**СОО.01.08 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке в волейболе:

1. 5;

2. 4;

3. 6;

4. 2.

2. Сколько игроков одной команды находится на площадке в пляжном волейболе:

1.6;

2. 3;

3. 4;

4. 2.

3. Сколько игроков одной команды находится на площадке в баскетболе:

1.6;

2.5;

3.3;

4.4.

4. Сколько игроков одной команды находится на площадке в стритболе:

1. 2;

2. 5;

3. 3;

4. 4.

5. Сколько игроков одной команды находится на поле в футболе:

1. 12;

2. 11;

3. 9;

4. 5.

**Задания на установление последовательности**

1. Установите последовательность действий в волейболе:

1. свисток судьи;

2. подача;

3. прием мяча;

4. жребий.

2. Установите последовательность действий в баскетболе:

1. фол;

2. свисток судьи;

3.спорный бросок в центральном круге;

4.штрафной бросок мяча.

3. Установите последовательность действий в футболе:

1.передача мяча;

2.начальный удар;

3. жребий;

4. свисток судьи.

4. Установите последовательность действий в хоккее с шайбой:

1. свисток судьи;

2.вбрасывание шайбы в центральном круге;

3.разминка (раскатка);

4. буллит.

5. Установите последовательность действий в настольном теннисе:

1.прием;

2. подача;

3. атака;

4. жеребьевка.

**Задания на установление соответствия**

1.Установите соответствия:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Волейбол – это… | А. спортивная игра двух команд, где игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника; |
| 2. Баскетбол – это… | Б. спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой; |
| 3. Футбол – это… | В. спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину). |

2. Установите соответствия:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Настольный теннис – это… | А. спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке, разделенной сеткой; |
| 2. Бадминтон – это… | Б. спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам; |
| 3. Большой теннис – это… | В. спортивная игра, в которой противники ракетками перебрасывают через сетку волан, не давая ему упасть на своей стороне. |

3. Установите соответствия:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пляжный волейбол – это… | А. спортивная игра на разделенной высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды перебрасывают через нее мяч, стараясь не допустить падение мяча на своей половине поля; |
| 2. Стритбол– это… | Б. командный вид спорта, где игроки на песчаном поле стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника; |
| 3. Пляжный футбол – это… | В. спортивная игра, в которую играют на открытых площадках и мяч забрасывают руками в одну корзину. |

4. Установите соответствия:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Регби – это… | А. спортивная командная игра, которая проводится в воде, участникам необходимо забить как можно больше голов в ворота соперника; |
| 2. Гандбол – это … | Б. контактный вид спорта, в котором необходимо с мячом в руках добежать до зоны соперника и забросить овальный мяч в ворота; |
| 3. Водное поло – это… | В. спортивная командная игра, в которой игроки стараются забросить руками мяч в ворота противника. |

5. Установите соответствия:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Доджбол– это… | А. подвижная игра с мячом, схожая п правилам с волейболом; |
| 2. Корфбол– это… | Б. спортивная командная игра, которая похожа на игру «вышибалы»; |
| 3. Пионербол– это… | В. спортивная командная игра, схожая с баскетболом, в которой необходимо забросить мяч (футбольный) в корзину, которая не имеет дна. |

**Задания открытого типа**

1. Спортивная команда – это…

2. Капитан команды – это…

3. Тренер команды – это…

4. Соревнования – это…

5. Спортивная тренировка – это…

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ответ** | **№** | **ответ** | **№** | **ответ** |
| **Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа** | | **Задания на установление последовательности** | | **Задания на установление соответствия** | |
| **1** | 3 | **1** | 4123 | **1** | 1Б2В 3А |
| **2** | 4 | **2** | 3214 | **2** | 1Б 2В 3А |
| **3** | 2 | **3** | 3421 | **3** | 1А 2В 3Б |
| **4** | 3 | **4** | 3124 | **4** | 1Б 2В 3А |
| **5** | 2 | **5** | 4231 | **5** | 1Б 2В 3А |
| **Задания открытого типа** | | | | | |
| **1** | группа людей, объединенная общей целью, пониманием того, кто и что делает, участвующих в спортивных соревнованиях и принадлежащих одному спортивному коллективу. | | | | |
| **2** | официальный лидер среди игроков спортивной команды. | | | | |
| **3** | человек, [тренирующий](https://en.wikipedia.org/wiki/Coaching" \o "Коучинг) в [спорте](https://en.wikipedia.org/wiki/Sport" \o "Спорт), участвующий в руководстве, инструктаже и тренировке [спортивной команды](https://en.wikipedia.org/wiki/Sports_team" \o "Спортивная команда). | | | | |
| **4** | форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. | | | | |
| **5** | планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, развитие его физических способностей. | | | | |

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

1. Дайте определение физической культуры:

1.Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

2. Физическая культура – средство отдыха;

3. Физическая культура – система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека;

4. Физическая культура – средство физической подготовки.

2.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

1. физической культуры;

2. физического воспитания;

3. физического совершенства;

4. видов спорта.

3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…

1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления иадаптации;

3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и

кровообращения;

4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

1. повышать:

2. снижать:

3. оставить на старом уровне;

4. прекратить.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

1. бокс;

2. ходьба и бег;

3. спортивная гимнастика;

4. единоборства.

6. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

1. 60–90 уд./мин.;

2. 90–150 уд./мин.;

3. 150–170 уд./мин.;

4. 170–200 уд./мин.

7. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

2. всестороннего развития личности;

3. оздоровительной направленности;

4. здорового образа жизни.

8. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

1. профессиональная подготовка;

2. профессионально-прикладная подготовка;

3. профессионально-прикладная физическая подготовка;

4. спортивно – техническая подготовка.

9. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

1. занятия легкой атлетикой;

2. занятия лыжной подготовкой;

3. общая физическая подготовка;

4. специальная физическая подготовка.

10. Бег на длинные дистанции развивает:

1. гибкость;

2. ловкость;

3. быстроту;

4. выносливость.

11. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

1. на формирование правильной осанки;

2. на гармоническое развитие человека;

3. на всестороннее воспитание физических качеств;

4. на достижение высоких спортивных результатов.

12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта:  
 1. - не менее 30 минут;

2. - более 5 часов;

3. - не более 10 минут;

4. - не более 30 минут.

13. Бег на длинные дистанции относится к:

1.легкой атлетике;

2.спортивным играм;

3. спринту;

4. бобслею.

14. Летние Олимпийские игры в Москве проводились в:

1. 1979г.

2. 1980г.

3. 1956г.

4. 2001г.

15. Зимние Олимпийские игры в Сочи проводились в:

1. 1985г.

2. 2022г

3. 2014г.

4. 2012г.

**Задания на установление последовательности**

1. Установите последовательность действий выполнения ОРУ:

1.упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

2. упражнения для шеи;

3. упражнения для туловища;

4. упражнения для ног;

5. упражнения для общего воздействия.

2. Установите последовательность команд для построения группы:

1. «Равняйсь!»

2. «Становись!»

3. «Смирно!»

4. «Вольно!»

3. Установите последовательность в беге на короткие дистанции:

1. финиш;

2. ускорение;

3. старт.

4. Установите последовательность девиза олимпийского движения:

1. «Сильнее!»

2. «Быстрее!»

3. «Выше!».

5. Установите последовательность фаз в прыжках в длину с места:

1. полет;

2. отталкивание;

3. приземление;

4. подготовка к отталкиванию.

6. Установите последовательность в беге на средние дистанции:

1. стартовый разгон;

2. финиширование;

3. бег по дистанции;

4. старт.

7. Установите последовательность команд во время старта в беге на короткие дистанции:

1. «Внимание!»

2. «На старт!»

3. «Марш!»

8. Установите последовательность фаз в прыжках в длину с разбега:

1.приземление;

2. отталкивание;

3. полет;

4. подготовка к отталкиванию

9. Установите последовательность в прыжках в высоту:

1. переход через планку;

2. разбег;

3. отталкивание;

4. приземление.

10. Установите последовательностьобучения технике любого способа плавания:

1. согласование движений;

2. движение ногами;

3. движение руками;

4. положение тела;

5. дыхание.

11. Установите последовательность действий в технике передвижения на лыжах:

1. скольжение;

2. отталкивание палками;

3. отталкивание лыжами.

12. Установите последовательность действий в бадминтоне:

1. прием;

2. подача волана;

3. жеребьевка.

13. Установите последовательность действий в лапте:

1. удар по мячу битой;

2. жеребьевка;

3. перебежка в дом;

4. перебежка до кона.

14. Установите последовательность действий в организации туристического похода:

1. определение должности и обязанностей в походе;

2. ознакомление с правилами безопасности и поведения в походе;

3. организация и подготовка похода;

4. поход;

5. отчет о походе.

15. Установите последовательность действий в городках:

1. построение фигур:

2. жеребьевка;

3. разметка площадки;

4. выбивание фигур.

**Задания на установление соответствия**

1. Установите соответствие между физическим качеством и его определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Сила | А. Способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. |
| 2. Быстрота | Б. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц. |
| 3. Ловкость | В. Способность быстро овладевать сложными движениям  быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки |

2. Установите соответствие между физическим качеством и его определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Гибкость | А. Умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. |
| 2. Выносливость | Б. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений. |
| 3. Координационные способности | В. Способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности |

3.Установите соответствие между органическими соединениями и их определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Белки | А. Органические вещества жирных кислот и глицерина, обеспечивают организм энергией, строительство мембран клеток, терморегуляция. |
| 2. Жиры | Б. Основной источник энергии для человека, состоящий из фруктозы, сахарозы, глюкозы и лактозы. |
| 3. Углеводы | В. Основной строительный материал, из которого формируются все клетки. |

4.Установите соответствие между формами производственной гимнастики и их определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вводная гимнастика | А. Организованное выполнение физических упражнений в режиме учебного или рабочего дня. |
| 2. Физкультурная пауза | Б. Физические упражнения, проводимые до работы с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, по своему влиянию на организм. |
| 3. Физкультурная минутка | В. Малые формы активного отдыха, которые обеспечивают снятие утомления и повышают работоспособность и настроение обучающихся. |

5. Установите соответствие между компонентами ЗОЖ и их определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Личная гигиена | А. Полноценный рацион, в котором должны присутствовать все необходимые продукты. |
| 2. Отказ от вредных привычек | Б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. |
| 3. Правильное питание | В. Профилактика вредных привычек, особенно наркомании, токсикомании, табакокурения, алкоголизма. |

6.Установите соответствие между компонентами ЗОЖ и их определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Режим дня | А. Любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом. |
| 2. Двигательная активность | Б. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм. |
| 3. Закаливание | В. О**пределённый распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна**. |

7. Установите соответствие между состояниями организма и их определениями:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Гипотония | А. Значительная физическая активность. |
| 2. Гипердинамия | Б. Патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций (малоподвижный образ жизни). |
| 3. Гиподинамия | В. Стойкое или регулярное понижение артериального давления ниже 100/60 мм. рт. ст. |

8. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Шейпинг | А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм |
| 2. Пилатес | Б.  Вид ритмической гимнастики, направленной на изменение форм тела. |
| 3. Фитбол-аэробика | В. Комплекс упражнений на большом мяче. |

9. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными видами и их определениями:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Скандинавская ходьба | А. Медленный, любительский бег трусцой или джоггинг. |
| 2. Атлетическая гимнастика | Б. Вид физической активности, в которой используются определённая методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. |
| 3. Оздоровительный бег | В. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей. |

10. Установите соответствие между дисциплинами в легкой атлетике и их определением:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Кросс | А. Передача между спринтерами эстафетной палочки в процессе движения |
| 2. Эстафетный бег | Б. Бег по пересеченной местности |
| 3. Спринт | В. Забег на дистанцию **42 километра 195 метров** |
| 4. Марафон | Г. Бег на короткую дистанцию с максимальной скоростью тела за ограниченный промежуток времени |

11. Установите соответствие между цветом кольца олимпийского символа и названием континента:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Черный | А. Африка |
| 2. Голубой | Б. Азия |
| 3. Желтый | В. Австралия |
| 4. Красный | Г. Европа |
| 5. Зеленый | Д. Америка |

12. Установите соответствие:

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

13.Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Табата | А. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование. |
| 2. Йога | Б. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов. |
| 3. Стретчинг | В. Система упражнений, направленных на растягивание мышц и повышение гибкости суставов. |

14. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Аквааэробика | 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. Воркаут | В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии. |

15.Установите соответствие

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Гимнастика | А.Система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. |
| 2. Плавание | Б. Вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. |
| 3. Легкая атлетика | В. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. |

**Задания открытого типа**

1. Образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA" \o "Человек), помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска

2. Как расшифровать аббревиатуру «ГТО»?

3. Родина Олимпийских игр – это…

4. «Королева» спорта – это …

5. Город, в котором проводились древнегреческие Олимпийские игры– это…

6. Средства закаливания – это…

7. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы– это …

8. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как…

9. Игра, в которой игроки метают [дротики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA" \o "Дротик) в круглую мишень, повешенную на стену

10. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется…

11. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности…

12.Педагогический процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей – это…

13.Система государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на предупреждение и лечение заболеваний, укрепление здоровья населения – это…

14.Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности – это…

15. Динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства – это....

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ответ** | **№** | **ответ** | **№** | **ответ** |
| **Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа** | | **Задания на установление последовательности** | | **Задания на установление соответствия** | |
| **1** | 3 | **1** | 21345 | **1** | 1Б 2А 3В |
| **2** | 1 | **2** | 2134 | **2** | 1Б 2В 3А |
| **3** | 4 | **3** | 321 | **3** | 1В 2А 3Б |
| **4** | 2 | **4** | 231 | **4** | 1Б 2А 3В |
| **5** | 2 | **5** | 4213 | **5** | 1Б 2В 3А |
| **6** | 1 | **6** | 4132 | **6** | 1В 2А 3Б |
| **7** | 1 | **7** | 213 | **7** | 1В 2А 3Б |
| **8** | 3 | **8** | 4231 | **8** | 1Б 2А 3В |
| **9** | 3 | **9** | 2314 | **9** | 1Б 2В 3А |
| **10** | 4 | **10** | 45231 | **10** | 1Б 2А 3Г 4В |
| **11** | 3 | **11** | 321 | **11** | 1А 2Г 3Б 4Д 5В |
| **12** | 1 | **12** | 321 | **12** | 1В 2Г 3А 4Б |
| **13** | 1 | **13** | 2143 | **13** | 1Б 2А 3В |
| **14** | 2 | **14** | 31245 | **14** | 1Б 2В 3А |
| **15** | 3 | **15** | 2314 | **15** | 1А 2В 3Б |
| **Задания открытого типа** | | | | | |
| **1** | здоровый образ жизни | | | | |
| **2** | готов к труду и обороне | | | | |
| **3** | Греция | | | | |
| **4** | легкая атлетика | | | | |
| **5** | Олимпия | | | | |
| **6** | солнце, воздух и вода | | | | |
| **7** | физические упражнения | | | | |
| **8** | самочувствие | | | | |
| **9** | дартс | | | | |
| **10** | общая физическая подготовка | | | | |
| **11** | активный отдых | | | | |
| **12** | физическое воспитание | | | | |
| **13** | здравоохранение | | | | |
| **14** | физическое самовоспитание | | | | |
| **15** | физическое развитие | | | | |