

**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  
Кафедра физического воспитания и общественного здоровья**

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Физическая культура и спорт**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**09.03.01 Информатика и вычислительная техника**  
*(шифр, название направления)*

*Направленность (профиль) подготовки  
"Программное обеспечение средств  
вычислительной техники и  
автоматизированных систем "*

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

**Год начала подготовки – 2025**

## **ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Б1.0.27 «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
<b>Задания закрытого типа с одним правильным ответом</b>			
1		<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</b> К основным способам физического воспитания относятся: 1. уроки 2. физические упражнения 3. обучающие методики 4. способы закаливания	УК-7
2		<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется: 1. расслабление 2. депрессия 3. утомление 4. стресс	УК-7
3		<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</b> Что такое «Либеро» в волейболе? 1. нападающий игрок 2. игрок защиты 3. капитан 4. самый высокий игрок команды	УК-7
4		<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Как называется в гимнастике прыжок со снаряда? 1. вскок 2. рондат 3. равновесие 4. соскок	УК-7
5		<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</b> Какой вид прыжка в длину существует в легкой атлетике? 1. ножницы 2. с разбега 3. перекат 4. опорный	УК-7

**Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами**

6	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</b> <b>К специфическим методам физического воспитания относятся?</b></p> <p>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.</p>	УК-7
7	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</b> <b>На этапе начального разучивания техники двигательного действия целью обучения является?</b></p> <p>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</p>	УК-7
8	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</b> <b>Выберите упражнения, наиболее подходящие для развития выносливости?</b></p> <p>а) аэробные, циклические упражнения; б) упражнения статического характера; в) упражнения динамического характера; г) анаэробные сложно-координационные упражнения.</p>	УК-7
9	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</b> <b>Вспомогательные средства физической культуры?</b></p> <p>а) физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы; в) гигиенические факторы, физические упражнения; г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.</p>	УК-7
10	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</b></p> <p>Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:</p> <p>а — строго регламентированы; б — представляют собой игровую деятельность; в — не ориентированы на производство материальных ценностей; г — создают развивающий эффект.</p>	УК-7
<b>Задания закрытого типа. Задачи на соответствие</b>		
11	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие между</b> (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)</p>	УК-7

		<table border="1"> <tr> <td><b>Физическое качество</b></td><td><b>Определение</b></td></tr> </table> <p>1.Сила 2.Выносливость 3.Быстрота 4.Ловкость</p> <p>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</p>	<b>Физическое качество</b>	<b>Определение</b>																					
<b>Физическое качество</b>	<b>Определение</b>																								
12		<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие между</b> (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Вид спорта</th> <th>Место</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)стрельба</td> <td>А- стадион</td> </tr> <tr> <td>2) тяжёлая атлетика</td> <td>Б-ковер</td> </tr> <tr> <td>3)футбол</td> <td>В-помост</td> </tr> <tr> <td>4)теннис</td> <td>Г-трек</td> </tr> <tr> <td>5) лёгкая атлетика</td> <td>Д-ринг</td> </tr> <tr> <td>6) вольная борьба</td> <td>Е-трасса</td> </tr> <tr> <td>7)баскетбол</td> <td>Ж-корт</td> </tr> <tr> <td>8) лыжные гонки</td> <td>З-поле</td> </tr> <tr> <td>9) велоспорт</td> <td>И-тир</td> </tr> <tr> <td>10)бокс</td> <td>К-площадка</td> </tr> </tbody> </table>	Вид спорта	Место	1)стрельба	А- стадион	2) тяжёлая атлетика	Б-ковер	3)футбол	В-помост	4)теннис	Г-трек	5) лёгкая атлетика	Д-ринг	6) вольная борьба	Е-трасса	7)баскетбол	Ж-корт	8) лыжные гонки	З-поле	9) велоспорт	И-тир	10)бокс	К-площадка	УК-7
Вид спорта	Место																								
1)стрельба	А- стадион																								
2) тяжёлая атлетика	Б-ковер																								
3)футбол	В-помост																								
4)теннис	Г-трек																								
5) лёгкая атлетика	Д-ринг																								
6) вольная борьба	Е-трасса																								
7)баскетбол	Ж-корт																								
8) лыжные гонки	З-поле																								
9) велоспорт	И-тир																								
10)бокс	К-площадка																								
13		<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b> (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Вид спорта</th> <th>Время игры</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1) футбол</td> <td>а) энд</td> </tr> <tr> <td>2) баскетбол</td> <td>б) сет</td> </tr> <tr> <td>3) хоккей</td> <td>в) тайм</td> </tr> <tr> <td>4) теннис</td> <td>г) раунд</td> </tr> <tr> <td>5) керлинг</td> <td>д) период</td> </tr> </tbody> </table>	Вид спорта	Время игры	1) футбол	а) энд	2) баскетбол	б) сет	3) хоккей	в) тайм	4) теннис	г) раунд	5) керлинг	д) период	УК-7										
Вид спорта	Время игры																								
1) футбол	а) энд																								
2) баскетбол	б) сет																								
3) хоккей	в) тайм																								
4) теннис	г) раунд																								
5) керлинг	д) период																								
14		<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b> (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)</p>	УК-7																						

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

<b>Задания закрытого типа на установление правильной последовательности</b>			
16		<b>Прочтите текст и установите правильную последовательность частей урока физкультуры:</b> 1)заключительная 2)основная 3) вводно-подготовительная	УК-7
17		<b>Прочтайте текст и установите правильную последовательность в обучении технике физических упражнений</b> 1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование.	УК-7
18		<b>Прочтите текст и установите правильную последовательность выполнения упражнений, которые входят в комплекс утренней гимнастики:</b> 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		<b>Прочтайте текст и установите правильную последовательность действий в подготовительной части урока.</b> 1 - общая разминка; 2 - специальная разминка; 3 - вводный ритуал; 4 - установочные действия.	УК-7
20		<b>Прочтайте текст и установите правильную последовательность упражнений в разминке.</b> 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
<b>Задания открытого типа на дополнение</b>			
21		<b>Запишите термин, о котором идет речь.</b> (ответ запишите строчными буквами) «Пробежка» в баскетбольной игре – это ...	УК-7
22		<b>Запишите термин, о котором идёт речь.</b> Кросс – это.... (ответ запишите строчными буквами)	УК-7

23		<b>Запишите термин, о котором идёт речь.</b> Спорт – это... (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
24		<b>Запишите термин, о котором идёт речь.</b> (ответ запишите строчными буквами) Главным законом Всемирного олимпийского движения является ...	УК-7
25		<b>Запишите термин, о котором идёт речь.</b> Право проведения Олимпийских игр предоставляется .... (ответ запишите строчными буквами)	УК-7

**Задания открытого типа с развернутым ответом**

26		<b>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</b> 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		<b>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</b> Лев Толстой утверждал: «Надо непременно встрихивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание	УК-7
28		<b>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</b> Как вы считаете, почему занятия спортом влияют на настроение?	УК-7
29		<b>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</b> Мотивация является важной составляющей того, чтобы начать заниматься спортом. Как вы считаете, почему мотивация заниматься спортом отсутствует среди большинства студентов?	УК-7
30		<b>Прочтите текст и запишите развернутый ответ.</b> Современная физическая культура стала важной дисциплиной в школьном образовании. Перечислите причины, которые обеспечивают важность уроков физкультуры в школах по вашему мнению.	УК-7

