

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

**Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине**

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

РАЗРАБОТЧИК:

Яковлев Александр Петрович

Оренбург, 2024 г.

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет в виде тестирования

Формируемая компетенция	Освоенные знания, умения	Показатель оценки результата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<i>должен знать:</i> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни <i>должен уметь:</i> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Правильность выбора; обоснованность

1. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- +б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

2. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- +г) игры

3. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- +в) сила
- г) здоровье

4. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- +б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

5. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- +б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

6. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- +в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

7. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- +г) спорным броском в центральном круге

8. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- +а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

9. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- +в) 11 м
- г) 12 м

10. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- +б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

11. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- +а) не менее 30 минут
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

12. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- +в) толкают
- г) запускают

13. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- +в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

14. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- +в) утомление
- г) передозировка

15. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- +б) 1894
- в) 1892
- г) 1896

16. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- + б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

17. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- +г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

18. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- +б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

19. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- +а) чемпион Олимпийских игр по плаванию
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

20. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- +в) гимнастика
- г) верховая езда

21..По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- +б) в период проведения игр прекращались войны
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

22..Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- +в) бег на один стадий
- г) бег на четыре стадия

23. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- +в) ловлю
- г) повороты

24. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя
- +б) наклон вперед из положения сидя
- в) сгибание рук в упоре лежа
- г) разгибание рук в упоре лежа

25. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:

- а) одни раз в 2 года
- +б) ежегодно
- в) одни раз в 3 года

г) один раз в 5 лет

26. Соотнесите вид спорта с определением:

А) Командные	1) Подразумевают в рамках одной игры сопоставление отдельных спортсменов. Исключением являются парные игры (теннис, бадминтон), не подменяющие ведущего индивидуального характера этих видов спорта
Б) Индивидуальные	2) В каждой игре участвуют две группы — команды спортсменов. Каждая команда имеет единую соревновательную цель
В) Экстремальные	3) Атрибутами этого вида спорта являются критичные для человека условия внешней среды, высокая степень риска для здоровья и жизни

Ответ: А-2, Б-1, В-3

27. Соотнесите определяемое слово с определением:

А) Городки	1) Настольная логическая игра специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка и означает <i>властитель умер</i>
Б) Крокет	2) Русская народная спортивная игра. Выбивание палками с определённых расстояний из квадрата, так называемые «города», пяти городков, то есть — цилиндрических чурок, в виде разнообразных фигур
В) Шахматы	3) Спортивная игра, участники которой ударами деревянных молотков проводят шары через проволочные воротца, расставленные на площадке в определённом порядке.

Ответ: А-2, Б-3, В-1

28. Соотнесите фамилии российских тренеров с видами спорта

А) Леонид Слуцкий	1) Хоккей
Б) Владислав Третьяк	2) Фигурное катание
В) Алексей Мишин	3) Футбол

Ответ: А-3, Б-1, В-2

29. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.

А) сила	1) бег 60 м
Б) выносливость	2) кросс
В) быстрота	3) отжимание

Ответ: А-3, Б-2, В-1

30. Установите соответствие между городом и годом проведения Олимпийских игр.

А) 1896	1) Рио-де-Жанейро
Б) 1980	2) Афины
В) 2016	3) Москва

Ответ: А-2, Б-3, В-1

31. Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией

А) Плавание	1) 2000 м.
Б) Лыжные гонки	2) 50 км.
В) Бег	3) 100 км.

Ответ: А-1, Б-3, В-1

32. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Ответ: ФИФА

33. Что такое кросс?

Ответ: бег по пересеченной местности

34. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

Ответ: 1911 году

35. Что означает термин «Олимпиада»?

Ответ: четырехлетний период между Олимпийскими играми

36. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

Ответ: открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

37. Что является талисманом Олимпийских игр?

Ответ: изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

38. Первый президент Международного олимпийского комитета:

Ответ: Деметриус Викелас

39. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

Ответ: Н.Панин – Коломенкин

40. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

Ответ: панкратион

41. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

Ответ: Международный олимпийский комитет

42. Игра в волейболе начинается с:

Ответ: подачи

43. Переход игроков в волейболе осуществляется:

Ответ: по часовой стрелке

44. Цель игры в три касания в волейболе:

Ответ: подготовка к нападающему удару

45. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

Ответ: Токио

46. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:

Ответ: средства

47. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

Ответ: Лесгафт

48. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми:

Ответ: усвоение

49. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

Ответ: грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

50. Длина лыж при классическом ходе:

Ответ: рост с вытянутой рукой

51. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

Ответ: сила тяжести

52. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

Ответ: постановкой одной из лыж

53. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

Ответ: легкую атлетику

54. Кросс – это:

Ответ: бег по пересеченной местности

55. Какая из дистанций является спринтерской:

Ответ: 100 м

56. Стипл-чез – это вид бега, который проводится:

Ответ: на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

57. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

Ответ: по частоте сердечных сокращений

58. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

Ответ: Зевсу

59. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:

Ответ: не менее 7

60. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

Ответ: пилотксинг

61. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

Ответ: степ-аэробика

62. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

Ответ: две

63. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

Ответ: асаны

64. В качестве финишной ленточки используют ткани, которые...

Ответ: легко рвутся при легком физическом воздействии

65. Уровень развития двигательных способностей человека определяется ответной реакцией организма на...

Ответ: внешние физические раздражители

66. Число движений в единицу времени характеризует:

Ответ: темп движений

67. В местах соскоков со снаряда необходимо располагать...

Ответ: гимнастический мат

68. Под техникой физических упражнений понимают алгоритм действий, обеспечивающий...

Ответ: наибольшую эффективность движения для организма

69. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

Ответ: выносливость

70. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

Ответ: умственной деятельности

71. Какая кровь называется артериальной?

Ответ: насыщенная кислородом

72. Влияние спорта на кровеносную систему не выражается в:

Ответ: сужении сосудов

73. Что происходит с сердцем при занятии физическими упражнениями?

Ответ: размер и масса увеличиваются

74. Как на кости влияют регулярные занятия спортом?

Ответ: увеличивается прочность костей

75. Какой системой человеческого организма регулируется обмен веществ?

Ответ: нервной

76. Какое название носит способность организма не поддаваться утомлению?

Ответ: выносливость

77. Пять олимпийских колец являются символом:

Ответ: союза континентов и встречу участников на состязаниях

78. акая награда вручалась победителю на древних Олимпийских играх?

Ответ: венок из ветвей оливкового дерева

79. При беге на короткие дистанции запрещается:

Ответ: забегать на соседнюю дорожку

80. При равном счете в баскетболе к основному времени судья может добавить:

Ответ: 5 мин

81. Какое решение принимает судья, если во время соревнований при метании копья (меч, гранаты) снаряд вышел за пределы поля?

Ответ: попытка засчитается, а результат – нет

82. Впервые участие спортсменов из СССР в Олимпийских играх состоялось в:

Ответ: 1952 году

83. Известная российская прыгунья с шестом:

Ответ: Елена Исинбаева

84. Бег на длинные и средние дистанции начинается с:

Ответ: высокого старта

85. Игра в баскетбол начинается с:

Ответ: спорного броска в центре поля

86. Обязательными тестами по ОФП для студентов являются:

Ответ: бег на 100 м

87. Как называется вид воспитания, который содержит в себе: специальные физкультурные знания, преподавание движений и понимание необходимости физкультурных занятий?

Ответ: физическое воспитание

88. Главное средство физического воспитания:

Ответ: упражнения

89. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

Ответ: на прямые ноги

90. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода, наступает так называемое:

Ответ: "второе дыхание"

91. Силовые упражнения следует сочетать с упражнениями на:

Ответ: гибкость

92. Главный девиз Олимпийских игр:

Ответ: «Быстрее, выше, сильнее»

93. Вид спорта, в котором чемпионом Олимпийских игр является Александр Карелин

Ответ: борьба

94. При выполнении гимнастики «боди-флекс» следует

Ответ: вдыхать через нос, а выдыхать через рот

95. Оздоровительная система А. Микулина основана на

Ответ: виброгимнастике

96. Оздоровительная система Н.М. Амосова основана на

Ответ: суставной гимнастике

97. Пранаяма – это

Ответ: система дыхательных упражнений

98. Суставная гимнастика направлена на развитие

Ответ: гибкости и подвижности в суставах

99. Начинать выполнять комплекс суставной гимнастики необходимо

Ответ: с массажа ушных раковин

100. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижение силы сокращения мышц называется

Ответ: гиподинамией