**Оценочные материалы текущего контроля знаний и промежуточной аттестации**

**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»**

**профиль 01 «Прикладная информатика в экономике»**

УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Гиподинамия - это:**1. **пониженная двигательная активность человека**
2. повышенная двигательная активность человека
3. нехватка витаминов в организме
4. чрезмерное питание
 |
|  | **Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц –это\_\_\_\_\_\_\_\_**Ответ: сила  |
|  | **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.
 |
|  | **Среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ среда.**Ответ: здоровьесберегающая  |
|  | **Недостаток двигательной активности людей называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.** Ответ: гиподинамия |
|  | **При получении травмы студентом необходимо сначала:**1. **оказать ему первую помощь**
2. сообщить родителям
3. сообщить администрации
 |
|  | **При ушибе необходимо на место ушиба положить:**1. **холод**
2. тепло
3. повязку
 |
|  | **Тугое шнурование лыжных ботинок может привести к:**1. обморожению
2. потению ног
3. **перелому стопы**
 |
|  | **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
 |
|  | **Продолжительной разминки на занятии физической культурой от \_\_\_\_\_\_до \_\_\_\_\_мин.**Ответ: от 10 мин. до 15 мин. |
|  | **Для восстановления и ликвидации последствий травм применяется\_\_\_\_\_ физическая культура**Ответ: оздоровительно- реабилитационная (реабилитационная) |
|  | **Закаливание – это:**1. **повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**
2. выполнение утренней гигиенической гимнастики
3. переохлаждение или перегрев организма
 |
|  | **Профилактике умственного и физического переутомления способствуют:**1. **полноценный сон**
2. интенсивная физическая нагрузка
3. курение
 |
|  | **Здоровье человека на 50% зависит от:**1. наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям
2. **образа жизни**
3. уровня двигательной активности
 |
|  | **Принципы рационального питания:**1. соблюдение правил хранения продуктов
2. ритмичность приема пищи
3. **сбалансированность основных пищевых веществ**
 |
|  | **К последствиям курения относят:**1. **увеличение частоты сердечных сокращений в покое**
2. увеличение объема мышечных волокон
3. повышение кислородной емкости крови
 |
|  | **Стресс создает сильную нагрузку на**1. печень
2. **нервную систему**
3. желудок
 |
|  | **Дыхательная гимнастика способствует**1. развитию верхней части дыхательных путей
2. **всестороннему развитию дыхательного аппарата**
3. развитию нижней части дыхательных путей
 |
|  | **Что не относится к здоровому образу жизни**1. **продолжительный отдых**
2. правильное питание
3. физические нагрузки
 |
|  | **Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость**1. **циклические**
2. спортивные единоборства
3. спортивные игры
 |
|  | **Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе**1. ловкость
2. быстрота
3. **выносливость**
 |
|  | **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
 |
|  | **В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:**1. Воспитательные
2. Образовательные
3. Оздоровительные
4. **все перечисленные задачи**
 |
|  | **Укажите конечную цель спорта:**1. физическое совершенствование человека
2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
3. **выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
 |
|  | **Что называется разминкой:**1. чередование беговых и общеразвивающих упражнений
2. **подготовка организма к предстоящей работе**
3. стартовая готовность
 |
|  | **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
 |
|  | **В спорте выделяют:**1. **инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений**
2. олимпийский, дворовый, любительский
3. любительский, профессиональный, массовый
 |
|  | **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
 |
|  | **Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**1. да, в малом темпе
2. нет
3. да, под присмотром тренера
 |
|  | **Физическая культура представляет собой:**1. **определенную часть культуры человека**
2. учебную активность
3. культуру питания
 |
|  | **Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**1. **их содержанием**
2. их формой
3. скоростью их выполнения
 |
|  | **Процесс приспособления организма к новым непривычным климатическим и/или географическим условиям называется**акклиматизация |
|  | **Спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника**волейбол |
|  | **Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций это**здоровье |
|  | **Главной причиной нарушения осанки является:**1. **малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза**
2. сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста
3. слабые мышцы спины
 |
|  | **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**1. **спортивных игр с обилием быстрых движений**
2. бега с препятствиями
3. десятиборья
 |
|  | **Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**1. количество действий в единицу времени
2. **некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения**
3. скорость выполнения упражнений
 |
|  | **Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**1. удалены из зоны занятий
2. **огорожены или заблокированы от прямого касания**
3. обозначены цветными ярлыками
 |
|  | **Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**1. можно
2. можно, если используются кистевые бинты
3. **нет, нельзя**
 |
|  | **Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:**1. **выиграли Олимпийские игры**
2. были судимы на Олимпийских играх
3. были меценатами для Олимпийских игр
 |
|  | **Каково основное значение витаминов для организма человека?**1. **являются катализаторами для многих химических процессов в организме**
2. являются источником питания и энергии
3. в принципе не нужны человеку
 |
|  | **Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:** 1. тяжелая атлетика
2. **гимнастика**
3. современное пятиборье
 |
|  | **Организация, руководящая современным олимпийским движением** организация объединенных наций1. международный совет физического воспитания и спорта
2. международный олимпийский комитет
 |
|  | **Какова польза от занятий циклическими видами**1. увеличивают количество жировой ткани
2. **улучшают потребление организмом кислорода**
3. повышают силовые способности
 |
|  | **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**
 |
|  | **Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость**1. **циклические**
2. спортивные единоборства
3. спортивные игры
 |
|  | **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
 |
|  | **Местная закаливающая процедура**1. **ножные ванны**
2. моржевание
3. посещение бани
 |
|  | **При правильном питании нужно есть**1. **не менее 3 раз в день**
2. 1 раз в день
3. 2 раза в день
 |
|  | **Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека**1. кисломолочные продукты
2. **фаст фуд**
3. овощи и фрукты
 |