

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Физико-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев

«29» апреля 2026 г., протокол № 7

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Математика, информатика

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная–Заочная

Карачаевск 2026

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Б1.0.03.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Компетенции:

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

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Задания закрытого типа с одним правильным ответом			
1		Прочитайте текст и выберите правильный ответ. К основным способам физического воспитания относятся: 1. уроки 2. физические упражнения 3. обучающие методики 4. способы закаливания	УК-7
2		Прочитайте текст и выберите правильный ответ Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется: 1. расслабление 2. депрессия 3. утомление 4. стресс	УК-7
3		Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Что такое «Либеро» в волейболе? 1. нападающий игрок 2. игрок защиты 3. капитан 4. самый высокий игрок команды	УК-7
4		Прочитайте текст и выберите правильный ответ Как называется в гимнастике прыжок со снаряда? 1. вскок 2. рондат 3. равновесие 4. соскок	УК-7
5		Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какой вид прыжка в длину существует в легкой атлетике? 1. ножницы 2. с разбега 3. пережат 4. опорный	УК-7

Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами			
6		Прочитайте текст и выберите правильные ответы. К специфическим методам физического воспитания относятся? а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия; б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы; в) методы срочной информации; г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.	УК-7
7		Прочитайте текст и выберите правильные ответы. На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является? а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах; б) завершить формирование двигательного умения; в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия; г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия	УК-7
8		Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Выберите упражнения, наиболее подходящие для развития выносливости? а) аэробные, циклические упражнения; б) упражнения статического характера; в) упражнения динамического характера; г) анаэробные сложно-координационные упражнения.	УК-7
9		Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Вспомогательные средства физической культуры? а) физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; в) гигиенические факторы, физические упражнения; г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.	УК-7
10		Прочитайте текст и выберите правильные ответы Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: а — строго регламентированы; б — представляют собой игровую деятельность; в — не ориентированы на производство материальных ценностей; г — создают развивающий эффект.	УК-7
Задания закрытого типа. Задачи на соответствие			
11		Прочитайте текст и установите соответствие между (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)	УК-7

		<table><tr><td>Физическое качество</td><td>Определение</td></tr><tr><td>1.Сила 2.Выносливость 3.Быстрота 4.Ловкость</td><td>а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности</td></tr></table>	Физическое качество	Определение	1.Сила 2.Выносливость 3.Быстрота 4.Ловкость	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности	
Физическое качество	Определение						
1.Сила 2.Выносливость 3.Быстрота 4.Ловкость	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности						
12		Прочитайте текст и установите соответствие между (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца) <table><tr><td>Вид спорта</td><td>Место</td></tr><tr><td>1)стрельба 2) тяжёлая атлетика 3)футбол 4)теннис 5) лёгкая атлетика 6) вольная борьба 7)баскетбол 8) лыжные гонки 9) велоспорт 10)бокс</td><td>А- стадион Б-ковёр В-помост Г-трек Д-ринг Е-трасса Ж-корт З-поле И-тир К-площадка</td></tr></table>	Вид спорта	Место	1)стрельба 2) тяжёлая атлетика 3)футбол 4)теннис 5) лёгкая атлетика 6) вольная борьба 7)баскетбол 8) лыжные гонки 9) велоспорт 10)бокс	А- стадион Б-ковёр В-помост Г-трек Д-ринг Е-трасса Ж-корт З-поле И-тир К-площадка	УК-7
Вид спорта	Место						
1)стрельба 2) тяжёлая атлетика 3)футбол 4)теннис 5) лёгкая атлетика 6) вольная борьба 7)баскетбол 8) лыжные гонки 9) велоспорт 10)бокс	А- стадион Б-ковёр В-помост Г-трек Д-ринг Е-трасса Ж-корт З-поле И-тир К-площадка						
13		Прочитайте текст и установите соответствие (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца) <table><tr><td>Вид спорта</td><td>Время игры</td></tr><tr><td>1) футбол 2) баскетбол 3) хоккей 4) теннис 5) керлинг</td><td>а) энд б) сет в) тайм г) раунд д) период</td></tr></table>	Вид спорта	Время игры	1) футбол 2) баскетбол 3) хоккей 4) теннис 5) керлинг	а) энд б) сет в) тайм г) раунд д) период	УК-7
Вид спорта	Время игры						
1) футбол 2) баскетбол 3) хоккей 4) теннис 5) керлинг	а) энд б) сет в) тайм г) раунд д) период						
14		Прочитайте текст и установите соответствие (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)	УК-7				

		<table><tr><td>Стиль</td><td>Упражнение, вид спорта</td></tr><tr><td>а) «Баттерфляй» б) «Коньковый» в) «Прогнувшись» г) «Фосбюри - флоп» 4.Прыжок в длину в легкой атлетике</td><td>1. Ход в лыжных гонках 2.Прыжок в высоту в легкой атлетике 3. Стиль плавания 4. Прыжок в длину в легкой атлетике</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	Стиль	Упражнение, вид спорта	а) «Баттерфляй» б) «Коньковый» в) «Прогнувшись» г) «Фосбюри - флоп» 4.Прыжок в длину в легкой атлетике	1. Ход в лыжных гонках 2.Прыжок в высоту в легкой атлетике 3. Стиль плавания 4. Прыжок в длину в легкой атлетике					
Стиль	Упражнение, вид спорта										
а) «Баттерфляй» б) «Коньковый» в) «Прогнувшись» г) «Фосбюри - флоп» 4.Прыжок в длину в легкой атлетике	1. Ход в лыжных гонках 2.Прыжок в высоту в легкой атлетике 3. Стиль плавания 4. Прыжок в длину в легкой атлетике										
15		Прочитайте текст и установите соответствие между (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца) <table><tr><td>Содержание</td><td>Название</td></tr><tr><td>А) Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществами над соперником в ходе выступлений в соревнованиях Б) Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению В) Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели</td><td>1 - Уверенность 2 - Интеллект 3 - Настойчивость</td></tr></table>	Содержание	Название	А) Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществами над соперником в ходе выступлений в соревнованиях Б) Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению В) Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	1 - Уверенность 2 - Интеллект 3 - Настойчивость	УК-7				
Содержание	Название										
А) Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществами над соперником в ходе выступлений в соревнованиях Б) Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению В) Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	1 - Уверенность 2 - Интеллект 3 - Настойчивость										

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности			
16		Прочитайте текст и установите правильную последовательность частей урока физкультуры: 1)заключительная 2)основная 3) вводно-подготовительная	УК-7
17		Прочитайте текст и установите правильную последовательность в обучении технике физических упражнений 1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование.	УК-7
18		Прочитайте текст и установите правильную последовательность выполнения упражнений, которые входят в комплекс утренней гимнастики: 1. дыхательные упражнения; 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости; 3. подтягивание 4. бег с переходов на ходьбу; 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов; 6. прыжки; 7. поочередное напряжение и расслабление мышц 8. бег в спокойном темпе.	УК-7
19		Прочитайте текст и установите правильную последовательность действий в подготовительной части урока. 1 - общая разминка; 2 - специальная разминка; 3 - вводный ритуал; 4 - установочные действия.	УК-7
20		Прочитайте текст и установите правильную последовательность упражнений в разминке. 1- ходьба; 2- специальные беговые упражнения; 3- упражнения для мышц ног; 4-упражнения для мышц туловища; 5- упражнения для мышц рук; 6- упражнения для мышц шеи; 7- бег трусцой.	УК-7
Задания открытого типа на дополнение			
21		Запишите термин, о котором идет речь. (ответ запишите строчными буквами) «Пробежка» в баскетбольной игре – это ...	УК-7
22		Запишите термин, о котором идёт речь. Кросс – это.... (ответ запишите строчными буквами)	УК-7

23		Запишите термин, о котором идёт речь. Спорт – это... (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
24		Запишите термин, о котором идёт речь. (ответ запишите строчными буквами) Главным законом Всемирного олимпийского движения является ...	УК-7
25		Запишите термин, о котором идёт речь. Право проведения Олимпийских игр предоставляется (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
Задания открытого типа с развернутым ответом			
26		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Итальянский поэт Торквато Тассо утверждал: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание.	УК-7
27		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Лев Толстой утверждал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание	УК-7
28		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Как вы считаете, почему занятия спортом влияют на настроение?	УК-7
29		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Мотивация является важной составляющей того, чтобы начать заниматься спортом. Как вы считаете, почему мотивация заниматься спортом отсутствует среди большинства студентов?	УК-7
30		Прочитайте текст и запишите развернутый ответ. Современная физическая культура стала важной дисциплиной в школьном образовании. Перечислите причины, которые обеспечивают важность уроков физкультуры в школах по вашему мнению.	УК-7

