

08.12.2022 г.
Очная форма обучения
Группа ХКМ 4/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия: 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 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;

	д) Прага; е) Санкт - Петербург.
5. Определите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательным действиям?	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.
6. Назовите формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни:	а) туризм, занятия в группах ОФП; б) занятия в спортивных секциях; в) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
7. Атака в баскетболе – это:	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
8. В каком году наши легкоатлеты впервые выступили на Олимпийских играх?	а) 1963 б) 1952 в) 1954
9. Планирование спортивной тренировки – это:	а) основное звено управления б) основное место в системе спортивной подготовки в) сложный педагогический процесс, управляет которым тренер
10. Целеустремленность и находчивость – качества, которые выражаются в:	а) преодолении отрицательных, неблагоприятных, эмоциональных состояний, нарастающего утомления б) способности находиться и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры в) четком сознании целей и задач, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии
11. Принцип сознательности и активности предполагает:	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
12. Тактика нападения в спортивных играх включает в себя:	а) индивидуальные, групповые действия б) индивидуальные, групповые действия и командные действия в) групповые и командные действия

13. Тактика игры – это:	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:	а) 12-13 градусов б) 14-16 градусов в) 17-18 градусов г) 19-22 градуса
15. Правильная осанка формируется:	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:	а) Пьер де Кубертен б) Хуан Антонио Самаранч в) Жак Рогги г) Томас Бах
17. Девиз олимпийских игр:	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:	а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г.
19. Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:	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:	а) Жюль Рюме б) Стенли Роуз в) Пьер де Кубертен г) Жулио Авеланж
21. Тактическая комбинация в спортивных играх - это:	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:	а) самый эффективный способ защищаться б) передача в прыжке в) индивидуальные тактические действия
23. Техника нападения в спортивных играх делится на:	а) техника перемещения и техника владения мячом б) техника перемещения и техника противодействий в) техника перемещений

24. Нападающий удар в волейболе – это:	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:	а) индивидуальных действиях б) командных действиях в) индивидуальных, командных и групповых действиях
26. Стойка лыжника – это:	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:	а) в гонках на хорошо накатанной лыже 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:	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:	а) на пологих склонах и равнине б) на склонах средней крутизны при достаточно большой скорости в) на подготовленной лыже
30. Стойка игрока – это:	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:	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:	а) сбоку под углом 55° -70° б) сбоку под углом 20° в) сбоку под углом 30°- 45°
33. Выбрасывание в баскетболе – это:	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:	а) мышечная; б) гимнастическая;

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

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.