

**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  
«29» мая 2024 г., протокол № 8

**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- Очно-заочная -Заочная**

**Год начала подготовки – 2024**

## 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
<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. пережат 4. опорный	УК-7

<b>Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами</b>			
6		<p><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. К специфическим методам физического воспитания относятся?</b></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><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. 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;</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><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Выберите упражнения, наиболее подходящие для развития выносливости?</b></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><b>Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Вспомогательные средства физической культуры?</b></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><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;</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
<b>Задания закрытого типа. Задачи на соответствие</b>			
11		<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие между</b></p> <p>(к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)</p>	УК-7

		<p><b>Физическое качество</b></p> <p>1.Сила 2.Выносливость 3.Быстрота 4.Ловкость</p>	<p><b>Определение</b></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>																							
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-ковёр</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-ковёр	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-ковёр																									
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																						

		Стиль а) «Баттерфляй» б) «Коньковый» в) «Прогнувшись» г) «Фосбюри - флоп» 4.Прыжок в длину в легкой атлетике	Упражнение, вид спорта 1. Ход в лыжных гонках 2.Прыжок в высоту в легкой атлетике 3. Стиль плавания 4. Прыжок в длину в легкой атлетике					
15		<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b> между (к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="571 658 853 696">Содержание</th> <th data-bbox="853 658 1353 696">Название</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="571 696 853 2051">           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 data-bbox="853 696 1353 2051">           1 - Уверенность            2 - Интеллект            3 - Настойчивость         </td> </tr> </tbody> </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							

<b>Задания закрытого типа на установление правильной последовательности</b>			
16		<b>Прочитайте текст и установите правильную последовательность</b> частей урока физкультуры: 1)заключительная 2)основная 3) вводно-подготовительная	УК-7
17		<b>Прочитайте текст и установите правильную последовательность</b> в обучении технике физических упражнений 1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование.	УК-7
18		<b>Прочитайте 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>Прочитайте 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>Прочитайте 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
<b>Задания открытого типа с развернутым ответом</b>			
26		<b>Прочитайте 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>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</b> Лев Толстой утверждал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие данное высказывание	УК-7
28		<b>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</b> Как вы считаете, почему занятия спортом влияют на настроение?	УК-7
29		<b>Прочитайте 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>Прочитайте 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

