**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 наций  1. 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 |