**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 жизни  б) активное занятие спортом  в) степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности  г) 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 культурой  б) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья  в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья  г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий |
| 3. *Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?*  а) биологические  б) окружающая среда  в) служба здоровья  г) индивидуальный образ жизни |
| 4. *Назовите основные двигательные качества*  а) гибкость, ловкость, выносливость, скоростные и силовые качества  б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения  в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила  г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений |
| 5. *Что такое закаливание?*  а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм  б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам  в) перечень процедур для воздействия на организм холодом  г) 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 образования  б) 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) велоспорт  б) плавание  в) игровые виды спорта  г) бег на длинные дистанции |
| 10. К*акие упражнения направлены на развитие общей выносливости?*  а) прыжки в длину  б) сгибание и разгибание рук на высокой перекладине  в) бег на длинные дистанции  г) челночный бег |
| 11. ***Причинами переутомления являются:***  а) продолжительный сон и отдых  б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка  в) отказ от завтрака в течение недели  г) отсутствие прогулок долгое время |
| 12. *На что в первую очередь положительно влияет работа мышц?*  а) в целом на весь организм  б) преимущественно на суставы  в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата  г) 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 взаимоотношений  б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении  в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  г) 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 подготовкой  б) физической культурой  в) физкультурным образованием  г) 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 организма  б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности  в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни  г) 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 движениях  б) Уровень владения двигательным действием  в) Уровень владения тактической подготовкой  г) 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 личности  б) Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательныхумений и навыков, разностороннее развитие физических способностей  в) Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойстворганизма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная  г) 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 ГТО  б) использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному качественном труду с помощью определённого профилирования физического воспитания с учётом избранной профессии, для обеспечения высокой работоспособности человека  в) использование средств физической культуры для подготовки специалистов силовых структур  г) 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 отдых  б) восстановление  в) двигательная активность  г) спортивная травма |
| 1. *Какие задачи НЕ решаются в процессе физического воспитания?*   а) идеологические  б) оздоровительные  в) образовательные  г) воспитательные |
| 1. *Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*   а) профессиональная подготовка  б) профессионально-прикладная подготовка  в) профессионально-прикладная физическая подготовка  г) 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 активность  в) двигательная реабилитация  г) психофизическая подготовленность |
| 1. *Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?*   а) мотивация  б) решимость  в) смелость  г) активность |
| 1. *Какой фактор НЕ влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?*   а) генетика  б) образ жизни  в) здравоохранение  г) образование |
| 1. *За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?*   а) 2,5-3  б) 1.5-2  в) 0,5-1  г) 4-5 |
| 1. *Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?*   а) да, положительно  б) да, отрицательно  в) нет  г) в исключительных случаях |
| 1. *Что является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой?*   а) поднимание штанги  б) оздоровительный бег  в) метание ядра  г) бокс |
| 1. *По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье-это…*   а) состояние полного физического, психического и социального благополучия  б) физическое развитие человека  в) хорошая физическая подготовка  г) 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 |