**Примерные оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

 **Семестр 1**

|  |
| --- |
| 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 |
| 16. *Что такое двигательное умение:*а) Уровень владения знаниями о движенияхб) Уровень владения двигательным действием в) Уровень владения тактической подготовкойг) Уровень владения игровой практики |
| 17*. 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 |
| 18. *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. |
| 19. *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 |
| 20. *Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:*а) спорт; б) физическая подготовка; в) физическое развитие; г) физическое совершенство. |

**Семестр 2**

**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
 |
| 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу развивают силовую выносливость |
| 17. Поднимание выпрямленных ног из положения лежа на спинеразвивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_ |
| 18. Выполнение норматива «рывок гири» измеряется в \_\_\_\_ |
| 19. Оперативное мышление формируется в каких видах спорта? |
| 20. Координацию движений можно проверить с помощью упражнений  |

**Семестр 3**

**Перечень заданий закрытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1.*Компонентами здорового образа жизни являются:*а) Прием энергетических коктейлейб) Походы в ночной клубв) Правильное питание и режим дняг) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек |
| 2.*Как двигательная активность влияет на организм?*а) Повышает жизненные силы и функциональные возможностиб) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального весав) Понижает выносливость и работоспособностьг) Уменьшает количество лет |
| 3.*Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?*а) 4 часаб) 2 часав) 1 часг) 10 минут |
| 4.*Что является древнейшей формой организации физической культуры?*а) бегаб) единоборствов) соревнования на колесницахг) игры |
| 5*.Что является одним из основных физических качеств?*а) вниманиеб) работоспособностьв) силаг) здоровье |
| *6. Что такое физическая рекреация?* а) физический отдыхб) восстановлениев) двигательная активностьг) спортивная травма |
| *7. Какие задачи НЕ решаются в процессе физического воспитания?* а) идеологическиеб) оздоровительныев) образовательныег) воспитательные |
| *8. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*а) профессиональная подготовкаб) профессионально-прикладная подготовкав) профессионально-прикладная физическая подготовкаг) спортивно–техническая подготовка |
| *9. 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 |
| *10. Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?* а) мотивацияб) решимостьв) смелостьг) активность |
| *11. Какой фактор НЕ влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?*а) генетикаб) образ жизнив) здравоохранениег) образование |
| *12. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?* а) 2,5-3б) 1.5-2в) 0,5-1г) 4-5 |
| *13. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?* а) да, положительноб) да, отрицательнов) нетг) в исключительных случаях |
| *14. Что является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой?* а) поднимание штангиб) оздоровительный бегв) метание ядраг) бокс |
| *15. По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье-это…* а) состояние полного физического, психического и социального благополучияб) физическое развитие человекав) хорошая физическая подготовкаг) отсутствие болезней |
| 16. Основное средство физического воспитания?а) учебные занятияб) физические упражненияв) средства обученияг) средства закаливания |
| 17. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?а) силаб) выносливостьв) быстротаг) ловкость |
| 18. Что рекомендуют во время занятий?а) Долго отдыхать после каждого упражненияб) Пополнять растраченные калории едой и напиткамив) Больше активно двигатьсяг) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу |
| 19. С чего начинается игра в баскетболе?а) со времени, указанного в расписании игрб) с начала разминкив) с приветствия командг) спорным броском в центральном круге. |
| 20. Какова польза от занятий циклическими видами?а) Повышают силовые способностиб) Увеличивают количество жировой тканив) Улучшают потребление организмом кислородаг) Увеличивают эффективность работы сердца |

**Семестр 4**

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 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
 |
| 16. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренировки  |
| 17. Количество подниманий туловища из положения лежа на животе определяет силу мышц\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу формируют \_\_\_\_\_\_ |
| 19. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 20. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ качества |

**Семестр 5**

**Перечень заданий закрытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. *Что такое Адаптивная физическая культура?*

а) комплекс упражнений, направленный на улучшение развития физических способностей человекаб) комплекс упражнений, направленный на восстановление физических и эмоциональных сил после тяжелой работыв) комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидовг) комплекс специальных упражнений, направленных совершенствование спортивных навыков |
| 1. *Инклюзивная компетентность – это*

а) системное единствопедагогическихзнаний, опыта, свойств и качеств педагога, позволяющих эффективно осуществлять педагогическую деятельностьб) личностное образование, обуславливающее способность осуществлять профессиональные функции в процессе инклюзивного обучения, учитывая разные образовательные потребности обучающихся и обеспечивая включение человека с ОВЗ в среду общеобразовательного учреждения и создание условий для его развития и саморазвитияв) форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, социальных, эмоциональных, ментальных, языковых, интеллектуальных и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях, где создаются специальные условия: перепланировка учебных помещений, новые методики обучения и другиег) повышение уровня знаний иформирование практических навыков по рациональному двигательному режиму, профилактике заболеваний иповышению качества жизни |
| 3. *Что является главной целью комплексной реабилитации инвалидов?*а) повышение функциональных возможностей организмаб) коррекция и компенсация имеющихся нарушенийв) повышение качества жизниг) профилактика заболеваний |
| 4. *Что является основным содержанием образовательной задачи адаптивной физической культуры?*а) коррекция двигательных нарушенийб) профилактика возможных нарушенийв) формирование знаний, двигательных умений и навыковг) компенсация имеющихся нарушений |
| 5. *Что является содержанием профилактической функции адаптивной физической культуры?*а) коррекция двигательных нарушенийб) предотвращение возможных нарушенийв) компенсация нарушенных функцийг) формирование двигательных умений и навыков |
| 6. *Содержание, какой функции адаптивной физической культуры предусматриваетисправление и замещение нарушенных или утраченных функций?*а) коррекционно-компенсаторнойб) лечебно-восстановительнойв) профилактическойг) оздоровительной |
| 7. *Раскройте понятие социальная интеграция*а) дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми людьмиб) активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьмив) обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми людьмиг) повышение уровня знаний и формирование практических навыков по рациональному двигательному режиму, профилактике заболеваний и повышению качества жизни |
| 8. *Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании означает:*а) проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процессаб) обеспечение преемственности, очередности, системности занятийв) занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусковг) дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми людьми |
| 9. *В адаптивной физической культуре выделены две группы функций:*а) педагогические и социальныеб) гедонистические и коммуникативныев) интегративные и воспитательныег) воспитательные и образовательные |
| 10. *Педагогическая интеграция предполагает*:а) организацию совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями и здоровых участниковб) обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровымив) участие инвалидов в культурной, социальной, трудовой жизни общества вместе со здоровымиг) активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми |
| 11. *К средствам адаптивной физической культуры относятся*:а) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедурыб) плавание, режим дня, правила личной гигиеныв) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторыг) контрастный душ, утренняя гимнастика, прогулки |
| 12. *Обучение двигательным действиям в АФК осуществляется при помощи следующих методов:*а) кругового и повторногоб) игрового и переменногов) расчлененного и целостногог) повторного и игрового |
| 13. ***Влияние физических упражнений на организм человека:***а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятияб) нейтральное, даже если заниматься усерднов) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностейг) отрицательное, при любых условиях |
| 14. ***Главной причиной нарушения осанки является:***а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная позаб) сутулость, сгорбленность, “страх” своего ростав) слабые мышцы спиныг) неправильное распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат |
| 15.***Двигательные физические способности это*:**а) способности двигаться и принимать нагрузкиб) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активностив) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовкиг) владение скоростно-силовыми качествами |
| 16. ***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 |
| 17. *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 |
| 18. *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 |
| 19. *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 |
| 20. *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 |

**Семестр 6**

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| 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
 |
| 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу развивают силовую выносливость |
| 12. Поднимание выпрямленных ног из положения лежа на спинеразвивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_ |
| 13. Приседания с широкой постановкой ног тренируют мышцы \_\_\_\_\_\_ |
| 14. Длительный медленный бег, длительное плавание, продолжительная езда на лыжах, на велосипеде способствуют \_\_\_\_\_ |
| 15. Регулярные занятия спортивной стрельбой способствуют формированию \_\_\_\_\_\_\_ |
| 16. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и всех частей тела, необходимо для \_\_\_\_\_ |
| 17. Метод постепенности и последовательности необходимо учитывать для выполнения комплекса \_\_\_\_ |
| 18. Владение навыками эстафетного бега формирует развитие объёма \_\_\_\_\_\_ |
| 19. Выполнение упражнений направленных на обеспечение оптимального текущего состояния организма и пробуждения |
| 20. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренировки  |