё выше перечисленное. ***</p>
121	<p><b>Занятия по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b></p> <p>А) Укрепляют здоровье;  Б) Повышают работоспособность;  В) Развивают физические качества;  Г) Всё выше перечисленное. ***</p>
122	<p><b>В каком возрасте можно получить знак ГТО:</b></p> <p>А) От 18 до 40 лет;  Б) От 6 до 70 лет и старше; ***  В) От 10 до 25 лет;  Г) Всё вышеперечисленное.</p>