



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»
Факультет математики и информатики
Кафедра информационной безопасности

# **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по компетенции УК – 7**

Направление подготовки 10.03.01 – Информационная безопасность

Направленность (профиль) образовательной программы  
Безопасность автоматизированных систем  
(по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)

Квалификация выпускника – бакалавр

Благовещенск 2023 г.

## Физическая культура и спорт

**Задание 1.** Дайте определение понятию «Физическая культура»

1. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

2. Это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

3. Это педагогический процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

4. Это наука о физических объектах и явлениях.

5. Это искусство танца и физических выступлений.

6. Это только занятия спортом и фитнесом.

Ответ – 1

**Задание 2.** В каком общественном строе возникла физическая культура?

Ответ: В первобытном

**Задание 3.** В какой главе Федерального закона «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации отражены вопросы, касающиеся физической культуры и спорта в системе образования?

Ответ: в 3 главе

**Задание 4.** Какова основная цель физического воспитания студентов?

1. Формирование физической культуры личности

2. Достижение высоких спортивных результатов

3. Достижение спортивного мастерства

4. Обучение студентов технике выполнения акробатических трюков.

5. Подготовка студентов к участию в олимпийских играх.

6. Развитие музыкальных способностей студентов.

Ответ – 1

**Задание 5.** Из каких разделов состоит учебный материал по физическому воспитанию в вузе?

1. Из аэробики и атлетической гимнастики.

2. Из теоретического и практического разделов.

3. Из спортивных секций и физкультурно-оздоровительных групп.

4. Теория и методика рисования.
  5. Теория и практика водных видов спорта.
  6. Теория и практика экстремальных видов спорта.
- Ответ – 2

**Задание 6.** Дайте определение понятию "социально-биологические основы физической культуры"

1. Воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

2. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

3. Это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей возникающие в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

4. Это наука, изучающая только биологические аспекты физической активности и здоровья.

5. Это область знаний, изучающая только социальные факторы, влияющие на физическую активность.

6. Социально-биологические основы физической культуры - это учебный курс, изучающий только биологические аспекты здорового образа жизни.

Ответ – 3

**Задание 7.** От каких факторов зависит физическая работоспособность?

1. От антропометрических показателей (рост, окружность грудной клетки и др.); цвета волос и кожи.

2. От особенностей нервно-мышечного аппарата; координации движений; биоэнергетических возможностей организма; мощности и устойчивости вегетативных систем обеспечения двигательной активности; техники выполнения двигательного действия; тактики решения двигательной задачи в процессе спортивной, или профессиональной деятельности.

3. Только от генетических факторов.

4. Только от уровня физической активности.

5. Только от качества и количества питания.

6. Только от наличия или отсутствия хронических заболеваний.

Ответ – 2

**Задание 8.** Какие социально-экологические факторы влияют на рост и развитие костей?

1. Питание, окружающая среда, физические упражнения.
2. Одежда, обувь.
3. Только физическая активность.
4. Доступность медицинской помощи.
5. Уровень образования родителей.
6. Только генетика.

Ответ – 1.

**Задание 9.** Сколько пар скелетных мышц в организме человека?

Ответ: 215 пар

**Задание 10.** По каким внешним признакам проявляется утомление при выполнении физических упражнений?

Ответ: покраснение кожи, повышенная потливость, учащенное дыхание.

**Задание 11.** Дайте определение понятию "здоровье", в формулировке устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

1. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

2. Состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

3. Здоровье как отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое и психическое развитие, нормальное формирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды, является основой успешной разнообразной деятельности человека, его долголетия.

4. Это только отсутствие болезней и физических дефектов.

5. Здоровье - это состояние, когда у человека достаточно денег, чтобы получать высококачественную медицинскую помощь.

6. Здоровье - это способность работать и выполнять ежедневные задачи.

Ответ – 1

**Задание 12.** Назовите компоненты здоровья.

1. Сердечный, дыхательный, сосудистый, суставной.
2. Соматический, физический, психический, нравственный.
3. Организационный, методический, теоретический.
4. Только физическое благополучие.
5. Только психическое благополучие.
6. Только социальное благополучие.

Ответ – 2

**Задание 13.** Назовите факторы, определяющие здоровье человека

1. Рост, окружность груди, бедер
  2. Образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природноклиматические условия, здравоохранение
  3. Черты характера, эмоциональность, настроение
  4. Цвет волос
  5. Национальность
  6. Политическая обстановка
- Ответ – 2

**Задание 14.** Что включает в себя здоровый образ жизни? Назовите основные составляющие ЗОЖ

1. Основными составляющими элементами ЗОЖ являются: разумное чередование труда и отдыха; рациональное питание; преодоление вредных привычек; оптимальная двигательная активность; соблюдение правил личной гигиены; закаливание; психогигиена.

2. Чрезмерное питание, отсутствие систематических занятий физической культурой и спортом

3. Употребление алкоголя и наркотиков
4. Нерегулярные физические нагрузки
5. Ежедневное употребление фаст-фуда
6. Курение

Ответ – 1.

**Задание 15.** Сколько раз в неделю нужно заниматься физической культурой и спортом с целью сохранения и укрепления здоровья?

Ответ: Не менее 3 раз в неделю

**Задание 16.** Какие факторы влияют на успешность обучения студентов вузе?

1. На успешность обучения влияют как объективные, так и субъективные факторы. К объективным относят условия жизнедеятельности и учебы в вузе, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе и активный. К субъективным – уровень знаний, познавательные и профессиональные способности, мотивацию к учению, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность быстро и качественно адаптироваться к условиям жизнедеятельности в вузе.

2. На успешность обучения влияют климато-географические условия региона, в котором обучается студент

3. На успешность обучения влияют антропометрические показатели студентов. Это рост, масса тела, окружности частей тела и др.

4. Раса, национальность или этническая принадлежность студента.
5. Вероисповедание студента.

6. Цвет глаз студента.

Ответ – 1.

**Задание 17.** Назовите симптомы тяжелого переутомления при умственном труде

Ответ: Резкая раздражительность, бессонница, значительное ослабление внимания, частые головные боли, потеря аппетита.

**Задание 18.** Какие профилактические меры нужно соблюдать при разной степени умственного переутомления (при легком и при тяжелом)?

Ответ: при легком переутомлении - занятия физической культурой и спортом, активный отдых, при тяжелом - лечение.

**Задание 19.** Как изменяется умственная работоспособность студентов в течение учебного года?

1. Волнообразно: в начале учебного года происходит вработывание, т.е. постепенное повышение умственной работоспособности (3-3,5 недели), затем наступает период устойчивой работоспособности с высоким уровнем умственной работоспособности (2-2,5 мес.), затем наступает снижение работоспособности до низкого уровня (к сессии), затем восстановление, а при использовании активного отдыха - сверхвосстановление (период каникул). В следующем семестре цикл повторяется

2. В начале семестра - период устойчивой работоспособности, затем - вработывание, которое продолжается 1 месяц и, далее сверхвосстановление.

3. Умственная работоспособность студентов ухудшается с каждым днем учебного года, так как они испытывают усталость и перегрузку от большого количества учебной работы.

4. Умственная работоспособность студентов повышается в первой половине учебного года, когда они еще полны энергии и мотивации, а затем снижается во второй половине года.

5. Умственная работоспособность студентов меняется случайным образом в течение учебного года, и нет никаких закономерностей или трендов, которые можно было бы определить.

6. Умственная работоспособность студентов остается постоянной в течение учебного года и не меняется.

Ответ – 1.

**Задание 20.** Какими средствами физической культуры можно регулировать психоэмоциональное и функциональное состояние организма?

1. Физические упражнения высокой интенсивности, интенсивная мышечная деятельность

2. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика, физкультурные паузы, учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности

3. Чтение книг о физической культуре и спорте может улучшить психоэмоциональное состояние человека, даже если он не занимается физической активностью.

4. Просмотр спортивных телепередач и видео о знаменитых спортсменах может помочь регулировать психоэмоциональное состояние человека и повысить его функциональное состояние.

5. Курение и употребление алкоголя могут быть использованы как средства физической культуры для регулирования психоэмоционального состояния, хотя это на самом деле может быть вредным для здоровья.

6. Лежание на диване перед телевизором и просмотр спортивных передач может быть достаточным средством физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.

Ответ – 2.

**Задание 21.** Сформулируйте понятие "Общая физическая подготовка"

Ответ: Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Задание 22.** Перечислите задачи общей физической подготовки.

Ответ: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности — трудовой, военной, бытовой и т. д.

**Задание 23.** На развитие каких основных пяти физических качеств направлена общая физическая подготовка?

Ответ: На развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Задание 24.** Какими средствами можно оценить общую физическую подготовку студента?

Ответ: Тестами общей физической подготовки, в том числе нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

**Задание 25.** Перечислите средства общей физической подготовки (основные и дополнительные)

Ответ: К основным средствам ОФП относятся физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), к дополнительным – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**Задание 26.** Какие тесты ГТО используются в физическом воспитании студентов для оценки их общей физической подготовки?

Ответ: Бег 100 м, 2 и 3 км, подтягивания на высокой перекладине, подтягивания на низкой перекладине, отжимания, прыжок в длину, поднимания туловища из положения лежа в сед, наклон вперед.

**Задание 27.** Дайте определение выносливости

Ответ: Это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Задание 28.** Что является мерилем выносливости?

1. Максимальный вес отягощения, который занимающийся может поднять
2. Амплитуда выполнения движений
3. Время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.
4. Количество вдохов и выдохов за минуту.
5. Количество книг, которые человек может прочитать за определенный период времени.
6. Количество часов, которые человек может провести, не делая ничего, кроме сидения на диване.

Ответ – 3.

**Задание 29.** Назовите виды выносливости

Ответ: Общая (аэробная) и специальная

**Задание 30.** Назовите факторы, влияющие на проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности

Ответ: Биоэнергетические, функциональные и биохимические, личностно-психические, генотип (наследственность), факторы среды.

**Задание 31.** Возраст, наиболее благоприятный для развития выносливости

Ответ: Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет

**Задание 32.** Какие тесты ВФСК "ГТО" используются для определения выносливости?

Ответ: Бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши)

**Задание 33.** Дайте определение физическому качеству "быстрота"

Ответ: Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота является комплексным двигательным качеством человека



**Задание 34.** Назовите наиболее благоприятный возраст для развития быстроты

Ответ: 10-12 лет

**Задание 35.** В каких видах спорта требуется наибольшее проявление скоростных способностей?

Ответ: В легкой атлетике (в беге на спринтерские дистанции), в фехтовании, в боксе, в игровых видах спорта

**Задание 36.** Основные средства развития быстроты - это упражнения... (дополните предложение)

Ответ: ... это упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

**Задание 37.** Можно ли выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, в состоянии утомления?

Ответ: Нельзя выполнять

**Задание 38.** Какие тесты ВФСК "ГТО" используются для определения быстроты?

Ответ: Бег 30 м, 60 м, 100 м

**Задание 39.** Дайте определение силы

Ответ: Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Задание 40.** Наиболее благоприятный возраст для развития силы?

Ответ: У мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет

**Вопрос 41.** Назовите основные средства развития силы

Ответ: Это физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

**Задание 42.** Какие тесты ВФСК «ГТО» используются в студенческом возрасте для определения силовой выносливости?

Ответ: Подтягивания на высокой (низкой) перекладине, отжимания в упоре лежа.

**Задание 43.** Дайте определение физическому качеству "гибкость"

Ответ: Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

**Задание 44.** Назовите наиболее благоприятный возраст для развития гибкости

Ответ: 13-15 лет

**Задание 45.** Какой тест ВФСК «ГТО» используется для определения гибкости?

Ответ: Наклон вперед

**Задание 46.** Какой тест ВФСК «ГТО» используется для определения ловкости?

1. Наклон вперед
2. Подтягивания на высокой перекладине
3. Поднимания гири
4. Челночный бег
5. Прыжок в длину
6. Бег 2000 м

Ответ: 4

**Задание 47.** Физическими упражнениями нужно заниматься самостоятельно, в дополнение к учебным занятиям по физической культуре

Ответ: Верно

**Задание 48.** Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Ответ: Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

**Задание 49.** Опишите структуру самостоятельного занятия физическими упражнениями. Ответ: подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть.

**Задание 50.** Перечислите наиболее распространённые средства самостоятельных занятий физической культурой у студентов.

Ответ: ходьба и бег, скандинавская ходьба, плавание, велосипедные прогулки, аэробика или фитнес, йога, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажёрах и др.

**Задание 51.** Дайте определение понятию спорт

1. Обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

2. Вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с

одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

3. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

4. Спорт - это занятие физической активностью с целью уменьшения веса.

5. Спорт - это игровой процесс, в котором побеждает самый сильный или быстрый участник.

6. Спорт - это деятельность, которая приводит к ухудшению здоровья и физической формы.

Ответ – 1.

**Задание 52.** Назовите внутривузовскую общественную спортивную организацию студентов

Ответ: Студенческий спортивный клуб

**Задание 53.** Когда и где состоялись первые соревнования Всемирных студенческих спортивных игр?

Ответ: В 1924 году, в Варшаве

**Задание 54.** Какие виды спорта развивают общую выносливость?

Ответ: Легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), лыжные гонки и биатлон, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон.

**Задание 55.** Перечислите виды спорта, предъявляющие высокие требования к скорости реакции, скорости циклических и ациклических движений

Ответ: В некоторых дисциплинах легкой атлетики (бег 100, 200 м, 100 и 110 м с барьерами) в конькобежном спорте (бег на 500 м), велоспорте (ряд коротких дистанций на треке), в фехтовании, боксе и других единоборствах, в целом ряде спортивных игр

**Задание 56.** Дайте определение понятию "диагностика" при занятиях физической культурой и спортом.

1. Плановый процесс получения информации о физическом состоянии и развитии занимающихся физической культурой и спортом.

2. Процесс выделения и оценки индивидуальных, биологических и социальных особенностей человека, анализ и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании.

3. Научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья организма человека в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

4. Диагностика физического состояния - это процедура, при которой проводится анализ состояния умственного здоровья человека.

5. Диагностика при занятиях физкультурой - это процедура, при которой проводится измерение уровня интеллектуального развития участников занятий.

6. Диагностика при занятиях физкультурой - это процедура, при которой проводится анализ финансового состояния участников занятий.

Ответ – 1.

**Задание 57.** Перечислите основные задачи диагностики.

Ответ: Проведение регулярного врачебного контроля всех лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом; оценка эффективности применяемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе; прогноз достижений спортсменов; определение динамики изменения спортивных результатов; отбор талантливых спортсменов.

**Задание 58.** Перечислите виды диагностики

Ответ: Врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

**Задание 59.** Регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и влиянием занятий физическими упражнениями и спортом на их организм – это \_\_\_\_\_

Ответ: самоконтроль

**Задание 60.** Назовите показатель, который дает важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы, а также о соответствии физической нагрузки функциональному состоянию занимающихся

Ответ: Частота сердечных сокращений (пульс)

### **Общая физическая подготовка**

**Вопрос 1.** Сформулируйте понятие «Общая физическая подготовка»

Ответ: Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Вопрос 2.** Перечислите задачи общей физической подготовки.

Ответ: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего

уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности — трудовой, военной, бытовой и т. д.

**Вопрос 3.** На развитие каких основных пяти физических качеств направлена общая физическая подготовка?

Ответ: На развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Вопрос 4.** Какими средствами можно оценить общую физическую подготовку студента?

Ответ: Тестами общей физической подготовки, в том числе нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

**Вопрос 5.** Перечислите средства общей физической подготовки (основные и дополнительные)

Ответ: К основным средствам ОФП относятся физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), к дополнительным – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**Вопрос 6.** Какие тесты ГТО используются в физическом воспитании студентов для оценки их общей физической подготовки?

Ответ: Бег 100 м, 2 и 3 км, подтягивания на высокой перекладине, подтягивания на низкой перекладине, отжимания, прыжок в длину, поднимания туловища из положения лежа в сед, наклон вперед.

**Вопрос 7.** Дайте определение выносливости

Ответ: Это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Вопрос 8.** Что является мерилем выносливости?

7. Максимальный вес отягощения, который занимающийся может поднять

8. Амплитуда выполнения движений

9. Время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

10. Количество вдохов и выдохов за минуту.

11. Количество книг, которые человек может прочитать за определенный период времени.

12. Количество часов, которые человек может провести, не делая ничего, кроме сидения на диване.

Ответ – 3.

**Вопрос 9.** Назовите виды выносливости

Ответ: Общая (аэробная) и специальная

**Вопрос 10.** Назовите факторы, влияющие на проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности

Ответ: Биоэнергетические, функциональные и биохимические, личностно-психические, генотип (наследственность), факторы среды.

**Вопрос 11.** Возраст, наиболее благоприятный для развития выносливости

Ответ: с 14 до 20 лет

**Вопрос 12.** Какие тесты ВФСК "ГТО" используются для определения выносливости?

Ответ: Бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши)

**Вопрос 13.** Назовите средства развития общей (аэробной) выносливости

1. Упражнения на гибкость
2. Упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения)
3. Акробатические упражнения
4. Упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.
5. Бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением); повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки через скакалку, с максимальной частотой вращения).
6. Упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

Ответ – 2.

**Вопрос 14.** Назовите основные методы развития общей выносливости

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.
2. Статический и динамический метод.
3. Применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, двух ногах, с поворотом.
4. Метод максимальных усилий.

5. Повторный метод.
6. Метод динамических усилий.

Ответ – 1.

**Вопрос 15.** Назовите принципы физического воспитания, на которых основано развитие выносливости

1. Принцип законности
2. Принцип гуманистической направленности
3. Доступность, систематичность, постепенность
4. Принцип научности.
5. Принцип справедливости.
6. Принцип силы духа.

Ответ – 3.

**Вопрос 16.** Назовите основные типы специальной выносливости

1. Критическая
2. Динамическая, статическая
3. Скоростная, силовая, координационная
4. Умственная, логическая
5. Педагогическая
6. Коммуникативная, эмоциональная

Ответ – 3.

**Вопрос 17.** Назовите основной критерий выносливости

Ответ: Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

**Вопрос 18.** Как определяют общую выносливость занимающихся в практике физического воспитания?

Ответ: По времени преодоления занимающимися какой-либо достаточно длинной дистанции. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время.

**Вопрос 19.** Какой тест ГТО используется в физическом воспитании студентов для оценки общей выносливости

1. Бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши)
2. Бег 300 м (девушки), бег 400 м (юноши)
3. Бег 100 м (девушки), бег 200 м (юноши)
4. Челночный бег
5. Прыжок в длину
6. Плавание 50 м

Ответ – 1.

**Вопрос 20.** Какие неспецифические тесты для определения общей

выносливости существуют?

1. Задержка дыхания на вдохе и выдохе
  2. К неспецифическим тестам определения выносливости относят: бег на тредбане; педалирование на велоэргометре; стептест.
  3. Прыжки через скакалку за 1 минуту
  4. Стойка на голове
  5. Приседания максимальное количество раз
  6. Стойка в планке
- Ответ – 2.

**Вопрос 21.** Назовите время выполнения норматива в беге на 2 км (девушки) и 3 км (юноши) в соответствии с нормами ГТО, на золотой знак

Ответ: Юноши - 12 минут, девушки - 10 мин 50 сек

**Вопрос 22.** Дайте определение физическому качеству "быстрота»

Ответ: Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота является комплексным двигательным качеством человека

**Вопрос 23.** Назовите наиболее благоприятный возраст для развития быстроты

Ответ: 10-12 лет

**Вопрос 24.** По каким показателям определяется быстрота?

1. По количеству выполненных силовых упражнений без учета времени
2. По количеству движений за установленное время; по времени преодоления установленного расстояния; по скорости выполнения однократного движения в сложном действии
3. По максимальной амплитуде движения
4. По максимальному количеству прыжков через скакалку без учета времени
5. По максимальному расстоянию, которое занимающийся может преодолеть без учета времени
6. По максимальному весу отягощения, который занимающийся может поднять

Ответ – 2.

**Вопрос 25.** От чего зависит развитие быстроты?

1. От антропометрических показателей человека
2. От лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами.



3. От аэробных возможностей организма
4. От умственных способностей
5. От умения терпеть
6. От цвета глаз

Ответ – 2.

**Вопрос 26.** В каких видах спорта требуется наибольшее проявление скоростных способностей?

1. В шахматах
2. В легкой атлетике в беге на длинные дистанции
3. В легкой атлетике (в беге на спринтерские дистанции), в фехтовании, в боксе, в игровых видах спорта
4. В дартсе
5. В биатлоне
6. В марафоне

Ответ – 3.

**Вопрос 27.** Основные средства развития быстроты - это упражнения... (дополните предложение)

Ответ: ... это упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

**Вопрос 28.** Можно ли выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, в состоянии утомления?

Ответ: Нельзя выполнять

**Вопрос 29.** Какие тесты ВФСК "ГТО" используются для определения быстроты?

Ответ: Бег 30 м, 60 м, 100 м

**Вопрос 30.** Для тренировки быстроты простой реакции применяется упражнение с использованием...

1. Линейки
2. Мяча
3. Гири
4. Шеста
5. Рапиры
6. Молота

Ответ – 1.

**Вопрос 31.** Можно ли выполнять упражнения, способствующие развитию быстроты, в состоянии утомления?

Ответ: Нельзя выполнять

**Вопрос 32.** Назовите 2 любых упражнения для развития быстроты

Ответ: Бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением); повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки через скакалку, с максимальной частотой вращения).

**Вопрос 33.** Основными методами для развития быстроты являются (перечислите 5 методов)

Ответ: повторный, сопряженный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный

**Вопрос 34.** В чем суть медико-биологических методов (биопсии) для определения быстроты?

Ответ: В определении соотношения белых (быстрых) и красных (медленных) мышечных волокон в структуре мышцы человека и изменение этого соотношения в зависимости от тренированности организма

**Вопрос 35.** При помощи каких контрольных упражнений можно определить быстроту?

1. Бег на 2000 м
  2. Бег на месте в течение 10 секунд; сидя за столом, рука на столе: теппинг-тест: за 10 секунд нанести на лист бумаги карандашом максимальное количество точек (движения выполнять только кистью); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м)
  3. Задержка дыхания на вдохе и выдохе
  4. Прыжки через скакалку за 1 минуту
  5. Стойка на руках
  6. Приседания максимальное количество раз
- Ответ – 2.

**Вопрос 36.** Какие тесты ВФСК "ГТО" используются для определения быстроты?

1. Бег 2000, 3000 м
  2. Бег 30 м, 60 м, 100 м
  3. Подтягивания на высокой перекладине
  4. Поднимание гири
  5. Челночный бег
  6. Стрельба из пневматической винтовки
- Ответ – 2.

**Вопрос 37.** За какое время нужно пробежать 100 м студентам в возрасте от 18 до 24 лет, чтобы получить золотой знак ВФСК "ГТО"?

Ответ: 13,1 с – юноши; 16,4 с - девушки

**Вопрос 38.** Дайте определение силы

Ответ: Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

(напряжений).

**Вопрос 39.** Наиболее благоприятный возраст для развития силы?

Ответ: У мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет

**Вопрос 40.** Дайте определение силовым способностям

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

2. Это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

3. Это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

4. Это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

5. Это способность быстро принимать решение.

6. Это способность долго и упорно работать.

Ответ – 3.

**Вопрос 41.** Перечислите виды силовых способностей

Ответ: Собственно силовые способности, скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость.

**Вопрос 42.** Перечислите методы развития силы, которые используются в физическом воспитании

1. Метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод непредельных усилий, ударный метод, метод статических усилий, статодинамический, метод круговой тренировки, игровой

2. Непрерывный метод

3. Метод педагогического воздействия

4. Экспериментальный метод

5. Интерактивный метод

6. Метод проблемного обучения

Ответ – 1.

**Вопрос 43.** Опишите суть метода максимальных усилий

Ответ: Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса).

**Вопрос 44.** В чем заключается суть метода круговой тренировки

Ответ: Данный метод обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

**Вопрос 45.** Назовите основные средства развития силы

1. Это упражнения на растягивание мышц, выполняемые с большой амплитудой
2. Закаливание
3. Это физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц.
4. Массаж
5. Упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.
6. Акробатические упражнения

Ответ – 3.

**Вопрос 46.** Как подбирают величину отягощения в силовой подготовке

1. Величину отягощения подбирают по цвету глаз занимающегося
2. Величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).
3. Величину отягощения подбирают путем взвешивания
4. Путем случайного подбора
5. В зависимости от роста занимающегося
6. Путем опроса занимающихся

Ответ – 2.

**Вопрос 47.** Назовите основные средства развития силы

Ответ: Это физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц.

**Вопрос 48.** Какие тесты ВФСК «ГТО» используются в студенческом возрасте для определения силовой выносливости?

Ответ: Подтягивания на высокой (низкой) перекладине, отжимания в упоре лежа.

**Вопрос 49.** С помощью каких измерительных устройств оценивается сила?

Ответ: Динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств

**Вопрос 50.** Как определить максимальную силу?

Ответ: Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся, например, жим штанги

**Вопрос 51.** При помощи каких тестов определяется уровень скоростно-силовых способностей?

Ответ: Прыжок в длину, метание спортивных снарядов, поднимания туловища в единицу времени и др.

**Вопрос 52.** При помощи каких тестов можно определить уровень развития силовой выносливости?

Ответ: Подтягивания, отжимания, поднимания туловища из положения лежа в сед на максимальный результат, без учета времени

**Вопрос 53.** Назовите норматив ГТО на золотой знак для студентов в подтягиваниях на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки)

Ответ: Юноши - 15, девушки – 18

**Вопрос 54.** Дайте определение физическому качеству "гибкость"

Ответ: Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

**Вопрос 55.** Назовите наиболее благоприятный возраст для развития гибкости

Ответ: 13-15 лет

**Вопрос 56.** Какие упражнения для развития гибкости используются?

Ответ: Упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения на растягивание.

**Вопрос 57.** На какие группы можно разделить упражнения на растягивание?

Ответ: Динамические, статические, комбинированные

**Вопрос 58.** Назовите основной метод развития гибкости

Ответ: повторный метод

**Вопрос 59.** Какой тест ВФСК «ГТО» используется для определения гибкости?

Ответ: Наклон вперед

**Вопрос 60.** Назовите норматив ВФСК "ГТО" в тесте "Наклон вперед на золотой знак (для 18-24 года)

Ответ: Девочки +16 см; мальчики +13 см