МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чебоксарский институт (филиал)

федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования

«Московский политехнический университет»

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

сформированности компетенции ОК-10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Разработан в соответствии с ФГОС **40.02.03 «Право и судебное администрирование»**

профиль подготовки (специализация) **Право и судебное администрирование**

Чебоксары 2021

**Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции**

**ОК-10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности**

Компетенция формируется дисциплиной:

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая культура  | 1, 2, 3, 4 семестр |

**Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции**

# Дисциплина «Физическая культура»

**Объясните и аргументируйте** **использование в своей деятельности понятий, категорий, принципов:**

1. Что представляет собой физическая культура

2. Что является результатом деятельности в физической культуре

3. Что такое спорт

4. Что такое физическое развитие

5. С чем связана оздоровительно-реабилитационная физическая культура

6. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура».

7. В чем сущность физической подготовки

8. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий

9. Что такое физическая трудоспособность

10. Объясните значение термина техника движений.

11. Что относят к объективным критериям самоконтроля

12. Что является главным в самовоспитании в физкультуре

13. Что представляет собой активный отдых

14. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании.

15. Что обозначает понятие ловкость в спорте

16. Что называется силовой выносливостью

17. Что обозначает понятие гибкость

18. Назовите виды лёгкой атлетики.

19. Дайте описание спортивной ходьбы.

20. В чем заключается преимущество бега как вида легкой атлетики

21. Дайте описание виду лёгкой атлетики прыжки

22. Дайте описание виду лёгкой атлетики метание.

23. Из чего состоит вид лёгкой атлетики многоборье

24. Как оцениваются результаты в многоборье

25. Чем отличаются ходьба и бег

26. Чем прежде всего характеризуется техника бега на выносливость

27. Назовите главное условие оздоровительного бега.

28. Что называют атлетической гимнастикой

29. Что означает слово «гимнастика»

30. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастик.

31. Что называют стретчингом

32. Каким образом можно определить силу человека

33. Что представляет собой атлетическая гимнастика

34. Какой удар в волейболе называется нападающим

35. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников

36. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче

37. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»

38. Какова классификация техники игры в баскетбол

39. Какова классификация тактики игры баскетбол

40. В чём заключается техника нападения в баскетболе

41. В чём заключается техника защиты в баскетболе

42. Что такое правила баскетбола

43. Что относится к показателям, характеризующим физическое развитие человека

44. Что такое здоровый образ жизни

45. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при физических нагрузках

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Ответ |
| 1. Что представляет собой физическая культура
 | В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. |
| 1. Что является результатом деятельности в физической культуре
 | Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. |
| 1. Что такое спорт
 | Спорт — это организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.  |
| 1. Что такое физическое развитие
 | Физическое развитие — это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). |
| 1. С чем связана оздоровительно-реабилитационная физическая культура
 | Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура |
| 1. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура».
 | Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе. |
| 1. В чем сущность физической подготовки
 | Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление их здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей и таким образом – на создание прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки. |
| 1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий
 | Физические упражнения не ориентированы на производство материальных ценностей. Они имеют цель и специально организованы для укрепления здоровья. |
| 1. Что такое физическая трудоспособность
 | Физическая трудоспособность – это способность выполнять значительный объем работы. Это - способность организма совершать физическую работу, численно равную мощности нагрузки, при которой достигается максимальное потребление кислорода. |
| 1. Объясните значение термина техника движений.
 | Техника движений - рациональная организация двигательных действий, способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т. д. Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. |
| 1. Что относят к объективным критериям самоконтроля
 | К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Также очень важно выполнить оценку функций органов дыхания. |
| 1. Что является главным в самовоспитании в физкультуре
 | Главное в самовоспитании в физкультуре – это постоянная целенаправленная, планомерная, сознательная работа над собой, направленная на становление и усовершенствование физической культуры человека |
| 1. Что представляет собой активный отдых
 | Активный отдых - двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности |
| 1. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании.
 | «Сила» в физическом воспитании – это умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц |
| 1. Что обозначает понятие ловкость в спорте
 | Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела. Например, чтобы смягчить падение или увернуться от летящего в вас мяча.  |
| 1. Что называется силовой выносливостью
 | Силовой выносливостью называют способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера, то есть способность минимизировать снижение качества основных компонентов целенаправленного физического процесса вопреки утомлению  |
| 1. Что обозначает понятие гибкость
 | Гибкостью называется способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок. Также гибкость может означать абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии. |
| 1. Назовите виды лёгкой атлетики.
 | Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. |
| 1. Дайте описание спортивной ходьбы.
 | Спортивная ходьба — это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. |
| 1. В чем заключается преимущество бега как вида легкой атлетики
 | С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается трудолюбие, смелость, сила воли. Во время бега в работу включаются почти все мышечные группы тела, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. |
| 1. Дайте описание виду лёгкой атлетики прыжки.
 | Прыжки - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают у спортсмена силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимые человеку. |
| 1. Дайте описание виду лёгкой атлетики метание.
 | Метания - это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Метания, как и прыжки, требуют кратковременных, но максимальных мышечных напряжений. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся по значительной амплитуде и максимально быстро.  |
| 1. Из чего состоит вид лёгкой атлетики многоборье
 | Многоборья состоят из легкоатлетических упражнений - бега, прыжков и метаний. Мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Многоборье - один из самых трудных видов в легкой атлетике.  |
| 1. Как оцениваются результаты в многоборье
 | Результаты, показанные в каждом виде многоборья, оцениваются в очках по специальной таблице, оговариваемой положением о соревнованиях. Победитель многоборья определяется по максимальной сумме очков, набранных во всех видах. |
| 1. Чем отличаются ходьба и бег
 | Характерная особенность ходьбы - наличие постоянного контакта с грунтом одной (период одиночной опоры) или обеих ног (период двойной опоры). В беге структура цикла несколько иная, так как в нем период двухопорного положения заменяется фазой полета. |
| 1. Чем прежде всего характеризуется техника бега на выносливость
 | Техника бега на выносливость характеризуется легкостью и упругостью бега; свободными, ненапряженными движениями, незакрепощенностью мышц плечевого пояса и кистей рук; незначительными вертикальными колебаниями общего центра масс тела; синхронизацией дыхательного цикла с темпом шагов в условиях бега с различной скоростью и при разной степени утомления. |
| 1. Назовите главное условие оздоровительного бега.
 | Главным условием и требованием оздоровительного бега является простота и естественность его выполнения. Прямое положение головы, слегка расправленная грудь создают наилучшие условия для дыхания. Запрокидывание или, наоборот, чрезмерный наклон головы вперед приводят к ненужному напряжению мышц верхней части туловища и затрудняет дыхание.  |
| 1. Что называют атлетической гимнастикой
 | Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). |
| 1. Что означает слово «гимнастика»
 | Гимнастика - это совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма |
| 1. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика
 | Ритмическая гимнастика представляет собой комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте |
| 1. Что называют стретчингом
 | Стретчинг - это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. |
| 1. Каким образом можно определить силу человека
 | Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа позволяет определить силу человека. Их выполнение не требует какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования.  |
| 1. Что представляет собой атлетическая гимнастика
 | Атлетическая гимнастика представляет собой комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья. |
| 1. Какой удар в волейболе называется нападающим
 | Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. |
| 1. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников
 | В ситуации если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников судья должен засчитать очко команде, на чьей стороне упал мяч. |
| 1. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче
 | В ситуации если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче арбитр принимает следующее решение: подача переходит сопернику, и соперник получает очко. |
| 1. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»
 | В данной ситуации сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче. |
| 1. Какова классификация техники игры в баскетбол
 | Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения — технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. |
| 1. Какова классификация тактики игры баскетбол
 | Тактика игры в баскетбол включает два раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из них в зависимости от организации действий игроков подразделяется на три группы действий: индивидуальные, групповые и командные |
| 1. В чём заключается техника нападения в баскетболе
 | Тактика нападения - это заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, направленные на продвижение игроков к щиту противника, создание благоприятных условий для завершения атаки корзины и обеспечение возможности борьбы за отскок при неудачном броске. |
| 1. В чём заключается техника защиты в баскетболе
 | Тактика защиты - сочетание четкой, продуманной обороны кольца с активной борьбой за овладение мячом, что позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику свой тактический рисунок игры. |
| 1. Что такое правила баскетбола
 | Правила баскетбола — это правила и положения, регулирующие игру, судейство, оборудование и методику её проведения. Хотя правила во многом одинаковы во всём мире, некоторые их аспекты варьируются. |
| 1. Что относится к показателям, характеризующим физическое развитие человека?
 | К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов. |
| 1. Что такое здоровый образ жизни
 | Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. |
| 1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при физических нагрузках
 | Основные меры предупреждения травматизма при физических нагрузках заключаются в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой. |

**Тестовые задания**

**1. Что называют атлетической гимнастикой**

а) один из методов развития умственной активности;

б) основное средство развития ловкости;

в) метод развития скорости;

г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

**2. Что означает слово «гимнастика»**

а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

б) популярный вид спорта;

в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г) способ поддержания эмоционального здоровья.

**3. Вис это –**

а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;

б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в) способ удерживания на снаряде;

г) хват сверху на ширине плеч.

**4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:**

а) для улучшения общего состояния;

б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;

в) для тренировки вестибулярного аппарата;

г) для снижения болевого синдрома.

**5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**

а) экстремальные виды туризма;

б) велоспорт;

в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;

г) легкая и тяжелая атлетика.

**6. К спортивным видам гимнастики относят:**

а) акробатическая;

б) цирковая;

в) атлетическая;

г) уличная.

**7. Основная цель утренней гимнастики:**

а) расслабление мышц и связок;

б) укрепление нервной системы;

в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;

г) развитие силы воли.

**8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

а) сила;

б) скорость;

в) красота;

г) стройность;

**9. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:**

а) упор;

б) вис;

в) опора;

г) приседание.

**10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**

а) концентрации памяти;

б) укрепление мышечной памяти;

в) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;

г) восстановление дыхания.

**11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**

а) вводный, основной, заключительный;

б) первый, второй, третий;

в) начальный, основной, финишный;

г) разминочный, главный, заключительный.

**12. Страна, в которой зародилась гимнастика:**

а) Польша;

б) Германия;

в) Древняя Греция;

г) Россия.

**13. Что называют стретчингом**

а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

б) виды упражнений на брусьях;

в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г) ряд акробатических упражнений;

**14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:**

а) цикличные;

б) динамические и статические;

в) упражнения на снарядах;

г) силовые.

**15. Определение слова «акробатика»:**

а) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

б) метод развития и укрепления мышечной ткани;

в) раздел гимнастики для детей;

г) направление в цирковом искусстве.

**16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:**

а) бег по пересеченной местности;

б) бег на тренажере;

в) марафонский бег;

г) равномерный непрерывный бег.

**17. Какую систему организма тренирует бег:**

а) дыхательная система;

б) мышечная система;

в) все системы организма;

г)сердечно-сосудистая система.

**18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:**

а) скоростные качества;

б) – сила;

в) – ловкость;

г) – гибкость.

**19. Какой тест позволяет определить силу человека:**

а) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;

б) приседания;

в) бег на скорость;

г) прыжки на скакалке.

**20. Что называют акробатической комбинацией:**

а) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

в) последовательное выполнение акробатических упражнений;

г) выполнение упражнений на брусьях.

**21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**

а) наклоны в положении сидя;

б) наклоны в положении лежа;

в) наклоны в положении стоя;

г) сгибание рук и ног в положении лежа.

**22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**

а) условный рефлекс;

б) мышечная память;

в) моторика;

г)кинестетика.

**23. К упражнениям на равновесие относят:**

а) выполнение стоек;

б) повороты и наклоны;

в) челночный бег;

г) все виды гимнастических упражнений.

**24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:**

а)сердечно-сосудистой системы;

б) вестибулярный аппарат;

в) дыхательную систему;

г) опорно-двигательный аппарат.

**25. Что такое челночный бег**

а) разновидность беговых видов легкой атлетики;

б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;

в) бег на короткие дистанции;

г) спортивная ходьба.

**26. Атлетическая гимнастика это –**

а) один из способов усовершенствования физической формы;

б) разные виды беговых нагрузок;

в) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;

г) упражнение для снижения массы тела.

**27. Основная задача стретчинга:**

а) развитие выносливости;

б) укрепление мышечной ткани;

в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;

г) повышение эстетики тела.

**28. Что является средствами гимнастики**

а) все формы контроля со стороны педагога;

б) ежедневный тренировочный процесс;

в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;

г) возможности организма.

**29. Основные требования к гимнастическим терминам:**

а) доступность, четкость, краткость;

б) подробное раскрытие всех деталей;

в) сформированность;

г) точность.

**30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве**

а) исходная позиция;

б) основная стойка;

в) равновесие;

г) балансирование

|  |
| --- |
| **Ключи к тесту** |
| 1 –г | 11 – а | 21 - а |
| 2 – а | 12 – в | 22 – а |
| 3 – а | 13 – а | 23 – а |
| 4 – б | 14 – б | 24 – б |
| 5 – в | 15 – а | 25 – б |
| 6 – а | 16 – г | 26 – в |
| 7 – в | 17 – а | 27 – в |
| 8 – а | 18 - а | 28 – в |
| 9 – в | 19 – а | 29 – а |
| 10 – в | 20 - в | 30 - в |