**Примерные оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Семестр изучения: 1**

**Компетенция: УК-7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Результаты обучения:**

**Знает:** методы сохранения и укрепления здоровья

**Умеет:** использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни

**Перечень заданий закрытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. *Определение физической культуры*

а) это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизниб) активное занятие спортомв) степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельностиг) организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе |
| 1. *Здоровый образ жизни– это*

а) занятия физической культуройб) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровьяв) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровьяг) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий |
| 3. *Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?*а) биологическиеб) окружающая средав) служба здоровьяг) индивидуальный образ жизни |
| 4. *Назовите основные двигательные качества*а) гибкость, ловкость, выносливость, скоростные и силовые качестваб) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражненияв) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная силаг) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений |
| 5. *Что такое закаливание?*а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организмб) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам в) перечень процедур для воздействия на организм холодомг) купание в зимнее время |
| 6. *Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - методтренировки:*а) круговой б) волнообразной в) постепенной г) фронтальной |
| 7. *Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе*а) физического воспитания и образованияб) физкультпауза в) физической подготовленности г) физической тренировки |
| 8. *Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет*а) три раза в неделю б) два раза в месяц в) один раз в день г) один раз в неделю |
| 9. *Какие виды спорта развивают ловкость?*а) велоспортб) плаваниев) игровые виды спортаг) бег на длинные дистанции |
| 10. К*акие упражнения направлены на развитие общей выносливости?*а) прыжки в длинуб) сгибание и разгибание рук на высокой перекладинев) бег на длинные дистанцииг) челночный бег |
| 11. ***Причинами переутомления являются:***а) продолжительный сон и отдыхб) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузкав) отказ от завтрака в течение неделиг) отсутствие прогулок долгое время |
| 12. *На что в первую очередь положительно влияет работа мышц?*а) в целом на весь организмб) преимущественно на суставыв) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппаратаг) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы |
| 13. *Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:*а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношенийб) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношениив) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношенийг) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений |
| 14. *Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:*а) физической подготовкойб) физической культуройв) физкультурным образованиемг) физическим воспитанием |
| 15. *Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:*а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организмаб) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельностив) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизниг) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями |

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Выполнение мероприятий для повышения устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм это -
 |
| 1. Прыжок в длину с места, спринтерский бег являются показателями тренированности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_силы
 |
| 1. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренировки
 |
| 1. Количество подниманий туловища из положения лежа на животе определяет силу мышц\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу формируют \_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ качества
 |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине развивают силовую выносливость мышц \_\_\_\_
 |
| 1. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?
 |
| 1. Поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине развивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Выполнение приседаний на балансировочной платформе развивает \_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Статические упражнения формируют \_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Кросс на длинные дистанции формирует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Бег на короткие дистанции является показателем \_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. В игровых видах спорта выполняется определенный вид упражнений и является показателем \_\_\_\_\_\_\_\_\_ выносливости
 |

**Семестр изучения: 2**

**Компетенция: УК-7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Результаты обучения:**

**Знает:** методы сохранения и укрепления здоровья

**Умеет:** использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни

**Владеет:** навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

**Перечень заданий закрытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. *Что такое двигательное умение:*

а) Уровень владения знаниями о движенияхб) Уровень владения двигательным действием в) Уровень владения тактической подготовкойг) Уровень владения игровой практики |
| 1. *К понятию "физическое развитие" относится*

а) Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личностиб) Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательныхумений и навыков, разностороннее развитие физических способностейв) Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойстворганизма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненнаяг) Определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся |
| 3. *Что такое спорт:*а) составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата; б) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;в) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни; г) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности. |
| 4. *Профессиональная направленность физического воспитания – это**а)* использование средств физической культуры для подготовки к сдаче норм ГТОб) использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному качественном труду с помощью определённого профилирования физического воспитания с учётом избранной профессии, для обеспечения высокой работоспособности человекав) использование средств физической культуры для подготовки специалистов силовых структург) высшее образование с физкультурной направленностью |
| 5. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:а) спорт; б) физическая подготовка; в) физическое развитие; г) физическое совершенство. |
| 1. *Что такое физическая рекреация?*

а) физический отдыхб) восстановлениев) двигательная активностьг) спортивная травма |
| 1. *Какие задачи НЕ решаются в процессе физического воспитания?*

а) идеологическиеб) оздоровительныев) образовательныег) воспитательные |
| 1. *Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*

а) профессиональная подготовкаб) профессионально-прикладная подготовкав) профессионально-прикладная физическая подготовкаг) спортивно–техническая подготовка |
| 1. *Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.*

а) физическая реакция (отдых)б) двигательная активностьв) двигательная реабилитацияг) психофизическая подготовленность |
| 1. *Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?*

а) мотивацияб) решимостьв) смелостьг) активность |
| 1. *Какой фактор НЕ влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?*

а) генетикаб) образ жизнив) здравоохранениег) образование |
| 1. *За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?*

а) 2,5-3б) 1.5-2в) 0,5-1г) 4-5 |
| 1. *Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?*

а) да, положительноб) да, отрицательнов) нетг) в исключительных случаях |
| 1. *Что является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой?*

а) поднимание штангиб) оздоровительный бегв) метание ядраг) бокс |
| 1. *По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье-это…*

а) состояние полного физического, психического и социального благополучияб) физическое развитие человекав) хорошая физическая подготовкаг) отсутствие болезней |

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу развивают силовую выносливость
 |
| 1. Поднимание выпрямленных ног из положения лежа на спинеразвивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Выполнение норматива «рывок гири» измеряется в \_\_\_\_
 |
| 1. Оперативное мышление формируется в каких видах спорта?
 |
| 1. Координацию движений можно проверить с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнений
 |
| 1. Приседания с широкой постановкой ног тренируют мышцы \_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Длительный медленный бег, длительное плавание, продолжительная езда на лыжах, на велосипеде способствуют \_\_\_\_\_
 |
| 1. Регулярные занятия спортивной стрельбой способствуют формированию \_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и всех частей тела, необходимо для \_\_\_\_\_
 |
| 1. Метод постепенности и последовательности необходимо учитывать для выполнения комплекса \_\_\_\_
 |
| 1. Владение навыками эстафетного бега формирует развитие объёма \_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Выполнение упражнений направленных на обеспечение оптимального текущего состояния организма и пробуждения
 |
| 1. Правильно составленная основная часть тренировочного занятия направлена на развитие \_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Выполнение кратковременных физических упражнений, с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности
 |
| 1. В период сессии режим физических нагрузок должен быть \_\_\_\_\_\_\_
 |
| 1. Правильно составленные самостоятельные тренировочные занятия состоят из\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ частей
 |
| 1. Избежать переутомления возможно применять метод \_\_\_\_\_\_ нагрузки
 |
| 1. Владение двигательными навыками, в которых наряду с силой мышц требуется и быстрота движений, формирует \_\_\_\_\_ способности
 |
| 1. Владение двигательными навыками, направленными на противостояние утомлению, вызванному относительно продолжительным мышечным напряжением, развивает \_\_\_\_\_\_\_ выносливость
 |
| 1. Владение специальными навыками при выполнении подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, формирует \_\_\_\_\_\_ выносливость
 |