

**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

(инифр, 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
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. перекат 4. опорный	УК-7

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

