

**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»**

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»

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 усвоения 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. Обучающимся 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 ставится «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?*

- А) 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? Выберите правильный ответ:

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

19. Недостаток двигательной активности называется - Выберите 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) «В<sub>6</sub>»;  
**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/сут) 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. *Решая 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 определяют 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 упражнениями 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;**  
В) более 30 уд./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. Стретчинг – 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 поддерживать 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 культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

**В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;**

*11. Стретчинг – 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-техническим 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 морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни;**
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфофункциональных 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, самостоятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;**
- б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;

*15. Что подразумевается под видом воспитания направленный на обучение движениям 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 относится 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



