

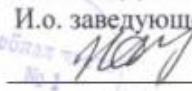
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им.Т.Г.Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физической культуры и начальной военной подготовки»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой ФВиНВП

 Н.В. Файнберг

« » 10 2024г., протокол № 2

Фонд оценочных средств

по дисциплине

Б1.О.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление:

10.05.03 ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Безопасность открытых информационных систем»

(наименование профиля)

Квалификация:

Специалист по защите информации

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

ГОД НАБОРА **2024**

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП  Е.Я. Евсеева

«12» 09 2024г.

Бендеры, 2024 г.

Бендерский политехнический филиал

Кафедра Физической культуры и начальной военной подготовки

Итоговый тест к зачету

1. Как повышается моторная плотность занятий?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. эффективность
2. коэффициент полезного действия
3. моторная плотность не повышается вообще.
4. все ответы верные.

2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. судейская коллегия знает все;
2. судейская коллегия состоит из 5 судей (бег на короткие дистанции)
3. судейская коллегия решает все (все виды легкой атлетики)
4. судейская коллегия не решает ничего.

3. Основные положения методики закаливания.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. постепенность
2. сразу низкую температуру при контрастном душе.
3. контрастный душ принимать при любой болезни;
4. вообще закаливание вредно.

4. Физическая культура в семье.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. не нужна;
2. нужна;
3. нужна, но не всем (в зависимости от пола);
4. нужна только тем, кто занимается спортом.

5. Состав судейской коллегии в волейболе. Их функции.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. судейская коллегия состоит из двух судей на площадке, секретаря и помощника секретаря;
2. три судьи и пять секретарей;
3. вообще нет судей;
4. тренеры судят сами.

6. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. в баскетболе три судьи на площадке, секретарь, хронометрист, судья «24 секунды», судья «8 секунд», комиссар матча.
2. три судьи и два секретаря;
3. один судья, два помощника и секретарь судьи и помощник секретаря;
4. один хронометрист и два секретаря.

7. Туризм в системе физического воспитания, его задачи.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. туризм – это свежий воздух;
2. туризм – это воспитания коллективизма, командной работы, взаимодействия между обучающимися разных курсов;
3. туризм – это совместное время препровождения.
4. туризм – это прекрасно.

8. Личная гигиена туриста, требования к одежде и обуви.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. турист обувается легко и одежду берет любую;
2. турист подбирает обувь и одежду, соответствующую погодным условиям и рельефу местности;
3. турист не соблюдает гигиену – ему это не нужно;
4. турист и гигиена – это зависит от личностных качеств туриста.

9. Охрана природы, соблюдение техники безопасности.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. техника безопасности и охрана природы не совместимы;
2. техника безопасности на природе должна соответствовать нормативным требованиям пребывания на природе.
3. на природе техника безопасности соблюдается соответственно людям, которые там присутствуют;
4. техника безопасности зависит от времени года.

10. Активный отдых, физкультурная пауза, физкультминутка.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. активный отдых, физкультурная пауза и физкультминутка – это нужные средства физического воспитания;
2. физкультминутка и физкультурная пауза и активный отдых – это средства физического воспитания;
3. все ответы правильные;
4. физкультминутка, физкультурная пауза и активный отдых не нужны совсем.

11. Физическая культура и экология.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. экология и физическая культура не совместимы;
2. физическая культура и экология – разные понятия;
3. физическая культура и экология – неотъемлемая часть культуры человека;
4. экология и физическая культура – не нужная часть культуры человека.

12. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. ППФП – это профессионально-придержанная физическая подготовка;
2. ППФП – это прикладно-профессиональная подготовка физическая;
3. ППФП – это подготовка для профессионалов;
4. ППФП – это профессионально-прикладная физическая подготовка.

13. Критерии эффективности ЗОЖ.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. правильное питание;
2. правильный режим дня;
3. удовлетворительные условия жизни и труда;
4. все ответы верные.

14. Возрастные особенности развития личности.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. возраст не влияет на развитие личности;
2. возраст не влияет на личность;
3. возрастные особенности личности очень важны, для развития человека;
4. развитие человека с возрастом не имеет отношения.

15. Техника прыжков в длину с разбега (основные фазы).

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. только отталкивание;
2. только разбег;
3. только фаза полета;
4. все вместе ответы правильные.

16. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых ситуаций.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. травматизм, стресс и простудные заболевания – это не важно для человека.
2. профилактика травматизма, стрессовых ситуаций и простудных заболеваний – должны

быть в приоритете;

3. стресс и травматизм, и простудные заболевания – не важны.

4. травматизм и простудные заболевания – со стрессом не совместимы.

17. Определение понятия физическая рекреация, движения реабилитации, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. все эти понятия важны для развития человека;

2. все эти понятия важны для общего развития человека;

3. все эти понятия – неотъемлемая часть физической культуры;

4. все ответы верные.

18. Отдых – как специфический компонент нагрузки.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. отдых – неотъемлемая часть физического воспитания;

2. специфика отдыха – несовместима с физической культурой;

3. отдых и нагрузка – несовместимы;

4. нагрузка не может быть эффективной без отдыха.

19. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. это выражение и принципы, которые человек использует в повседневной жизни;

2. это неинтересные принципы для студентов в отношении физической культуры;

3. это вообще не физическая культура;

4. для студентов нет ценностей, совмещенных с физической культурой.

20. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. внешняя среда совсем не воздействует на организм и жизнедеятельность человека;

2. для внешней среды организм совсем не важен;

3. внешняя среда положительно влияет на организм и жизнедеятельность организма, только в определенных условиях;

4. все это зависит относительно рода деятельности.