

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 18.05.2026 16:57:37

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd52c70e0674ddd2

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	В каком варианте ответа дано правильное определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)? А – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза); Б – объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту; <u>В – максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха.</u>
2	Какие физиологические системы организма обеспечивают мышечную деятельность? <u>А – опорно-двигательная;</u> <u>Б – сердечно-сосудистая;</u> <u>В – дыхательная;</u> <u>Г – центральная нервная система.</u>
3	Какова величина кровяного давления в покое у здорового человека в возрасте 18-40 лет? <u>А – 120/70 мм рт. ст.;</u> Б – 110/60 мм рт. ст.; В – 130/80 мм рт. ст.; Г – 140/90 мм рт. ст.
4	Сколько дыхательных движений в одну минуту делает взрослый человек в покое? А – 40-50; Б – 25-30; <u>В – 18-20;</u> Г – 15-18.
5	В каком определении дана характеристика энергетического баланса? А – соотношение между физическим и умственным трудом в течение рабочего дня; <u>Б – соотношение между количеством энергии поступающей с пищей и величиной энергетических затрат при выполнении какой-либо деятельности;</u> В – определенные пропорции между поступающими в организм с пищей белками, углеводами, жирами; Г – соотношение между выполненной статической и динамической работой в процессе одного учебно-тренировочного занятия.
6	Какие процессы, происходящие в организме, характеризуются понятием «метаболизм»? <u>А – обмен веществ в организме;</u> <u>Б – анаболизм;</u> <u>В – катаболизм;</u> Г – мышечный насос.
7	Какие показатели характеризуют работоспособность сердца? <u>А – частота сердечных сокращений;</u> Б – размеры сердца; <u>В – кровяное давление;</u> <u>Г – систолический и минутный объем крови.</u>
8	Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов? А – мезоциклы;

	<p><u>Б – биологические ритмы;</u> В – социальные ритмы; Г – ритмы жизнедеятельности.</p>
9	<p>Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности? <u>А – умственное;</u> Б – сенсорное; В – эмоциональное; <u>Г – физическое.</u></p>
10	<p>Какова продолжительность использования познотонических упражнений для повышения работоспособности мозга? <u>А – 1-2,5 мин;</u> Б – 2,5-5 мин; В – 5-10 мин; Г – 10-15 мин.</p>
11	<p>Каким понятием определяется состояние, которое возникает как следствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущениях усталости? А – перенапряжение; Б – перетренировка; В – усталость; <u>Г – утомление.</u></p>
12	<p>Какие объективные факторы отражаются на психофизическом состоянии студентов? <u>А – возраст;</u> <u>Б – пол;</u> В – уровень знаний; <u>Г – состояние здоровья.</u></p>
13	<p>Какое определение отражает способность человека выполнять конкретную деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности? А – сообразительность; Б – добросовестность; В – ответственность; <u>Г – работоспособность.</u></p>
14	<p>Воздействием каких факторов определяется работоспособность? <u>А – физиологического характера;</u> <u>Б – физического характера;</u> <u>В – психического характера;</u> Г – экономического характера.</p>
15	<p>В какие дни наблюдается период высокой работоспособности у студентов в недельном учебном цикле? А – понедельник-среда; <u>Б – вторник-четверг;</u> В – понедельник-пятница; Г – суббота-воскресенье.</p>
16	<p>В каком из нижеперечисленных определений дана полная характеристика динамического стереотипа? А – комплекс специализированных действий, выполняемых при повышенной концентрации внимания; <u>Б – система рефлекторных действий, которые формируются при постоянном повторении одних и тех же раздражителей;</u> В – помехоустойчивость спортсмена к воздействию неблагоприятных факторов при выполнении двигательных действий.</p>
17	<p>Для какой степени владения техникой двигательного действия характерна способность</p>

	<p>правильно управлять действием при сосредоточении внимания на способах его выполнения?</p> <p><u>А – двигательное умение;</u> <u>Б – двигательное умение высшего порядка;</u> <u>В – двигательный навык.</u></p>
18	<p>Какие наиболее значимые причины могут привести к ошибкам в разучивании действия на начальном периоде обучения?</p> <p><u>А – недостаточная подготовленность занимающихся;</u> <u>Б – низкий уровень профессионального мастерства педагога;</u> <u>В – отсутствие тренажерных средств;</u> <u>Г – отсутствие средств технического контроля.</u></p>
19	<p>Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?</p> <p><u>А – изменение величины пульса;</u> <u>Б – динамика показателей легочной вентиляции;</u> <u>В – динамика сдвигов потребления кислорода;</u> <u>Г – скорость движения.</u></p>
20	<p>В какой последовательности в основной части занятия целесообразно выполнять силовые, скоростные (скоростно-силовые) упражнения, а также упражнения на выносливость?</p> <p><u>А – скоростные (скоростно-силовые) – силовые – на выносливость;</u> <u>Б – силовые – скоростные (скоростно-силовые) – на выносливость;</u> <u>В – на выносливость – скоростные (скоростно-силовые) – силовые;</u> <u>Г – силовые – на выносливость – скоростные (скоростно-силовые).</u></p>
21	<p>О какой разновидности силы судят по величине ее проявления, приходящейся на 1 кг собственного веса?</p> <p><u>А – абсолютная сила;</u> <u>Б – относительная сила;</u> <u>В – взрывная сила;</u> <u>Г – силовая выносливость.</u></p>
22	<p>Для какой работы характерна деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также при удержании груза без его перемещения?</p> <p><u>А – динамическая работа;</u> <u>Б – умственный труд;</u> <u>В – статическая работа.</u></p>
23	<p>Какие формы профессионально-прикладной подготовки студентов проводится в свободное время?</p> <p><u>А – занятия в спортивных отделениях по прикладным видам спорта, культивируемым в вузе;</u> <u>Б – самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных группах вне вуза;</u> <u>В – самостоятельное выполнение студентом заданий преподавателя кафедры физического воспитания;</u> <u>Г – внутривузовские соревнования между группами, курсами и т.д.</u></p>
24	<p>В чем проявляется значение профессионально-прикладной физической подготовки?</p> <p><u>А – значительно сокращает время, затрачиваемое на освоение профессии и достижение профессионального мастерства;</u> <u>Б – является важнейшей предпосылкой устойчивого и достаточно высокого уровня работоспособности в любой профессиональной деятельности;</u> <u>В – способствует достижению высоких результатов в различных видах спорта;</u> <u>Г – способствует эстетическому воспитанию занимающихся.</u></p>
25	<p>Какие основные задачи следует решать в процессе профессионально-прикладной физической подготовке?</p> <p><u>А – сформировать и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-спортивных знаний, способствующих освоению</u></p>

	<p><u>избранной профессией;</u></p> <p><u>Б – обеспечить развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей;</u></p> <p>В – повысить степень сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;</p> <p>Г – способствовать формированию правильной осанки.</p>
26	<p>Какие положения определяют необходимость специальной психофизической подготовки к труду?</p> <p><u>А – влияние современной техники труда и быта на жизнедеятельность человека;</u></p> <p><u>Б – изменение места и роли человека в современном производственном процессе;</u></p> <p><u>В – обеспечение психофизической надежности будущих специалистов;</u></p> <p><u>Г – влияние изменяющихся условий окружающей среды на жизнедеятельность человека.</u></p>
27	<p>Что относится к малым формам занятий физическими упражнениями?</p> <p>А – утренняя гигиеническая зарядка;</p> <p>Б – самостоятельные тренировочные занятия;</p> <p><u>В – физкультпаузы и физкультминутки;</u></p> <p>Г – собственно-спортивные соревнования.</p>
28	<p>Какой характер носит физическая нагрузка во время выполнения упражнений производственной физической культуры?</p> <p>А – прогрессирующий;</p> <p>Б – регрессирующий;</p> <p><u>В – контрастный.</u></p>
29	<p>Кто из великих русских ученых обосновал необходимость таких видов и режимов двигательной деятельности, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц для более быстрого восстановления работоспособности в период отдыха?</p> <p>А – И.П. Павлов;</p> <p><u>Б – И.М. Сеченов;</u></p> <p>В – С.А. Косилов.</p>
30	<p>Перечислите основные задачи производственной физической культуры.</p> <p><u>А – развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для успешного овладения конкретной профессией;</u></p> <p><u>Б – обеспечение оптимальных условий для начала работы и снижения утомления в процессе труда;</u></p> <p>В – профилактика профессиональных заболеваний, содействие более быстрому и полному восстановлению затраченных в процессе труда сил;</p> <p>Г – овладение большим запасом двигательных умений и навыков; выполнение спортивных разрядов по прикладным видам спорта.</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%