

10.04.2023 г.

Очная форма обучения

Группа ХКМ 4/1

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия: Дифференцированный зачет

Тема занятия:

Цели занятия:

- дидактическая

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья

- воспитательная

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

Задания для дифференцированного зачета

| Вопросы | Ответы |
|---|--|
| 1.Здоровье - это... | а) состояние человека, характеризующееся хорошим самочувствием; б) состояние наибольшего физического, психологического и социального благополучия; в) состояние, характеризующееся деятельностью трудоспособного человека, обладающего приспособляемостью к меняющимся условиям внешней среды. |
| 2.В Москве были проведены: | а) XXIV Олимпийские игры; б) XXII Олимпийские игры; в) XXIII зимние Олимпийские игры; г) XX Олимпийские игры. |
| 3.Назовите из нижеперечисленных циклические виды спорта: | а) Борьба вольная; единоборства; б) Плавание, лыжные гонки, гребля академическая, велоспорт; в) Метание молота; гимнастика; г) Фристайл, гимнастика художественная. |
| 4.Первые Всемирные юношеские игры 1998 года проходили в городе: | а) Лондон; б) Париж; в) Токио; г) Москва; |

| | |
|---|--|
| | <p>д) Прага; е) Санкт - Петербург.</p> |
| <p>5. Определите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательным действиям?</p> | <p>а) Разучивание, совершенствование; б) этап начального разучивания действия - этап углублённого разучивания действия - этап результирующей обработки действия; в) формирование основ умения - формирование умения в его целостных контурах и деталях - непосредственное становление навыка, его упрочнение, совершенствование.</p> |
| <p>6. Назовите формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни:</p> | <p>а) туризм, занятия в группах ОФП; б) занятия в спортивных секциях; в) самостоятельные занятия физическими упражнениями;</p> |
| <p>7. Атака в баскетболе – это:</p> | <p>а) разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча б) продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо в) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом</p> |
| <p>8. В каком году наши легкоатлеты впервые выступили на Олимпийских играх?</p> | <p>а) 1963 б) 1952 в) 1954</p> |
| <p>9. Планирование спортивной тренировки – это:</p> | <p>а) основное звено управления б) основное место в системе спортивной подготовки в) сложный педагогический процесс, управляет которым тренер</p> |
| <p>10. Целеустремленность и находчивость – качества, которые выражаются в:</p> | <p>а) преодолении отрицательных, неблагоприятных, эмоциональных состояний, нарастающего утомления б) способности находиться и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры в) четком сознании целей и задач, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии</p> |
| <p>11. Принцип сознательности и активности предполагает:</p> | <p>а) неуклонное повышение требований как в процессе многолетних занятий, так и на протяжении отдельных циклов б) глубокое понимание целей и задач тренировки, средств и методов, существа изучаемого материала в) усиленность обучения технике и тактике</p> |
| <p>12. Тактика нападения в спортивных играх включает в себя:</p> | <p>а) индивидуальные, групповые действия б) индивидуальные, групповые действия и командные действия в) групповые и командные действия</p> |

| | |
|--|---|
| 13. Тактика игры – это: | <ul style="list-style-type: none"> а) действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры б) взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите в) это организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий |
| 14. Для занятий физической культурой и спортом предъявляются гигиенические требования к спортивным залам; температура помещения должна быть: | <ul style="list-style-type: none"> а) 12-13 градусов б) 14-16 градусов в) 17-18 градусов г) 19-22 градуса |
| 15. Правильная осанка формируется: | <ul style="list-style-type: none"> а) Сама по себе б) Под влиянием физических упражнений в) С помощью рационального питания г) Под влиянием гибкости позвоночного столба |
| 16. Имя президента Международного Олимпийского комитета в настоящее время: | <ul style="list-style-type: none"> а) Пьер де Кубертен б) Хуан Антонио Самаранч в) Жак Рогги г) Томас Бах |
| 17. Девиз олимпийских игр: | <ul style="list-style-type: none"> а) «Олимпийцы - среди нас» б) «О спорт! Ты - мир» в) «Быстрее, выше, сильнее!» г) «Олимпийцы всех стран - соединяйтесь» |
| 18. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности: | <ul style="list-style-type: none"> а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г. |
| 19. Первая достоверная запись об олимпийских играх древности: | <ul style="list-style-type: none"> а) 328 г. б) 564 г. до н.э. в) 776 г. до н.э. г) 842 г. до н.э. |
| 20. Кто возродил Олимпийские игры современности: | <ul style="list-style-type: none"> а) Жюль Рюме б) Стенли Роуз в) Пьер де Кубертен г) Жулио Авеланж |
| 21. Тактическая комбинация в спортивных играх - это: | <ul style="list-style-type: none"> а) взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки б) подчинение действий каждого игрока командным действиям в) характер проявления игровых действий команды |
| 22. Откидка в волейболе – это: | <ul style="list-style-type: none"> а) самый эффективный способ защищаться б) передача в прыжке в) индивидуальные тактические действия |
| 23. Техника нападения в спортивных играх делится на: | <ul style="list-style-type: none"> а) техника перемещения и техника владения мячом б) техника перемещения и техника противодействий в) техника перемещений |

| | |
|--|--|
| 24. Нападающий удар в волейболе – это: | <ul style="list-style-type: none"> а) технический прием атаки, заключающийся в том, что игрок перебивает мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки б) активное ведение мяча и выполнение сопровождающего движения в) правильный и точный выход под мяч |
| 25. Тактика нападения в спортивных играх заключается в: | <ul style="list-style-type: none"> а) индивидуальных действиях б) командных действиях в) индивидуальных, командных и групповых действиях |
| 26. Стойка лыжника – это: | <ul style="list-style-type: none"> а) положение тела, которое обеспечивает благоприятные условия для передвижения на лыжах б) основной элемент техники лыжных ходов в) когда лыжник очень не долго скользит на лыже, почти переходя на бег |
| 27. Одновременный бесшажный ход в лыжных гонках применяется: | <ul style="list-style-type: none"> а) в гонках на хорошо накатанной лыжне с твердой опорой для палок б) на плохих спусках, при отличном скольжении на ровных участках местности в) в гонках на ровных участках при умеренном скольжении и твердой опорой для палок |
| 28. Низкая стойка в лыжных гонках применяется: | <ul style="list-style-type: none"> а) при глубоком, рыхлом снеге на длинных открытых склонах б) на ровных, открытых склонах в) гонщиками на пологих, длинных склонах |
| 29. Поворот переступанием в лыжных гонках применяется: | <ul style="list-style-type: none"> а) на пологих склонах и равнине б) на склонах средней крутизны при достаточно большой скорости в) на подготовленной лыжне |
| 30. Стойка игрока – это: | <ul style="list-style-type: none"> а) рациональная поза, обеспечивающая готовность к игровым действиям б) минутный перерыв в игре в) обусловленное взаимодействие игроков в нападении или защите |
| 31. К спортивным видам гимнастики относятся: | <ul style="list-style-type: none"> а) спортивная гимнастика, художественная аэробика б) основная гимнастика, атлетическая и гигиеническая в) гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика |
| 32. При прыжках в высоту с разбега, разбег начинается: | <ul style="list-style-type: none"> а) сбоку под углом 55° -70° б) сбоку под углом 20° в) сбоку под углом 30°- 45° |
| 33. Выбрасывание в баскетболе – это: | <ul style="list-style-type: none"> а) разрешенное противодействие сопернику и его выходе на более выгодную позицию б) введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки в) продвижение нападающих к щиту соперников с целью забросить мяч в кольцо |
| 34. Назовите виды гибкости: | <ul style="list-style-type: none"> а) мышечная; б) гимнастическая; |

| | |
|--|--|
| | <p>в) растяжка; г) активная и пассивная.</p> |
| 35. Назовите методы, используемые при воспитании общей выносливости: | <p>а) метод равномерного и переменного упражнения, б) метод непредельных отягощений с предельным числом повторений; в) метод максимальных и статических усилий.</p> |
| 36. Какой из способов прыжков в высоту используется в соревнованиях? | <p>а) «перекидной»; б) «волна»; в) «фосбери-флоп»; г) «перекат»; д) «перешагивание».</p> |
| 37. Эдуард Стрельцов, Олег Блохин, Ринат Дасаев – это: | <p>а) известные тренеры; б) известные баскетболисты; в) известные футболисты; г) известные арбитры.</p> |
| 38. Термины «буллит», «панцирь», «ловушка» относятся к: | <p>а) рыцарскому поединку; б) фигурному катанию; в) хоккею; г) боулингу.</p> |
| 39. Один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения: | <p>а) определение ЧСС (частота сердечных сокращений); б) измерение артериального давления; в) определение скорости кровотока; г) динамокардиография.</p> |
| 40. Какие порядковые номера принято писать на майках баскетболистов? | <p>а) любые; б) с 1 по 13; в) любые, за исключением 1,2,3 г) с 7 по 20</p> |
| 41. Главным фактором, определяющим технику плавания, являются некоторые законы: | <p>а) химии б) геометрии в) физики г) математики</p> |
| 42. Функции физической культуры: | <p>а) достижение максимальных спортивных результатов б) проведение свободного времени; в) подготовка к трудовой деятельности и защите Родины; г) удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени, общее развитие и укрепление организма.</p> |
| 43. Уимблдонский турнир проводится по: | <p>а) футболу б) настольному теннису в) вольной борьбе г) большому теннису</p> |
| 44. Что такое «спринт»? | <p>а) экономический термин; б) бег на короткие дистанции; в) удар в волейболе; г) спортсмен, занимающийся легкой атлетикой</p> |

| | |
|---|---|
| 45. Спустя какое время после еды можно заниматься физическими упражнениями? | а) 1,5-2 часа б) 30 минут в) 15 минут г) после длительного голодания |
| 46. Поворот в баскетболе – это... | а) прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему; б) прием, позволяющий мгновенно остановить бег; в) прием для овладения мячом. |
| 47. Какого вида нападающего удара в волейболе не существует? | а) бокового; б) прямого; в) одиночного. |
| 48. Что такое «гантеля»? | а) стальной гриф и набор стальных дисков разного веса, которые надеваются на гриф с двух сторон и закрепляются на нем специальным замком; б) специальный тренажер; в) литая металлическая ручка с двумя шарами на концах; г) литой шар с металлической ручкой диаметром 35 см. |
| 49. Создатель акваланга: | а) Ефим Никонов; б) Жак Ив Кусто; в) Аркадий Мигдал; г) Адмирал Нахимов |
| 50. Что такое «армрестлинг»? | а) вид спортивной борьбы; б) упражнение тяжелой атлетики; в) борьба на руках. |

Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК <https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

Преподаватель

Антонова И.А.