**Оценочные материалы текущего контроля знаний и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»**

ОК - 01 - выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам (2)

1. Гиподинамия — это:

1) пониженная двигательная активность человека;

2) повышенная двигательная активность человека;

3) нехватка витаминов в организме;

4) чрезмерное питание.

Правильный ответ: 1

2. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит:

1) «Быстрее, выше, сильнее»;

2) «Главное не победа, а участие»;

3) «О спорт — ты мир!».

Правильный ответ: 1

ОК - 02 - осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности (1)

1. Термин рекреация означает:

1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

2) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Правильный ответ: 3

ОК - 03 - планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие (3)

1. Перед проведением подвижных игр следует

1) провести разминку

2) встать в строй

3) уложить маты в местах возможных падений

Правильный ответ: 1

2. Заниматься гимнастикой можно только в обуви

1) с нескользкой подошвой

2) в любой спортивной обуви

3) только без обуви

Правильный ответ: 1

3. Подвижные игры следует проводить

1) только на спортивной площадке

2) только с соблюдением правил и техники безопасности

3) только в спортивном зале

Правильный ответ: 2

ОК - 04 - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами (1)

1. Укажите количество игроков в футбольной команде.

1) 7

2) 9

3) 11

Правильный ответ: 3

ОК – 05 - осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста (2)

1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

1) тяжелая атлетика

2) гимнастика

3) современное пятиборье

Правильный ответ: 2

2. Выберите вариант, где указаны разновидности передвижения человека.

1) Прыжки, ходьба, подтягивание

2) Лазанье, прыжки, ползанье

3) Упор, метание, группировка

4) Бег, кувырок

Правильный ответ: 2

ОК 06 - проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (3)

1. При получении травмы студентом необходимо сначала:

1) оказать ему первую помощь

2) сообщить родителям

3) сообщить администрации

Правильный ответ: 1

2. При ушибе необходимо на место ушиба положить:

1) холод

2) тепло

3) повязку

Правильный ответ: 1

3. Тугое шнурование лыжных ботинок может привести к:

1) обморожению

2) потению ног

3) перелому стопы

Правильный ответ: 3

ОК - 07 - содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях (6)

1. Получили травму во время занятия по физкультуре, ваши действия

1) Сообщите преподавателю

2) Самостоятельно обратитесь к врачу, мед. работнику

3) Без разрешения уйдёте с занятия

Правильный ответ: 1

2. Что можно жевать на уроке физкультуры?

1) жевательную резинку

2) ничего

3) конфету

Правильный ответ: 2

3. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?

1) если есть время

2) надо обязательно

3) не обязательно

Правильный ответ: 2

4. С какой части тела начинается разминка?

1) с головы и шеи

2) с какой хочешь

3) с ног

Правильный ответ: 1

5. Зачем соблюдать дистанцию в строю?

1) Чтобы был красивый строй

2) Чтобы не наступить на впереди идущего человека

3) Чтобы нельзя было разговаривать

Правильный ответ: 2

6. Можно ли передавать мяч, если человек на тебя не смотрит?

1) Да

2) Нет

3) Не знаю

Правильный ответ: 2

ОК - 08 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (12)

1. Что такое закаливание

1) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

2) выполнение утренней гигиенической гимнастики

3) переохлаждение или перегрев организма

Правильный ответ: 1

2. Высокий уровень здоровья характеризуется:

1) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;

2) отсутствием дефектов развития;

3) отсутствием заболеваний.

Правильный ответ: 1

3. К составляющим здорового образа жизни относят:

1) выбор профессии;

2) психогигиену;

3) спортивную подготовку.

Правильный ответ: 2

4. Профилактике умственного и физического переутомления способствуют:

1) полноценный сон;

2) интенсивная физическая нагрузка;

3) курение.

Правильный ответ: 1

5. Здоровье человека на 50% зависит от:

1) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

2) образа жизни;

3) уровня двигательной активности.

Правильный ответ: 2

6. Принципы рационального питания:

1) соблюдение правил хранения продуктов;

2) ритмичность приема пищи;

3) сбалансированность основных пищевых веществ.

Правильный ответ: 3

7. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

1) уровень развития физических качеств;

2) эффективность деятельности;

3) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

Правильный ответ: 3

8. К последствиям курения относят:

1) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;

2) увеличение объема мышечных волокон;

3) повышение кислородной емкости крови.

Правильный ответ: 1

9. Какие упражнения развивают силу?

1) бег с соревновательной скоростью;

2) подтягивания;

3) марафонский бег;

4) прыжки через скакалку.

Правильный ответ: 2

10. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

1) функциональной устойчивостью;

2) биохимической экономизацией;

3) тренированностью;

4) выносливостью.

Правильный ответ: 4

11. В результате систематических физических тренировок происходит:

1) увеличение количества мышц.

2) увеличение силы мышц;

3) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

Правильный ответ: 2

12. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

1) лыжные гонки, бег;

2) волейбол, настольный теннис;

3) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

Правильный ответ: 1

ОК - 09 - использовать информационные технологии в профессиональной деятельности (2)

1.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

1) Организация объединенных наций

2) Международный совет физического воспитания и спорта

3) Международный олимпийский комитет

Правильный ответ: 3

2. Какова польза от занятий циклическими видами:

1) увеличивают эффективность работы сердца

2) уменьшают эффективность работы сердца

3) увеличивают количество жировой ткани

Правильный ответ: 1

ОК - 10 - пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках (2)

1. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.

1) основной;

2) подготовительной;

3) специальной.

Правильный ответ: 3

2. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.

1) основной;

2) подготовительной;

3) специальной.

Правильный ответ: 2

ОК - 11 - использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере (16)

1. Какое утверждение верно?

1) в финансировании физической культуры и спорта в условиях развитой рыночной экономики наиболее значительная доля приходится на потребление населения

2) в условиях развитой рыночной экономики фирмы являются одним из самых значительных источников финансирования физической культуры и спорта

Правильный ответ: 1

2. Какое утверждение верно?

1) некоммерческие физкультурно-спортивные организации имеют право осуществлять предпринимательскую деятельность, прибыль от которой не подлежит распределению между участниками, но может быть использована на цели развития организации

2) некоммерческие физкультурно-спортивные организации имеют право осуществлять предпринимательскую деятельность, прибыль от которой подлежит распределению между участниками

Правильный ответ: 1

3. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

1) для определения состояние здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;

2) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;

3) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

Правильный ответ: 3

4. Здоровый образ жизни – это

1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

Правильный ответ: 2

5. При закаливании сначала

1) купания, с постепенным снижением температуры воды

2) обтирание смоченным в холодной воде полотенцем

3) купание в проруби

Правильный ответ: 2

6. Стресс создает сильную нагрузку на

1) печень

2) нервную систему

3) желудок

Правильный ответ: 2

7. Дыхательная гимнастика способствует

1) развитию верхней части дыхательных путей

2) всестороннему развитию дыхательного аппарата

3) развитию нижней части дыхательных путей

Правильный ответ: 2

8. Что не относится к здоровому образу жизни

1) продолжительный отдых

2) правильное питание

3) физические нагрузки

Правильный ответ: 1

9. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость

1) циклические

2) спортивные единоборства

3) спортивные игры

Правильный ответ: 1

10. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе

1) ловкость

2) быстрота

3) выносливость

Правильный ответ: 3

11. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями

1) по частоте сердечно-сосудистых упражнений

2) по частоте дыхания

3) по объёму выполненной работы

Правильный ответ: 1

12. Отличительным признаком физической культуры является

1) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений

2) использование природных сил для восстановления организма

3) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

Правильный ответ: 2

13. Что называется разминкой

1) чередование беговых и общеразвивающих упражнений

2) подготовка организма к предстоящей работе

3) стартовая готовность

Правильный ответ: 2

14. Способ упорядочения и направления труда на достижение поставленной цели путем объединения работников физкультурно-спортивной организации в определенную систему, характеризуется как

1) организация труда работников

2) мотивация работников

3) охрана труда работников

4) дисциплина труда

Правильный ответ: 1

15. Превышение доходов от продажи товаров и услуг над затратами на производство и продажу этих товаров и услуг определяется как

1) прибыль

2) прибавочная стоимость

3) доход

4) коммерческая выгода

Правильный ответ: 1

16. Какое утверждение верно?

1) По мере повышения спортивной квалификации занимающихся объем учебно-тренировочной работы с ними возрастает

2) По мере повышения спортивной квалификации занимающихся объем учебно-тренировочной работы с ними уменьшается

Правильный ответ: 1

**Физическая культура 2-4 курс**

ОК - 03 - планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие (3)

1. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

1) поднимание ног и таза лежа на спине

2) повороты и наклоны туловища

3) отжимания

Правильный ответ: 3

2. Выполнение индивидуальной программы должно быть

1) систематическим

2) не систематическим

3) по желанию

Правильный ответ: 1

3. При правильном питании нужно есть

1) не менее 3 раз в день

2) 1 раз в день

3) 2 раза в день

Правильный ответ: 1

ОК - 04 - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами (2)

1. Какое название носит схема расстановки игроков, создающая наилучшие условия при атаке или защите

1) система правил

2) система игры

3) система занятия

Правильный ответ: 2

2. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

1) 1 час в неделю;

2) 2-3 часа в неделю;

3) 6-8 часов в неделю.

Правильный ответ: 2

ОК 06 - проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (4)

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1) Древний Рим

2) Греция

3) Китай

Правильный ответ: 2

2. В Древней Греции “Марафон” – это …

1) бег на дистанцию 42,195 м.

2) имя греческого атлета

3) географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны

Правильный ответ: 3

3. На развитие чего направлены физические упражнения

1) крепких отношений

2) душевного состояния

3) силы

Правильный ответ: 3

4. Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни

1) здоровье человека

2) нагрузки человека

3) состояние человека

Правильный ответ: 1

ОК - 07 - содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях (7)

Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

1. Как дозируются общеразвивающие упражнения (ОРУ)?

1) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

2) упражнения выполняются до появления пота;

3) как можно больше движений за минимальный промежуток времени;

4) выполняют 10 – 15 циклов движений.

Правильный ответ: 4

Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы…

1. Занятия избранным видом спорта

2. Занятия с профессиональной направленностью

3. Занятия общей физической подготовкой

4. Занятия оздоровительной направленности

Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы…

1. Занятия избранным видом спорта

2. Занятия с профессиональной направленностью

3. Занятия общей физической подготовкой

4. Занятия оздоровительной направленности

Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы…

1. Занятия избранным видом спорта

2. Занятия с профессиональной направленностью

3. Занятия общей физической подготовкой

4. Занятия оздоровительной направленности

Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы…

1. Занятия избранным видом спорта

2. Занятия с профессиональной направленностью

3. Занятия общей физической подготовкой

4. Занятия оздоровительной направленности

Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы…

1. Занятия избранным видом спорта

2. Занятия с профессиональной направленностью

3. Занятия общей физической подготовкой

4. Занятия оздоровительной направленности

Первая помощь при растяжении…

1. Согреть и быстро растереть, выполнить массажные приемы для

расслабления

2. Покой, приподнятое положение поврежденной области, холод, тугая

повязка, фиксация

3. Наложить шину на поврежденный сегмент, туго перевязать, согреть

4. Фиксация, введение обезболивающих средств, наложение холода

2. Техникой физических упражнений принято называть…

1) рациональную организацию двигательных действий;

2) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;

3) способ организации движений при выполнении физических упражнений;

4) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

Правильный ответ: 1

### 3. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:

1) упражнение

2) спорт

3) движение

4) гимнастика

Правильный ответ: 1

4. Термин рекреация означает:

1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

2) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

Правильный ответ: 3

5. Основными видами физической рекреации являются:

1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

2) аэробика и шейпинг;

3) атлетическая гимнастика и стретчинг;

4) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

Правильный ответ: 1

6. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

1) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

2) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

3) упражнения на развитие силы мышц спины.

Правильный ответ: 1,2

7. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

1) уровень развития физических качеств;

2) эффективность деятельности;

3) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

Правильный ответ: 3

ОК - 08 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (12)

1. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

1) их содержанием

2) их формой

3) скоростью их выполнения

Правильный ответ: 1

2. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

1) гибкий;

2) упражняю;

3) преодолевающий.

Правильный ответ: 2

3. Бег на дальние дистанции относится к:

1) легкой атлетике

2) спортивным играм

3) бобслею

Правильный ответ: 1

4. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…:

1) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

2) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

3) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

Правильный ответ: 1

5. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это…

1) фитнес

2) атлетическая гимнастика

3) атлетическое единоборство

4) аэробика

Правильный ответ: 4

6. Эффект физических упражнений определяется прежде всего …

1) темпом движения

2) их формой

3) длительностью их выполнения

4) их содержанием

Правильный ответ: 4

7. Термин «гидроаэробика» означает:

1) гимнастическое упражнение в воде

2) гидромассаж в движении

3) подводящие упражнения для не умеющих плавать

Правильный ответ: 1

8. Осанка – это …

1) правильное положение тела в пространстве

2) отсутствие нарушений осанки и сколиоза

3) правильное распределение центра тяжести тела

4) привычное положение тела в пространстве

Правильный ответ: 4

### 9. Индивидуальные особенности учащихся влияют на результативность физических упражнений?

1) да

2) нет

Правильный ответ: 1

### 10. К комплексным закаливающим процедурам относится

1) обливание

2) занятия физкультурой в закрытом помещении

3) занятия физкультурой на свежем воздухе

Правильный ответ: 3

11. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

1) воспитательные;

2) образовательные;

3) оздоровительные;

4) все перечисленные задачи.

Правильный ответ: 4

12. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Правильный ответ: 3