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

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

4. Составная часть общей культуры общества, которая характеризует уровень развития общества в целом и человека в отдельности с точки зрения активного формирования физического совершенства – это …

Правильный ответ: Физическая культура

5.Исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного человека, оптимально приспособленного к требованиям жизни – это …

Правильный ответ: Физическое совершенство

6. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это …

Правильный ответ: Физическое развитие

7. Процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека – это …

Правильный ответ: физическая подготовка

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

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

3. Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств человека, овладение физ­культурными знаниями и формирование потребности в физкуль­турных занятиях – это …

Правильный ответ: физическое воспитание

4. Часть физической культуры, сложившийся в форме специальной практики подготовки человека к соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов – это …

Правильный ответ: спорт

5. Занятия, проводимые специалистами (организованно), так и самим занимающимся (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления и восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков - … занятия.

Правильный ответ: неурочные

6. Движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств – это...

Правильный ответ: физические упражнения

7. Учебно-тренировочное занятие физической культурой и спортом включает в себя следующие составные части …

Правильный ответ: подготовительная, основная, заключительная

8. Какую задачу выполняет заключительная часть занятия физической культурой и спортом …

Правильный ответ: плавный переход в состояние физического покоя

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