

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой-разработчика

 доцент А.Г. Михнева

Протокол № 1 " 29.08 2023 г

Фонд оценочных средств

по дисциплине

«Физические основы физкультурно-спортивной деятельности»

на 2023/2024 учебный год

Направление:

7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль

Физическая реабилитация

квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022 _____

Разработал: доцент

 / Михнева А.Г.

29 " 08 2023 г

Тирасполь 2023

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

Итоговый тест к экзамену

Выберите только один правильный ответ

1. Укажите, что указывает на передозировку закаливания?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. «гусиная кожа», озноб
2. покраснение кожи
3. плохое настроение

2. Укажите, что НЕ относят к принципам закаливания?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. систематичность
2. постепенность, дозированность
3. работоспособность

3. Закаливание – это...?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий
2. система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости
3. система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям

4. Укажите, в чем состоит основная биологическая роль углеводов?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. являются источником энергии
2. являются структурными элементами клеток и тканей
3. играют защитную роль

5. В чем состоит основная, функциональная роль белков как питательных веществ?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. пластическая
2. аналитическая
3. каталитическая

6. Какие вещества занимают первое место в обеспечении организма энергией?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. белки
2. углеводы
3. витамины

7. Укажите витамины, которые являются водорастворимыми?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. витамин С
2. витамин Е
3. витамин А

8. Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. полноценными
2. незаменимыми
3. заменимыми

9. Суточная потребность в белке взрослого человека, не занимающегося спортом составляет в среднем (из расчета на 1 кг. массы тела)?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. 1,3 грамм
2. 10 грамм
3. 15 грамм

10. Если углеводов потребляется больше чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. выводится наружу
2. превращается в жир и запасается
3. идет на образование мышечной ткани

11. Какие вещества НЕ являются источниками энергии организма человека?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. жиры
2. витамины
3. белки

12. Укажите принцип закаливания?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. оценочный
2. положительный
3. постепенность

13. Какая температура воды в душе должна быть в начале закаливания?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. температура воды +15 ° C
2. температура воды +18° C
3. температура воды +30° C

14. Элементами здорового образа жизни являются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. рациональное питание
2. вредные привычки
3. занятия математикой

15. Что способствует восстановлению после нагрузки?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. сон и отдых
2. повторная тренировка
3. пропуск приема пищи

16. По определению ВОЗ здоровье – это?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. отсутствие болезней
2. нормальное функционирование систем организма
3. состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития

17. Условие, способствующее развитию близорукости у детей и подростков?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. недостаточность освещения рабочего места
2. правильная ориентация окон
3. достаточное освещение

18. Эпидермофития - это грибковое заболевание, которое поражает?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. стопы
2. весь организм
3. горло

19. Назовите теплоизоляционные свойства одежды?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. несминаемость
2. освещаемость
3. воздухопроницаемость

20. Что из перечисленного является основным требованием гигиены при организации физкультурных занятий в закрытых помещений?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. интенсивность упражнений
2. плотное размещение занимающихся
3. регулярное проветривание и соблюдение температурного режима