

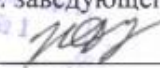
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им.Т.Г.Шевченко»

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.07 «Элективный курс по физической культуре»

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

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. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

- 1) Только регулярные занятия обеспечивают устойчивость к умственной и физической работоспособности, которая зависит от желания человека;
- 2) Не всегда регулярные занятия обеспечивают устойчивость к умственной и физической работоспособности;
- 3) занятия спортом и физические упражнения совсем не обеспечивают устойчивость к вышеперечисленным средствам работоспособности;
- 4) только редкие занятия обеспечат вышеуказанные данные для работоспособности;

2. Специальная физическая подготовка это?:

- 1) процесс развития физических качеств, направленный на конкретный вид спорта или деятельности, где нужно развивать те двигательные способности, которые необходимы для успеха.
- 2) процесс, предназначенный для занятий физической культурой;
- 3) процесс, предназначенный для занятий физической культурой в специальной медицинской группе;
- 4) процесс, который не важен в физической подготовке.

3. Физическая культура и спорт в свободное время это:

- 1) занятия в спортивных секциях, в тренажерных залах, бассейнах;
- 2) прогулки на свежем воздухе с друзьями;
- 3) прогулки с домашними животными;
- 4) отдых после учебного дня.

4. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.

- 1) обеспечение безопасности, вызов скорой помощи (при необходимости), остановка кровотечений, обработка ран, иммобилизация (фиксирование) поврежденных частей тела и охлаждение места травмы;
- 2) наложение жгутов и повязок
- 3) дать понюхать нашатырный спирт;
- 4) обработать рану проточной водой;

5. Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах. Меры предосторожности и предупреждение несчастных случаев на воде.

- 1) Нет никаких правил;
- 2) как хочу, так и отдыхаю;
- 3) не нырять в незнакомых местах. Не заплывать за буйки. Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде. Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- 4) можно плавать, только с человеком, который умеет плавать.

6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание.

- 1) при оказании первой помощи на воде, если пострадавший не дышит, необходимо произвести искусственное дыхание. Для этого нужно уложить пострадавшего на спину, очистить ротовую полость от посторонних предметов, запрокинуть голову назад и приподнять подбородок. После этого следует сделать вдох и вдуть воздух в лёгкие пострадавшего, прикрыв его рот, или рот и нос, своими губами;
- 2) оказать первую помощь после приезда скорой помощи;
- 3) первую помощь может оказывать только медицинский работник;

4) подождать пока пострадавший придет в себя и потом оказывать помощь.

7. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья и развития физических качеств.

1) утренняя гимнастика играет важную роль в укреплении здоровья и развитии физических качеств. Она активизирует кровообращение, улучшает метаболизм, укрепляет мышцы и суставы, развивает гибкость и координацию движений;

2) утренняя гимнастика нужна для самоуспокоения;

3) утренняя гимнастика – это необязательно;

4) утренняя гимнастика плохо влияет на координацию движений.

8. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-12 упр.).

1) КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ 1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Ноги на ширине плеч, кисти рук развернуты вовнутрь. На счет 1 – руки через стороны вверх, касаясь в верхней части движения тыльных сторон рук, голова в этот момент опущена вниз. На счет 2 – и. п., голова перемещается вверх. Количество повторений 10-15 раз. 2. И.п. Ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой, скрестные движения в вертикальной плоскости, а затем в горизонтальной. Количество повторений каждого движения 10-15 раз. 3. И.п. Ноги на ширине плеч, руки в замок, на счет 1 – прямые руки вверх, прогнуться, голова опускается вниз. На счет 2 – и.п., голова поднимается вверх. Количество повторений 10-15 раз. 4. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – наклон вперед, руками коснуться пола. На счет 2 – и.п. Количество повторений – 10-15 раз. 5. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в стороны (влево-вправо). Количество повторений 10-15 раз. 6. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая внизу. На счет 1 – наклон в правую сторону, левая рука выполняет маховые движения, помогая делать наклон. На счет 2 – и.п. То же в другую сторону со сменой положения рук. Количество повторений 10-15 раз. 7. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, наклоны в стороны со сменой прямых рук. Количество повторений 10-15 раз. 8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы в сторону, влево, вправо, вперед, назад. Круговые движения головы влево, вправо, со сменой. Количество повторений по 5 раз в каждую сторону. 3-4 серии. 9. И.п. – ноги на ширине плеч. Таз зафиксирован в передней плоскости, руки в стороны. На счет 1 – повороты вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в левую сторону. При повороте посмотреть на пятку противоположной ноги. Количество повторений 10-15. 10. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – пружинящие приседания, 2 – и.п. Количество повторений 10-15. При приседании пятки от пола не отрывать, спина должна быть круглая. Комплекс упражнений необходимо выполнять в той последовательности, которая указана в тексте. Первые положительные результаты будут получены после выполнения его в течение месяца;

2) 15 раз. 3. И.п. Ноги на ширине плеч, руки в замок, на счет 1 – прямые руки вверх, прогнуться, голова опускается вниз. На счет 2 – и.п., голова поднимается вверх. Количество повторений 10-15 раз. 4. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – наклон вперед, руками коснуться пола. На счет 2 – и.п. Количество повторений – 10-15 раз. 5. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в стороны (влево-вправо). Количество повторений 10-15 раз. 6. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая внизу. На счет 1 – наклон в правую сторону, левая рука выполняет маховые движения, помогая делать наклон. На счет 2 – и.п. То же в другую сторону со сменой положения рук. Количество повторений 10-15 раз. 7. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, наклоны в стороны со сменой прямых рук. Количество повторений 10-15 раз;

3) При приседании пятки от пола не отрывать, спина должна быть круглая. Комплекс упражнений необходимо выполнять в той последовательности, которая указана в тексте. Первые положительные результаты будут получены после выполнения его в течение месяца;

4) выполняется в любой последовательности и без дозировки.

9. Техника выполнения броска (сверху) в баскетболе.

1) выполняется любым способом, который нравится;

2) Бросок сверху в баскетболе – это эффектный бросок, при котором игрок забивает мяч в корзину, поднимаясь над кольцом. Это требует от игрока хорошей прыгучести, координации и навыков владения мячом.

3) Выполняется с трехочковой зоны;

4) Бросок выполняется, как аут в футболе.

10. Виды легкой атлетики, краткая характеристика.

1) в легкую атлетику входят прыжки и метания;

2) в легкую атлетику входят бег и прыжки;

3) в легкую атлетику входят бег, спортивная ходьба и толкание ядра;

4) все ответы верны.

11. Техника безопасности при беге метаниях, прыжках:

1) при беге, метаниях и прыжках, чтобы обеспечить безопасность, необходимо соблюдать ряд правил. При беге следует избегать резких поворотов, не перебегать дорогу тем, кто разбегается, и всегда держать дистанцию, когда на стадионе несколько человек. При метаниях нужно следить, чтобы рядом не было людей, а также не переходить в зону метания до завершения броска. При прыжках следует прыгать только на подготовленную поверхность, не на неровный, рыхлый или скользкий грунт, и обязательно приземляться на ноги, а не на руки;

2) бежать можно по любой дорожке на дистанции 100 метров;

3) метать можно, в любое время и без команды;

4) во время спортивной ходьбы можно переходить на бег.

12. Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.

1) закаливание солнцем, воздухом и водой - важный компонент укрепления здоровья. При закаливании солнцем нужно начинать с коротких прогулок в тени, постепенно увеличивая время и оголяя участки тела. При закаливании воздухом следует постепенно увеличивать время пребывания на воздухе, начиная с коротких прогулок. Закаливание водой должно начинаться с обтирания прохладной водой, затем можно переходить к обливаниям и контрастному душу.

2) закаливание никак не влияет на здоровье человека;

3) закаливание имеет значение, только в подростковом возрасте;

4) закаливание имеет значение только в преклонном возрасте.

13. Защита в баскетболе.

1) защита в баскетболе – это стратегия и тактика, применяемая командой, чтобы не позволить сопернику забить в корзину;

2) это остановка соперника при помощи нарушение правил;

3) это отбор мяча у соперника любым способом;

4) это отбор мяча только на половине соперника.

14. Отдых – как специфический компонент нагрузки.

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.

15. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

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.

16. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.

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.

17. Основные положения методики закаливания.

А) постепенность

- Б) сразу низкую температуру при контрастном душе.
- В) контрастный душ принимать при любой болезни;
- Г) вообще закаливание вредно.

18. размеры волейбольной площадки:

- 1) 12x20
- 2) 9x18
- 3) 10x20
- 4) 12x26

19. размеры баскетбольной площадки

- 1) 12x26
- 2) 13x26
- 3) 15x28
- 4) 15x30

20. Какое количество человек участвует в волейбольной встрече (в одной команде, включая запасных):

- 1) 8
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 6