

Задания с ключами для диагностической работы

Шифр компетенции	Наименование компетенции	Наименование дисциплины	№ в каждой компетенции	Содержание задания	Правильный ответ
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	1	Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует? А). упражнений в течение учебного дня Б). вечерней гигиенической гимнастики В). самостоятельных тренировочных занятий Г). утренней гигиенической гимнастики	Б
			2	Какой принцип не входит в основу отечественной системы физического воспитания? А). принцип всестороннего гармоничного развития личности Б). принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой В). принцип оздоровительной направленности Г). принцип научности	Г
			3	Индекс массы тела (ИМТ) — оценка степени соответствия массы тела человека и его роста, для определения недостаточной, нормальной или избыточной массы тела. Вычислить по формуле ИМТ человека массой тела = 74 кг, рост = 165 см и определить соответствие между массой человека и его ростом. А). 16—18,5, недостаточная (дефицит) масса тела Б). 18,5—25, норма В.) 25—30, избыточная масса тела (предожирение) Г). 30—35, ожирение 1 степени	В
			4	Нормой ЧСС при физических нагрузках можно условно назвать величину в пределах: А). от 60 до 80 ударов в минуту Б). от 80 до 120 ударов в минуту В). от 120 до 160 ударов в минуту Г). от 160 до 180 ударов в минуту.	В
			5	При использовании какой методики для обеспечения определенного уровня суточной двигательной активности (СДА) фиксируется продолжительность	Б

				<p>конкретного вида деятельности и отдыха, чередование физических нагрузок разной интенсивности и отдых?</p> <p>А). шагометрии Б). хронометража В). анкетирования Г). расчета суточных энергозатрат</p>	
			6	<p>Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?</p> <p>А). физические упражнения в режиме дня Б). самостоятельные занятия В). массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия Г). агитационные мероприятия</p>	В
			7	<p>Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?</p> <p>А). наличие начальной физической подготовки Б). систематическое посещение занятий В). занятия в группе Г). тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся</p>	Г
			8	<p>Какая высота баскетбольного кольца?</p> <p>А). 2,5 м Б). 3,05 м В). 3,45 м Г). 3,65 м</p>	Б
			9	<p>Высота сетки в волейболе для мужчин?</p> <p>А). 2,24 м Б). 2,43 м В). 2,55 м Г). 3,05 м</p>	Б
			10	<p>Высота футбольных ворот?</p> <p>А). 3,05 м Б). 2,55 м В). 2,44 м Г). 2,24 м</p>	В