

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экологический университет»

Дата подписания: 29.06.2023 15:28:36

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма итоговой аттестации - тестирование

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель – оценить уровень усвоения знаний по программе.

Процедура: тестирование проводится с использованием «Системы управления обучением СГЭУ». Слушателям предлагается для ответа 30 вопросов по разделам программы, предполагающие выбор варианта ответа.

№ п/п	Формулировка вопроса и варианты ответа
1	Какое понятие связано с мышечной функцией и ее влиянием на собственное кровоснабжение? <i><u>A – мышечный насос;</u></i> Б – кислородный долг; В – «мертвая точка»; Г – «второе дыхание».
2	Какие процессы проходят в организме во время восстановительного периода? <i><u>A – устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования;</u></i> <i><u>B – выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения;</u></i> <i><u>B – устранение продуктов распада из внутренней среды организма;</u></i> Г – повышение психофизиологического статуса человека.
3	Каким понятием определяется объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту? А – жизненная емкость легких; Б – дыхательный объем; В – легочная вентиляция; <i><u>Г – кислородный запрос.</u></i>
4	Какой из нижеприведенных показателей определяет аэробную производительность организма? А – суммарный кислородный запрос; <i><u>B – максимальное потребление кислорода;</u></i> В – кислородный долг; Г – частота дыхания.
5	Какой процесс характеризуется как совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека? А – акселерация; Б – метаболизм; <i><u>B – гомеостаз;</u></i> Г – рекреация.
6	Какие анализаторы наиболее активно действуют при выполнении физических упражнений? <i><u>A – вестибулярный;</u></i> <i><u>B – двигательный;</u></i> В – висцеральный; <i><u>Г – зрительный.</u></i>

7	<p>В каких соревнованиях выявляется мастерство каждого спортсмена, а результат каждого из них засчитывается как ему, так и команде, в которой он состоит?</p> <p>А – в личных соревнованиях; Б – в командных соревнованиях; В – <u>в лично-командных соревнованиях.</u></p>
8	<p>В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?</p> <p>А – 8-10 ч; <u>Б – 10-12 ч и 16-18 ч;</u> В – 12-14 ч и 18-20 ч; Г – 14-16 ч и после 20 ч.</p>
9	<p>При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?</p> <p><u>А – активный отдых;</u> Б – пассивный отдых; В – смешанный (активно-пассивный) отдых.</p>
10	<p>Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?</p> <p><u>А – снижение работоспособности;</u> Б – ощущение усталости; <u>В – изменение частоты движений;</u> Г – развитие процесса торможения в ЦНС.</p>
11	<p>Использование каких упражнений рекомендуется для профилактики эмоционального стресса, возникающего при продолжительной напряженной умственной работе?</p> <p><u>А – произвольное общее расслабление скелетных мышц с ритмичным сокращением небольших мышечных групп;</u> Б – общее напряжение скелетных мышц с расслаблением небольших мышечных групп; В – динамические упражнения; Г – статические упражнения.</p>
12	<p>При каком недельном режиме двигательной активности наблюдается наибольший уровень умственной работоспособности?</p> <p><u>А – 2 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин;</u> Б – 3 занятия при ЧСС 110-130 уд./мин; В – 3 занятия при ЧСС 130-160 уд./мин; Г – чередование занятий с ЧСС 130-160 уд./мин и 110-130 уд./мин.</p>
13	<p>В результате чего происходит кумуляция (накопление) утомления?</p> <p><u>А – несоответствия между утомлением и отдыхом;</u> Б – несоответствия между работоспособностью и утомлением; В – несоответствия между работоспособностью и отдыхом; Г – несоответствия между мотивацией и работоспособностью.</p>
14	<p>В каком варианте ответа правильно показана целесообразная логическая последовательность процесса обучения.</p> <p><u>А – двигательное действие – двигательное умение – двигательный навык – двигательный стереотип;</u> Б – двигательное умение – двигательный стереотип – двигательное действие; В – двигательный навык – двигательный стереотип – двигательное умение; Г – двигательный стереотип – двигательный навык – двигательное умение – двигательное действие.</p>
15	<p>1. Когда была создана общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССКР)?</p> <p><u>А – в июне 2013 года,</u> Б – в марте 2020 года, В – в январе 2014 года,</p>

	Г – в сентябре 2021 года
16	<p>Как трактуется понятие студенческий спорт в Федеральном законе № 384-ФЗ от 3.12.2011 «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?</p> <p>А – как состояние полного физического, духовного и социального благополучия является качественной предпосылкой настоящей и будущей самореализации молодых людей, способности эффективного освоения учебной и профессионально-трудовой деятельности, высокой общественно-политической и творческой активности.</p> <p><u>Б – как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях.</u></p> <p>В – организация, созданная для формирования у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в различных сферах деятельности.</p> <p>Г – вид деятельности организационно-управленческих структур, задействованных в продвижении спортивных идей в студенческой среде.</p>
17	<p>Какая задача является главной при воспитании общей выносливости?</p> <p>А – развитие анаэробных возможностей;</p> <p><u>Б – развитие аэробных возможностей;</u></p> <p>В – развитие силовой выносливости;</p> <p>Г – развитие скоростной выносливости</p>
18	<p>Что относится к первому этапу в системе подготовки спортсмена?</p> <p>А – система соревнований;</p> <p>Б – спортивная тренировка;</p> <p><u>В – система отбора и спортивной ориентации;</u></p> <p>Г – система факторов оптимизации тренировочного и соревновательного процессов.</p>
19	<p>Что принято считать основной причиной периодических изменений структуры и содержания тренировочного процесса?</p> <p><u>А – закономерности развития спортивной формы;</u></p> <p>Б – сезонно-климатические условия;</p> <p>В – календарь спортивных состязаний;</p> <p>Г – особенности вида спорта.</p>
20	<p>Что не имеет право делать главный судья соревнований?</p> <p>А – отстранить судью от соревнований;</p> <p><u>Б – дисквалифицировать спортсмена;</u></p> <p>В – формировать судейскую коллегию;</p> <p>Г – отменить или перенести соревнования;</p> <p>Д – изменить расписание соревнований.</p>
21	<p>Какое физическое качество играет ведущую роль в обеспечении высокой профессиональной работоспособности?</p> <p>А – гибкость;</p> <p>Б – ловкость;</p> <p><u>В – общая выносливость;</u></p> <p>Г – сила.</p>

22	<p>Какие из нижеперечисленных видов спорта являются прикладными для будущих экономистов?</p> <p>А – легкая атлетика; Б – спортивные единоборства; <u>В – спортивные игры.</u></p>
23	<p>К какой группе профессий относится труд экономиста?</p> <p><u>А – умственный и преимущественно умственный труд;</u> Б – легкий физический труд, малоподвижный, однообразный; В – труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный; Г – тяжелый физический труд</p>
24	<p>Цель профессионально-прикладной физической подготовки – это:</p> <p>А – физическая готовность к успешной профессиональной деятельности; Б – психическая готовность к успешной профессиональной деятельности; <u>В – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;</u> Г – физиологическая готовность к успешной профессиональной деятельности.</p>
25	<p>Что относится к дополнительным факторам, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки?</p> <p><u>А – индивидуальные особенности будущих специалистов;</u> <u>Б – географо-климатические условия региона;</u> В – социально-экономические условия региона.</p>
26	<p>Что является показателем спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженным в конкретных количественных или качественных результатах?</p> <p>А – спортивная деятельность; Б – уровень физической подготовленности; В – уровень технической подготовленности; <u>Г – спортивное достижение.</u></p>
27	<p>Что не относится к видам (формам) производственной гимнастики?</p> <p>А – вводная гимнастика; <u>Б – утренняя гигиеническая гимнастика;</u> В – физкультурная минутка и физкультурная пауза; Г – микропауза активного отдыха.</p>
28	<p>Какими документами регламентируется организация и проведение соревнований?</p> <p><u>А – календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;</u> <u>Б – положение о спортивном соревновании;</u> <u>В – правила соревнований по видам спорта;</u> Г – Федеральный государственный образовательный стандарт; <u>Д – требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.</u></p>
29	<p>Какие упражнения не используются в комплексах микропауз активного отдыха?</p> <p>А – упражнения, направленные на мышечное напряжение; Б – упражнения, направленные на мышечное расслабление; <u>В – упражнения, направленные на развитие выносливости;</u> Г – приемы самомассажа.</p>
30	<p>Что является основой производственной физической культуры?</p> <p><u>А – теория активного отдыха;</u> Б – теория пассивного отдыха; В – теория относительного отдыха; Г – теория комбинированного отдыха.</p>

6.1 Шкала и критерии тестирования

Минимальный ответ (% правильных ответов) и оценка 2	Изложенный, раскрытый ответ (% правильных ответов) и оценка 3	Законченный, полный ответ (% правильных ответов) и оценка 4	Образцовый; достойный подражания ответ (% правильных ответов) и оценка 5
50% и менее	51-71%	72-92%	93-100%