

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Гуковский строительный техникум»

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«ООД 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «ООД 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» промежуточной аттестации разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 №138, на основе Рабочей программы , Положения о формировании Фонда оценочных средств по дисциплине (ФОС), Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБПОУ РО «ГСТ».

Составитель – Стреляева Е.В., преподаватель ГБПОУ РО «ГСТ»

| | стр. |
|--|---------|
| Содержание | стр. |
| 1. Общие положения | 2 |
| 2. Результаты освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки (таблица №1) | 3 - 16 |
| 3. Оценочные материалы | |
| 3.1 Текущий контроль | |
| 3.1.1 Банк тестовых заданий по темам дисциплины | 17 - 32 |
| 3.1.2 Оценочные задания для проведения текущего контроля | 32 - 36 |
| 3.1.3 Вопросы для текущего контроля | 36 - 39 |
| 3.1.4 Темы диспутов, дебатов, дискуссий | 39 - 40 |
| 3.1.5 Темы контрольных работ | 40 - 41 |
| 3.2. Промежуточная аттестация. | |
| 3.2.1 Контрольно-оценочные материалы по итоговой оценке дисциплины | 41 - 43 |
| 3.2.2 Тестовые контрольно-оценочные материалы по итоговой оценке дисциплины | 43 - 54 |
| Приложения | 54 - 63 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура».

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки личностных, метапредметных и предметных результатов, элементов компетенций и результатов воспитания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

При организации текущего контроля используются следующие методы контроля: устный опрос, тестирование по разделам программы дисциплины, самооценка действий в процессе выполнения практических занятий, выполнение рефератов, оценка выполнения практических занятий, защита индивидуальных учебных проектов, анализ ведения рабочей тетради, ведение портфолио.

Форма промежуточной аттестации- дифференцированный зачет.

2.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Текущий контроль

2.1.1. Банк тестовых заданий по темам дисциплины

Раздел 1. «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Раздел 2 «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

Раздел 3 «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»

Раздел 4 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Раздел 5 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

Описание контрольно- измерительных материалов

Тестовые задания по разделам дисциплины «Физическая культура» разработаны с учетом требований к предметным результатам освоения дисциплины и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Применение репродуктивного уровня оценочных заданий, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определённого раздела дисциплины.

Данные тесты помогут обучающимся лучше усвоить основы курса «Физической культуры», подготовиться к занятиям по дисциплине. Тестовые задания позволяют проверить знания студентами основных понятий дисциплины. Самостоятельная работа с тестами может быть использована обучающимися в качестве дополнительного материала для успешного освоения курса «Физическая культура». Данные тесты можно использовать и для других форм работы, как например, для собеседований с обучающимися, во время которых имеется возможность выяснить осмысленность выбранных ими ответов. Все задания ориентированы на воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, неприятия потребления алкоголя и табака, помогут уверенно действовать в чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях, в том числе и террористического характера. В каждом разделе от 8 до 27 заданий (вопросов). Тесты предназначены для выполнения индивидуально всеми студентами группы. Время на выполнение 45 минут (один урок). Для проверки знаний, правильные ответы выделены жирным шрифтом.

Общие рекомендации по работе с тестами.

1. Обучающимися предлагается внимательно прочитать текст (задание) теста.
2. Ознакомиться со всеми альтернативными вариантами ответов на задания и лишь после этого грамотно и осмысленно сделать свой выбор.
3. Все тесты подготовлены таким образом, что предлагают остановить свой выбор на одном правильном ответе.
4. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Критерии оценок

Если обучающийся во время письменного опроса (контрольной работы), при использовании тестов набирает в совокупности:

- от 71-100% правильных ответов, то ставится оценка «5» (отлично);
- от 50-70 % правильных ответов, то ставится оценка «4» (хорошо);

- от 30-49 % правильных ответов, то ставится оценка «3» (удовлетворительно);

Менее 30 % правильных ответов ставиться «2» (неудовлетворительно).

До тестирования допускаются обучающиеся не имеющие задолженностей по данной дисциплине.

Раздел 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Как называется нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций:

А) здоровый образ жизни;

Б) здоровый стиль жизни;

В) здоровье.

2. Высшая мера человеческого здоровья- это:

А) физическое здоровье;

Б) социальное здоровье;

В) психическое здоровье.

3. Способ предупреждения болезней. Выберите правильный ответ:

А) укрепление здоровья;

Б) удаление внешних причин;

В) удаление внешних причин и укрепление организма.

4. Что подразумевает под собой выражение: «вести здоровый образ жизни»?

А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;

Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;

В) сбалансированное питание.

5. Источники происхождения болезней. Выберите правильный ответ:

А) состояние человеческого организма;

Б) внешние причины, воздействующие на организм;

В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.

6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем является:

А) нравственное здоровье;

Б) физическое здоровье;

В) психическое здоровье.

7. Какую систему составляют- биохимические, физиологические и психические резервы организма?

А) функциональные резервы;

Б) физические резервы;

В) психофизиологические резервы.

8. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека?

А) экологический, медицинский, материальный;

Б) социальный, средовый, биологический;

В) психологический, человеческий, экологический.

9. Каков необходимый элемент здорового образа жизни любого человека?

- A) рациональное питание;**
- Б) искоренение вредных привычек;**
- В) рациональный режим труда и отдыха.**

10. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо -что:

- А) использовать активный отдых;**
- Б) выпить кофе;
- В) переключиться на просмотр телевизора.

11. Как выражается действие активного отдыха?

- А) повышает работоспособность;**
- Б) снижает работоспособность;
- В) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.

12. Каков оптимальный недельный двигательный режим для студентов?

- А) 10-14 часов;**
- Б) 14-21 час;
- В) 21-28 часов.

13. Выберите из предложенного основное средство двигательной активности:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) физкультурные минутки;
- В) утренняя гигиеническая гимнастика.**

14. Что определяет- совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека?

- А) общественную гигиену;
- Б) личную гигиену;**
- В) специальную гигиену.

15. Что понимается под закаливанием?

- А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;**
- Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

16. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой?

- А) купание при пониженных температурах;
- Б) обливанием;
- В) обтиранием.**

17. При какой температуре тела можно начинать обтирание?

- А) 35-36°C;**
- Б) 36-37°C;
- В) 37-38°C.

18. Наиболее простой способ закаливания? Выберете правильный ответ:

- А) солнечные ванны;
- Б) водные процедуры;
- В) воздушные ванны.**

19. Недостаток двигательной активности называется - Выберете правильный ответ::

- А) гиперенией;

- Б) гипероксией;**
В) гиподинамией.

20. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета?

- А) «РР»;**
Б) «В₆»;
В) «Д».

21. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу?

- А) углеводов и жиров;**
Б) белков и витаминов;
В) минеральных веществ и белков.

22. Наибольший энергетический расход (ккал/сум) характерен для людей какого вида труда?

- А) механизированного труда;
Б) умственного труда;
В) тяжелого физического труда.

23. Выберите среднюю суточную потребность взрослого человека во сне, она составляет?

- А) 6 часов;
Б) 8 часов;
В) 10 часов.

24. Ужинать перед сном необходимо не позднее чем за-:

- А) 1-1,5 ч;
Б) 2-2,5 ч;
В) 3-3,5 ч.

25. Важнейшие пищевые добавки, которые необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма, а также участвуют в обмене веществ- это:

- А) белки;**
Б) жиры;
В) углеводы.

26. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом? Выберите правильный ответ

- А) сверху:
Б) сверху или справа;
В) сверху или слева.

27. Каково оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека?

- А) 25 см;
Б) 30 см;
В) 35 см.

Раздел №2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Как называется процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека? Правильный ответ:

- а) общая физическая подготовка (ОФП):**

- б) специальная физическая подготовка (СФП);
в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

2. Процессом воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности называется:

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
б) специальная физическая подготовка (СФП);
в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

3. Направленности специальной физической подготовки (СФП). Выберите правильный ответ:

- а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;**
б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка; (ОФП);
в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

4. Решия какие задачи можно достичь гармоничным развитием мускулатуры тела и соответствующей силы мышц, приобрести общую выносливость, повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться?

- а) задачи ОФП;**
б) задачи СФП;
в) задачи ППФП

5. Высокая работоспособность студентов достигается? Выберите правильную цель:

- а) цель ОФП;
б) цель СФП;
в) цель ППФП

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта – это:

- а) цель ППФП;
б) цель СФП;
в) цель ОФП.

7. Средствами общей физической подготовки являются?

- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);**
б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта;
в) игры народов севера.

8. Средствами специальной физической подготовки являются?

- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);
б) спортивная тренировка;
в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональными свойствами организма, которые предопределяют двигательные возможности человека называются? Выберите правильный ответ

- а) физическое воспитание;
б) физические упражнения;
в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств. Каких?

- а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость;
- б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;**
- в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Как называется подготовка, целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям?

- а) специальная подготовка;
- б) спортивная подготовка (тренировка);**
- в) общая подготовка.

12. Чем является степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью? Выберите правильное определение:

- а) двигательное умение;
- б) двигательный навык;**
- в) двигательное действие .

13. Что называется степенью владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи? Правильный ответ -это:

- а) двигательное умение;
- б) двигательное действие;**
- в) двигательный навык.

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений. Правильный ответ –это:

- а) выносливость; б) гибкость; в) сила.

15. Как называются: способность выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость; б) гибкость; в) быстрота.

16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи- это:

- а) ловкость;**
- б) сила;
- в) выносливость.

17. Способность противостоять утомлению называется? Выберите правильный ответ:

- а) сила;
- б) выносливость;**
- в) быстрота.

18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции называется? Выберите правильный ответ:

- а) ловкость; б) гибкость; в) быстрота.

19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых, являются?

- а) целью СП в сфере спорта высших достижений;
- б) целью СП в сфере массового спорта;
- в) целью ОФП.**

20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности является?

- а) целью СП в сфере массового спорта;

- б) целью СП в сфере спорта высших достижений;
в) целью ОФП.

Раздел № 3. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом

1. Самоконтроль – это: выберите правильный ответ.

- А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнений и спорта;
В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2. Доступными показателями самоконтроля являются:

- А) пульс и уровень артериального давления;**
Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;
В) рост масса тела.

3. Показатели самоконтроля являются:

- А) внешние и внутренние;
Б) объективные и субъективные;
В) регулярные и нерегулярные.

4. Спортсмены ведут: Выберите правильный ответ.

- А) тетрадь самочувствия;
Б) дневник самоконтроля;
В) ничего не ведут.

5. Объективными показателями являются:

- А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;**
Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;
В) количество тренировок, нагрузка в день.

6. Субъективными показателями являются:

- А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины происходит через какое время?

- А) 3 минуты;
Б) 5 минут;
В) 10 минут.

8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища является:

- А) легкая;
Б) значительная;
В) очень большая.

9. Выберите нормальную разницу между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с) :

- А) 6–18 уд./мин;

- Б) 20–30 уд./мин;**
Б) более 30уд./мин.

10. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:

А) в беге на длинные дистанции;
Б) в беге на короткие дистанции;
В) в ациклических упражнениях.

11. Какова частота сердечных сокращений (ЧСС) на первых месяцах занятий?

А) 150-180 ударов в мин;
Б) 140-150 ударов в мин;
В) 120-135 ударов в мин.

12. Сколько раз в неделю должен самостоятельно заниматься студент?

А) 1-2 раза в неделю;
Б) 2-3 раза в неделю;
В) 3-5 раз в неделю.

13. Выберите характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

А) низкая интенсивность – 130-135 уд. мин.;
Б) средняя интенсивность – 131-160 уд. мин.;
В) высокая интенсивность – 156-180 уд. мин.

14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время в каком режиме?

А) самостоятельно;
Б) под наблюдением врача;
В) под руководством тренера, инструктора.

15. Режимы тренировок для студента, назовите правильный режим?

А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;
Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;
В) большой - 70% от максимальной нагрузки;

16. Как определяется работоспособность сердца, у людей, регулярно занимающихся спортом?

А) частотой пульса (ЧСС);
Б) кровяным давлением;
В) минутным объемом крови.

17. Какие виды утомлений бывают?

А) умственное;
Б) эмоциональное;
В) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение какого времени?

А) 10-20 мин;
Б) 40-60 мин;
В) 2-3 часа;

Раздел №4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Дайте правильное определение : спорт- это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Дайте правильное определение: вид спорта - это:

А) конкретное предметное соревновательное упражнение;

Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься, основным критерием является:

А) активный отдых;

Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

В) достижение наивысших спортивных результатов;

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

А) адаптивной физической культурой;

Б) шейпингом;

В) аэробикой;

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

А) спорт;

Б) общая физическая подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

6. Стretчинг – система специальных упражнений для какой мышечной системы?

А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;

Б) развития дыхательной мускулатуры;

В) развития мышечной массы;

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

Б) снимает утомление нервных клеток организма;

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма;

8. Системы физических упражнений – это:

А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов

общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

- А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;
- Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;**
- В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

- А) комплекс упражнений выполняемых в воде;
- Б) фантастический коктейль из культуры, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;
- В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;**

11. СтRETЧинг – это:

- А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;**
- Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;
- В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

- А) дыхательная гимнастика;
- Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;**
- В) сложная техника контроля над телом;

13. Дайте определение выражению: массовый спорт

- А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;**
- Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;
- В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

14. Дайте определение: спортивная тренировка – это:

- А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;**
- В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

Выберите правильные ответы:

- правильные ответы выделены жирным шрифтом;
- вариантов правильных ответов может быть несколько, подумайте;

15. К спорту относится:

- 1) спорт высших достижений; 2) массовый спорт; 3) дворовый спорт;**

4) детско-юношеский спорт; 5) инвалидный спорт;

16. Выберите виды спорта развивающие силу и скоростно-силовые качества:

- 1) регби;**
- 2) теннис (настольный);
- 3) прыжки в высоту;
- 4) хоккей с шайбой**

17. Выберите виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:

- 1) лыжи;**
- 2) плавание;**
- 3) шахматы;
- 4) гимнастика;
- 5) акробатика;

18. Выберите игровые виды спорта:

- 1) баскетбол;**
- 2) регби;**
- 3) гандбол;**
- 4) фехтование;

19. Выберите циклические виды спорта:

- 1) лыжные гонки;**
- 2) гандбол;
- 3) велоспорт;**
- 4) фигурное катание;

20. Что из перечисленного относится к единоборствам:

- 1) борьба;**
- 2) бокс;**
- 3) плавание;
- 4) фехтование;

21. Какие виды спорта развивают быстроту:

- 1) фехтование;**
- 2) тяжелая атлетика;
- 3) стрельба из лука;
- 4) дартс;

22. Что относится к сложно-технические видам спорта:

- 1) прыжки в длину;
- 2) шахматы;
- 3) спортивная гимнастика;**
- 4) фигурное катание;**

23. Какие виды спорта, развивают координацию движения (ловкость):

- 1) спортивная гимнастика;**
- 2) фигурное катание;**
- 3) шахматы;
- 4) прыжки в воду;**

24. Какие виды спорта развивают выносливость:

- 1) прыжки в длину;
- 2) гребля;**

- 3) бег 100 м;
- 4) велоспорт.

Раздел №5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

1. Выберите определение «физической культуры»-

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;
- в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.**

2. Как характеризуется физическая культура личности:

- а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;
- б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;
- г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.**

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;**
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях.

4. Что понимается под физическим развитием?

- а) процесс изменения моррофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни;**
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения моррофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

5. Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование чего?

- а) физических и психических качеств человека;**
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных психофизических свойств и особенностей человека.

6. Под физическими упражнениями понимают:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;**
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

7. Выберите наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

- а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
- б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;**
- в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

8. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Что содержат эти программы?

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.**

9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности, это-

- а) спорт;
- б) общая физическая подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка.**

10. Что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;**
- в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

11. Укажите основную форму физического воспитания в колледже:

- а) факультативные занятия;
- б) учебные занятия;**
- в) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

12. Какие основные разделы составляют дисциплину «Физическая культура»:

- а) обязательный, вариативный, контрольный;
- б) теоретический, практический, обязательный;
- в) теоретический, практический, контрольный.**

13. Назовите «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультпауза;**

в) учебно-тренировочные занятия.

14. Какие формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время существуют? Выберите правильный ответ:

- а) секционные занятия, самодеятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;
- б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;

15. Что подразумевается под видом воспитания направленный на обучение движением и воспитание физических качеств человека?

- а) физическим воспитанием;
- б) Физической культурой;
- в) физическим развитием.

16. Система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве основной, называется:

- а) оздоровительно-реабилитационной физической культурой;
- б) базовой физической культурой;
- в) профессионально-прикладной физической культурой.

17. В какие группы объединяются средства профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- б) прикладные виды спорта;
- в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.

18. Что формируются в общеобразовательных задачах физического воспитания?

- а) специальные знания в области физической культуры и спорта;
- б) двигательные умения и навыки;
- в) гигиенические знания физическими упражнениями;
- г) морфофункциональные структуры организма человека.

19. Что понимают под оздоровительная задачей физического воспитания?

- а) формирование морфофункциональных структур организма человека;
- б) воспитание нравственных черт личности, волевых качеств;
- в) обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

20. Выберите правильное назначение задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

- а) формировать необходимые прикладные знания;
- б) осваивать прикладные умения и навыки;
- в) воспитывать прикладные психофизические качества;
- г) воспитывать прикладные специальные качества.

21. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладного использования физической культуры?

- а) укрепление здоровья;
- б) профилактика профессиональных заболеваний;
- в) предупреждение травматизма;
- г) повышение работоспособности

22. Какие средства применяются для решения задач физического воспитания?

- а) физические упражнения;**
- б) гигиенические факторы;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) спортивные и подвижные игры.

23. Какие задачи выполняет физическое воспитание?

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;**
- б) психолого-педагогические, воспитательные, образовательные;
- в) медико-биологические;
- г) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные, воспитательные.

24. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется как? Выберите правильное определение:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различными заболеваниями;

- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;**
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

25. Что является отличительным признаком физической культуры? Дайте правильный ответ:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;**
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

26. Что из перечисленного относятся к средствам физической культуры?

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;
- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.**

27. Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студента подразумевается. Выберите правильное определение:

- а) одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**
- в) психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все ответы верны

