

Комплект оценочных материалов по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- Б) уровнем развития физических качеств
- В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

Правильный ответ: Б

Компетенции: ОК 2

2. Физическое упражнение – это:

- А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- Б) один из методов физического воспитания
- В) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
- Г) набор движений

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

3. Выберите правильный вариант ответа «Здоровый образ жизни»:

- А) активизация резервных возможностей человека
- Б) типичные формы повседневной жизни
- В) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

4. Строевые упражнения – это:

- А) совместные действия в строю
- Б) поточные комбинации
- В) сочетания движениями различными частями тела
- Г) метания, лазания и т.д.

Правильный ответ: А

Компетенции: ОК 2

5. Физическая культура - это

А) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности

Н) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности

О) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм

П) образовательный урок в колледже

Правильный ответ: Б

Компетенции: ОК 2

6. Длительность одной партии в волейболе:

А) до счета 15

Р) до счета 20

С) до счета 25

Т) до счета 17

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

У) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

Ф) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

Х) частотой сердечных сокращений.

Правильный ответ: А

Компетенции: ОК 2

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

Ц) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

Ч) способность человека быстро набирать скорость.

Правильный ответ: Б

Компетенции: ОК 2

9. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

А) велосипедный спорт;

Ш) аэробика;

Щ) альпинизм;

Ы) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе.

Правильный ответ: Г

Компетенции: ОК 2

10. Основными показателями физического развития человека являются:

А) антропометрические характеристики человека;

Б) результаты прыжка в длину с места;

В) результаты в челночном беге;

Г) уровень развития общей выносливости.

Правильный ответ: А

Компетенции: ОК 2

11. Пять олимпийских колец символизируют:

А) пять принципов олимпийского движения;

Б) основные цвета флагов стран-участниц игр олимпиады;

В) союз континентов и встречу спортсменов на олимпийских играх;

Г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

Прочитайте текст, выберите все правильные ответы

12. Назовите из предложенного списка названия физических качеств:

А) гибкость

Б) прыгучесть

В) бодрость

Г) выносливость

Д) упорство

Е) координированность

Правильный ответ: А, Г, Е

Компетенции: ОК 2

13. К объективным показателям состояния организма при занятиях физическими упражнениями относятся

- А) работоспособность
- Б) частота сердечных сокращений
- В) настроение
- Г) частота дыхания
- Д) жизненная емкость легких
- Е) аппетит
- Ж) вес
- З) артериальное давление
- И) самочувствие

Правильный ответ: Б, Г, Д, Ж, З

Компетенции: ОК 2

14. Прикладные виды спорта:

- А) волейбол
- Б) туризм
- В) паркур
- Г) борьба

Правильный ответ: Б, В

Компетенции: ОК 2

15. К антропометрическим показателям относят:

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) артериальное давление

Правильный ответ: А, Б

Компетенции: ОК 2

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите соответствие

- | | |
|--|--|
| 1) Для развития силовых способностей рекомендуются | А) Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры |
| 2) Для развития способности к выносливости рекомендуются | Б) Стретчинг |
| 3) Для развития координационных способностей рекомендуются | В) Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах |
| 4) Для развития гибкости рекомендуются | Г) Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. |

Правильный ответ

1	2	3	4
В	Г	А	Б

Компетенции: ОК 6

2. Установите соответствие между названием с его содержанием:

- | Название | Содержание |
|---------------|--|
| 1) Плавание | А) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости |
| 2) Бег | Б) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении |
| 3) Гимнастика | В) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья |

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции: ОК 6

3. Установите соответствие между понятием и толкованием

	Понятие	Толкование
1)	Сила	А) Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
2)	Выносливость	Б) Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации
3)	Координационные способности	В) Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности
4)	Гибкость	Г) Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий(напряжений)

Правильный ответ

1	2	3	4
Г	В	Б	А

Компетенции: ОК 6

4. Установите соответствие между названием с его содержанием:

	Название	Содержание
1)	Игровые действия	А) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию
2)	Игровая ситуация	Б) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры
3)	Игровые приёмы	В) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени

Правильный ответ

1	2	3
А	В	Б

Компетенции: ОК 6

5. Установите соответствие между понятием и толкованием

Понятие	Толкование
---------	------------

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1) Физическое воспитание | А) систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма |
| 2) Двигательная активность | Б) комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями |
| 3) Физическое развитие | В) результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем |
| 4) Физическая подготовленность | Г) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения |
| 5) Физическая культура | Д) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности |

Правильный ответ

1	2	3	4	5
Б	В	Г	А	Д

Компетенции: ОК 6

6. Установите соответствие между понятием и толкованием

Понятие

Толкование

- | | |
|---------------------------|--|
| 1) Йога | А) Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования |
| 2) Дыхательная гимнастика | Б) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. |
| 3) Стрейтчинг | В) Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии |
| 4) Аквааэробика | Г) Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц |
| 5) Воркаут | Д) Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование |

Правильный ответ

1	2	3	4	5
Д	В	Г	Б	А

Компетенции: ОК 6

7. Установите соответствие тестов и физических качеств, которые они определяют:

- | | Название | Физическое качество |
|----|------------------------|---------------------|
| 1) | Прыжок в длину с места | А) ловкость |
| 2) | Подтягивание | Б) сила |
| 3) | Метания мяча в цель | В) быстрота |

Правильный ответ

1	2	3
В	Б	А

Компетенции: ОК 6

8. Соотнесите понятия с их характеристикой:

- | Понятие | Характеристика |
|--------------|---------------------------------------|
| 1) Врачебный | А) исследования, проводимые совместно |

- | | |
|-------------------------------------|--|
| контроль | врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям |
| 2) Врачебно-педагогический контроль | Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом |
| 3) Самоконтроль | В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом, направленное на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок |

Правильный ответ

1	2	3
Б	В	А

Компетенции: ОК 6

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите последовательность присвоения спортивных разрядов в порядке возрастания

- А) первый спортивный разряд
- Б) третий юношеский спортивный разряд
- В) третий спортивный разряд
- Г) второй юношеский спортивный разряд
- Д) второй спортивный разряд
- Е) кандидат в мастера спорта
- Ж) первый юношеский спортивный разряд

Правильный ответ: Б, Г, Ж, В, Д, А, Е

Компетенции: ОК 2

2. Расставьте виды спорта в порядке убывания количества игроков в команде

- А) футбол
- Б) баскетбол
- В) волейбол
- Г) гандбол

Правильный ответ: А, В, Г, Б

Компетенции: ОК 2

3. Установите правильную последовательность этапов закаливания водой

- А) обтирание
- Б) контрастный душ
- В) «Моржевание»
- Г) обливание
- Д) купание в открытом водоеме
- Е) душ

Правильный ответ: А, Г, Е, Б, Д, В

Компетенции: ОК 2

4. Установите последовательность этапов при осуществлении спортивной подготовки

- А) тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Б) спортивно-оздоровительный этап
- В) этап начальной подготовки
- Г) этап высшего спортивного мастерства
- Д) этап совершенствования спортивного мастерства

Правильный ответ: Б, В, А, Д, Г

Компетенции: ОК 2

5. Установите правильную последовательность этапов обучения двигательному действию:

- А) формирование двигательного навыка
- Б) детализированное разучивание двигательного действия
- В) достижение двигательного мастерства
- Г) создание общего представления о двигательном действии
- Д) обучение элементам техники двигательного действия

Правильный ответ: Г, Д, Б, А, В

Компетенции: ОК 2

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Все виды спорта по специфике движений классифицируются на 6 групп. Современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон относятся к группе _____.

Правильный ответ: комбинированных видов спорта

Компетенции: ОК 6

2. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность называется _____.

Правильный ответ: физическая рекреация

Компетенции: ОК 3

3. Четко предписанная программа движений, точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха, круговая тренировка – это метод _____.

Правильный ответ: регламентированного упражнения

Компетенции: ОК 6

4. Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, организация целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек выступают основными элементами _____.

Правильный ответ: здорового образа жизни

Компетенции: ОК 3

5. Целью _____ подготовки является улучшение физических (двигательных) способностей и повышение физиологических возможностей спортсменов.

Правильный ответ: физической

Компетенции: ОК 6

6. _____ позволяет спортсменам наиболее эффективно использовать свои двигательные и технические способности в условиях соревнований.

Правильный ответ: тактическая подготовленность

Компетенции: ОК 3

7. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называется _____.

Правильный ответ: самоконтролем

Компетенции: ОК 6

8. Ростовой индекс, индекс Кетле используют для оценки _____.

Правильный ответ: массы тела

Компетенции: ОК 3

9. Проба Штанге и проба Генчи применяются для оценки состояния _____.

Правильный ответ: дыхательной системы

Компетенции: ОК 6

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Вид спорта, в котором играют два участника или две команды из двух игроков.

Правильный ответ: теннис

Компетенции: ОК 3

2. Как называется в баскетболе выполнение с мячом в руках более двух шагов?

Правильный ответ: пробежка

Компетенции: ОК 3

3. Как называют игрока в волейболе, который находится в позиции среди запасных игроков?

Правильный ответ: Либеро

Компетенции: ОК 3

4. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?

Правильный ответ: Силовая выносливость

Компетенции: ОК 3

5. Как называют командный вид лёгкой атлетики, в котором представители команды поочерёдно пробегают определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку?

Правильный ответ: Эстафетный бег

Компетенции: ОК 3

6. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Правильный ответ: 11 метров

Компетенции: ОК 3

7. Как называется способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов?

Правильный ответ: гибкость

Компетенции: ОК 3

8. Дополните фразу: Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени – это ...

Правильный ответ: быстрота

Компетенции: ОК 3

9. Дополните фразу: Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) – это

Правильный ответ: сила

Компетенции: ОК 3

Задания открытого типа с развернутым ответом

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.

1. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

Задание. Назовите их и дайте характеристику.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый ответ (один из возможных вариантов):

1. Показатели телосложения – характеризуют биологические формы, или морфологию, человека (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы от дельных частей тела, величина жировых отложений и др.).

2. Показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, выделительная системы и др.)

3. Показатели развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2

2. На занятиях используются различные методы воспитания силы.

Задание. Назовите три метода воспитания силы, дайте им характеристику.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат:

1. Метод максимальных усилий – упражнения выполняются с применением предельных или около предельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). Этот метод используется, чтобы максимально на растить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы».

2. Метод повторных усилий (или метод «до отказа») упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного. Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы.

3. Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от рекордного). С помощью этого метода

преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые, например, в легко атлетических метаниях или в беге на короткие дистанции.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2.

3. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению, непосредственно связанному с различными видами мышечной работы, в зависимости от которых различают и несколько видов выносливости.

Задание. Назовите три вида выносливости, дайте их характеристику.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат:

1. Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата, на пример, ходьба на лыжах, плавание, гребля и т. п.

2. Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения или действия, требующие значительного проявления силы.

3. Статическая выносливость – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в этом режиме работают лишь отдельные группы мышц.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2, ОК 3

4. С помощью пробы Ромберга оцениваются показатели статической координации.

Задание. Она проводится в трех вариантах. Опишите их.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат:

1. И.П.: стоя на двух ногах, стопы вместе; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

2 И.П.: стоя на двух ногах, одна стопа перед другой, пятка одной упирается в носок другой; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

3. И.П.: стоя на одной ноге, опираясь подошвой второй ноги о коленную чашечку опорной; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2, ОК 3

5. На конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает влияние ряд факторов.

Задание. Перечислите три фактора и дайте им характеристику.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

1. Формы (виды) труда – физический и умственный. Умственный труд связан с восприятием и переработкой большого количества информации и подразделяется на: операторский, управленческий, творческий труд, труд преподавателей и медицинских работников, труд учащихся и студентов. Физический труд требует большой мышечной активности и имеет место при отсутствии механизированных средств для работы (водитель, штукатур, повар, швея). Развивает мышечную систему, стимулирует обменные процессы в организме, но в то же время имеет низкую производительность, потребность в длительном отдыхе.

2. Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (например, продолжи комфортность производственной сферы и т.д.).

3. Режим труда и отдыха – устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2

6. При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать ряд

факторов. Задание. Назовите пять факторов, влияющих на степень физической нагрузки и опишите, в чем они заключаются.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

1. Количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот.

2. Амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает.

3. Исходное положение, из которого выполняется упражнение: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре.

4. Величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп: чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка.

5. Степень сложности упражнения зависит и от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного напряжения, что приводит к более быстрому утомлению.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2

7. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Задание. Назовите три вида учета, опишите, в чем они заключаются.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат (один из возможных вариантов):

1. Предварительный учет – фиксация данных исходного уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся.

2. Текущий учет – анализ показателей тренировочных занятий: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы (результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации). Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

3. Итоговый учет – осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает

сопоставление данных тренированности, объема тренировочной работы (время, километраж, количество подходов и т.д.), результатов, показанных на соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2

8. Функциональные пробы в физической культуре используются для определения функционального состояния и возможностей организма занимающихся, определения толерантности к физическим нагрузкам, оценки резервных возможностей организма. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы применяют несколько функциональных проб (тестов).

Задание. Назовите пять таких проб (тестов), опишите, как они выполняются.

Время выполнения – 20 мин.

Ожидаемый результат (один из возможных вариантов):

1. Одномоментная функциональная проба с приседанием: отдохнув в исходном положении «основная стойка» в течение трех минут на 4-й минуте подсчитать пульс за 15с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполнить 20 глубоких приседаний в течение 40с, с подниманием рук вперед, разведением коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитать часто ту пульса в течение первых 15с с пересчетом на 1 мин.

2. Степ-тест Кэрша: в течение 3 минут выполняются подъемы спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. Сразу после выполнения подъемов измерить пульс.

3. Гарвардский степ-тест: в течение 5 минут выполняются подъемы-спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. После выполнения подъемов в положении сидя подсчитать пульс на второй, третьей и четвертой минутах (в течение первых 30 с каждой минуты) восстановительного периода после нагрузки.

4. Проба Рюфье: после 5 минут отдыха в положении лежа на спине замеряется пульс на лучевой артерии за 15 секунд. Затем в течение 45с выполняются 30 приседаний. После окончания на грузки необходимо лечь на пол и подсчитать число пульсаций за первые 15с, а потом – за последние 15с первой минуты периода восстановления.

5. Ортостатическая проба – после 5 минут отдыха в положении лежа на спине произвести замер ЧСС без смены положения тела. Затем встать, спокойно постоять 1 минуту и посчитать пульс в течение минуты.

Критерии оценивания:

Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Компетенции: ОК 2