

**Приложение к ППССЗ по специальности
53.02.06 Хоровое дирижирование**

**Контрольно-оценочные материалы 4 курс
2 полугодие 2023-2024 учебного года**

ОП.07 Безопасность жизнедеятельности (дифференцированный зачёт)

Зачет осуществляется в письменной форме, предусматривает ответы на тестовые вопросы (итоговый тест).

Итоговый тест состоит из 35 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности.

Тест:

Выберите один правильный ответ.

1. Отметьте ЧС, которая не относится к природным:

- а) торфяной пожар;
- б) эпидемия;
- в) сель;
- г) прорыв плотины.

Выберите два правильных ответа.

2. В случае неожиданного повышения уровня воды следует:

- а) как можно быстрее покинуть здание;
- б) плотно закрыть окна, двери и ждать помощи;
- в) подняться на верхние этажи здания, крышу или любую возвышенность;
- г) прыгать в воду с подручными плавучими средствами;
- д) обесточить квартиру, выключить газ.

Дополните предложение до логического завершения.

3. Природное явление, возникающее в результате постоянных активных процессов в глубинах земли, - это:

Выберите один правильный ответ.

4.С момента первых колебаний до разрушительных толчков во время землетрясения проходит:

- а) 30-40 с;
- б) 50-60 с;
- в) 15-20 с;
- г) 5-10 с.

Выберите два правильных ответа.

5.Находясь в завале, наиболее целесообразным вариантом поведения является:

- а) снять стресс, дав выход отрицательным эмоциям;
- б) попытаться определить, есть ли рядом (вне завала) люди, и привлечь их внимание;
- в) морально подготовиться к самому худшему;
- г) подать, если возможно, спасателям световой сигнал с помощью зеркала.

Выберите один правильный ответ.

6.Вид социальной опасности, представляющий наибольшую угрозу для человечества:

- а) суицид;
- б) насилие;
- в) терроризм;
- г) бандитизм.

Выберите один правильный ответ.

7.Гражданская оборона — это:

- а) система мероприятий по подготовке и защите населения и ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также для защиты от ЧС мирного времени;
- б) комплекс мер по подготовке и к действиям по защите населения и территории при возникновении ЧС, возникающих при военных действиях или вследствие этих действий;
- в) силы и средства РФ, предназначенные для защиты населения и ценностей от опасности возникновения вооруженных конфликтов или вследствие этих конфликтов;
- г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации ЧС в военное время.

Выберите один правильный ответ.

8.Основная задача РС ЧС:

- а) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС военного времени;
- б) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного и военного времени;
- в) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного времени;
- г) обеспечение устойчивой работы объектов экономики при точечных бомбовых ударах.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

9.Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от...

- а) отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожаре;
- б) отравляющих, радиоактивных веществ и бактериологических средств;
- в) радиоактивных веществ и бактериологических средств;
- г) отравляющих и радиоактивных веществ.

Выберите два правильных ответа.

10.Средства защиты кожи бывают:

- а) герметизирующие;
- б) изолирующие;
- в) защитные;
- г) негерметичные;
- д) фильтрующие.

Выберите три правильных ответа.

11.В план защиты учащихся и персонала учебного заведения при угрозе ЧС включаются:

- а) эвакуация из угрожаемого района в безопасную зону;
- б) организация медицинской защиты;
- в) проведение экстренного родительского собрания;
- г) применение СИЗ;
- д) проведение экстренного педсовета.

Выберите один правильный ответ.

12.Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал:

- а) «Внимание! Опасность!»;
- б) «Внимание всем!»;
- в) «Тревога!»;
- г) «Спасайся, кто может».

13.Установите соответствие между элементами списков:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1.Удаление сильнодействующих ядовитых
и отравляющих веществ; | а) дезактивация
б) дегазация; |
|---|----------------------------------|

2. Удаление радиоактивных веществ с загрязненных поверхностей; в) дезинфекция.
3. Процесс удаления ртути и ее соединений;
4. Уничтожение или удаление

болезнетворных микроорганизмов.

14. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта,
б) обеспечить приток свежего воздуха,
в) уложить с приподнятым ножным концом,
г) обтереть лицо холодной водой.

15. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба;
б) покой ушибленной части тела;
в) давящая повязка на область кровоизлияния;
г) пострадавшей конечности придать возвышенное положение.

Выберите два правильных ответа.

16. Признаками правильного наложения кровоостанавливающего жгута являются:

- а) побледнение кожных покровов ниже места наложения жгута;
б) багрово-синюшный оттенок кожных покровов ниже места наложения жгута;
в) нитевидный пульс ниже места наложения жгута;
г) отсутствие пульса ниже места наложения жгута.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

17. Для острой кровопотери характерны...

- а) малый частый пульс, тахикардия, снижение АД;
б) напряженный пульс, брадикардия, повышение АД.

18. Определите последовательность действий при проведении тройного приема Сафара:

- а) поддержание подбородка;
б) открывание рта;
в) разгибание головы;
г) выдвижение вперед нижней челюсти.

Дополните предложение до логического завершения.

19. Наличие струпа серого или черного цвета с тромбированными венами характерно для ожогов...

20. Установите соответствие между элементами списков, согласно гигиенической классификации труда (Р.2.2.013–94):

Класс:

- 1) 3-ий класс;
2) 1-ый класс;
3) 5-ый класс;
4) 2-ой класс;
5) 4-ый класс.

Условия труда:

- а) допустимые
б) опасные (экстремальные).
в) оптимальные;
г) вредные.

Дополните предложение до логического завершения.

21. Физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности - это...

22. Определите правильную последовательность форм труда в соответствии с физиологической классификацией трудовой деятельности:

- а) механизированные формы труда;
б) формы труда, требующие значительной мышечной активности;

- в) формы интеллектуального (умственного) труда;
- г) формы труда, связанные с дистанционным управлением;
- д) групповые формы труда (конвейеры);
- е) формы труда, связанные с полуавтоматическим и автоматическим производством.

Дополните предложение до логического завершения.

23. Факторы, способные при определенных условиях вызывать острое нарушение здоровья и гибель организма, называются ...

24. Установите соответствие между элементами списков:

Негативные факторы производственной среды:

Группа факторов

- 1 Физические;
- 2 Химические;
- 3 Биологические;
- 4 Психофизиологические

Факторы

- а) физические перегрузки;
- б) загазованность рабочей зоны;
- в) вибрации.

Выберите один правильный ответ.

25. По пожаровзрывоопасности к категории В относятся:

- а) химические предприятия;
- б) цеха по производству сахарной пудры;
- в) мукомольные мельницы;
- г) деревообрабатывающие предприятия.

Выберите один правильный ответ.

26. Объекты, на которых пожары приводят к наиболее тяжелым последствиям:

- а) текстильной промышленности;
- б) деревообрабатывающей промышленности;
- в) химической промышленности;
- г) жилого назначения.

Выберите два правильных ответа.

27. Пожары и взрывы, происходящие на пожаровзрывоопасных объектах экономики, характеризуются:

- а) радиационным излучением;
- б) взрывной воздушной ударной волной;
- в) тепловым излучением вследствие окислительных процессов;
- г) осколочными полями, создаваемыми летящими обломками техногенного оборудования.

Выберите один правильный ответ.

28. К общевоинским уставам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся:

- а) Устав внутренней и гарнизонной служб, Устав караульной службы, Корабельный устав, Строевой устав, Дисциплинарный устав;
- б) Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной служб, Дисциплинарный устав, Строевой устав;
- в) Устав внутренней службы, Устав гарнизонной службы, Дисциплинарный устав, Строевой устав;
- г) Устав внутренней и гарнизонной служб, Устав караульной службы, Корабельный устав, Строевой устав.

Выберите один правильный ответ.

29. Боевые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации содержат:

- а) организационные принципы жизни, быта и боевой деятельности военнослужащих
- б) теоретические положения и практические рекомендации на использование войск в бою
- в) практические рекомендации родам войск об их задачах в военное время

г) состав и вооружение частей и подразделений

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

30. Для граждан, призванных на военную службу, началом военной службы считается...

- а) день убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения военной службы;
- б) день прибытия в войсковую часть;
- в) день прибытия на краевой (областной) сборный пункт;
- г) день получения повестки о явке в военкомат для отправки в войсковую часть.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

31. В срок военной службы не засчитывается время...

- а) пребывания в дисциплинарной воинской части и время отбывания дисциплинарного ареста;
- б) нахождения военнослужащего в отпуске;
- в) нахождения военнослужащего на лечении в военном госпитале;
- г) нахождения военнослужащего в служебной командировке.

Дополните предложение до логического завершения.

32. Первый контракт о прохождении военной службы граждане вправе заключать в возрасте...

33. Установите соответствие между элементами списков:

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1) Сухопутные войска; | а) зенитные ракетные войска; |
| 2) Военно-Воздушные Силы; | б) мотострелковые войска; |
| 3) Военно-Морской Флот; | в) надводные силы; |
| 4) Тыл Вооруженных Сил. | г) ракетные войска и артиллерия; |
| | д) ВВС и ПВО; |
| | е) подводные силы; |
| | ж) танковые войска; |
| | з) авиация; |
| | и) береговые войска; |
| | к) радиотехнические войска; |
| | л) войска ПВО. |

Выберите один правильный ответ.

34. Один из важнейших критериев отношений дружбы и войскового товарищества в воинских коллективах:

- а) внимательное отношение к просьбам сослуживцев, вежливость и отзывчивость;
- б) готовность помочь товарищам на занятиях по тактической, огневой и другим видам боевой подготовки;
- в) уважение и внимание к сослуживцам, взаимопонимание и взаимовыручка, выполнение уставных требований во взаимоотношениях, способность дорожить войсковым товариществом;
- г) готовность поделиться с товарищем своими радостями и невзгодами.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

35. К основным воинским ритуалам относятся...

- а) порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, встреча военнослужащих с родителями;
- б) порядок (церемониал) вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку;
- в) порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку;

г) порядок (церемониал) приведения к Военной присяге и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- оценка **5 «отлично»** - 32-35 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 26-31 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 18-25 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 17 и менее правильных ответов.

При выставлении итоговой оценки на зачете текущие оценки не суммируются и не учитываются.

ОГСЭ 03. Психология общения (дифференцированный зачет)

Зачет осуществляется в письменной форме. Итоговый тест состоит из 15 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности. Время выполнения одного задания – 1 мин. Общее время выполнения теста – 15 мин.

Тестовые задания:

1. Выберите один правильный ответ.
Наука, из которой берет свое начало психология.
а) история
б) социология
в) философия
г) культурология
2. Выберите один правильный ответ.
Самостоятельной наукой психология стала считаться в (...) веке.
а) V
б) XII
в) XIX
г) XX
3. Выберите два правильных ответа.
Характеристики научных психологических знаний.
а) интуитивность
б) обобщенность
в) систематичность
г) индивидуальность
4. Выберите два правильных ответа.
К основным целям дисциплины «Психология общения» относятся.
а) изучение закономерностей различных форм общения;
б) рассмотрение специфики коммуникации, интеракции и социальной перцепции;
в) изучение особенностей психического развития на разных этапах онтогенеза;
г) рассмотрение специфики психических отклонений.
5. Выберите один правильный ответ.

Исследования этого отечественного автора впервые затрагивают проблему общения как фактора психического развития человека и влияния группы на включенного в нее индивида.

- а) Л.С. Выготский
- б) В.М. Бехтерев
- в) С.Т. Шацкий
- г) А.С. Макаренко
- д) М.И. Лисина

6. Выберите один правильный ответ.

6. К высокоформализованным методам психологии общения НЕ относятся.

- а) тест
- б) наблюдение
- в) анкета
- г) проективные методики

7. Установите соответствие между названием отрасли психологии и объектом ее исследования.

1) Общая психология	г) Закономерности различных форм общения.
2) Возрастная психология	а) Психология поведения человека в группе.
3) Социальная психология	б) Развитие психики человека в онтогенезе.
4) Психология общения	в) Общие закономерности психики человека.

8. Выберите один правильный ответ.

Раздел общей психологии, предметом которого является психологическая специфика процессов общения, рассматриваемых под углом зрения взаимоотношений личности и общества.

- а) психолингвистика
- б) психология общения
- в) социальная психология
- г) психодиагностика

9. Выберите один правильный ответ.

В структуру общения НЕ входят.

- а) аккомодация
- б) социальная перцепция
- в) интеракция
- г) коммуникация

10. Установите соответствие между термином и его определением.

1) социальная перцепция	а) организация взаимодействия между общающимися индивидами.
2) коммуникация	б) обмен информацией.
3) интеракция	в) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению.

11. Выберите один правильный ответ.

Уподобление себя, как правило, неосознанное, значимому другому человеку как образцу на основании эмоциональной связи с ним.

- а) идентификация
- б) адаптация
- в) социализация
- д) интеракция

12. Дополните фразу до логического завершения.

Процесс прямого активного отображения познавательной сферой субъекта внутренних объектов и внешних предметов или явлений – это (...).

13. Дополните фразу до логического завершения.

Взаимное влияние людей или воздействие групп друг на друга как непрерывный диалог называется (...).

14. Выберите один правильный ответ.

Специфический обмен осмысленной информацией, процесс передачи эмоционального и интеллектуального содержания от человека, группы или организации другому человеку, группе или организации.

- а) интеракция
- б) перцепция
- в) рефлексия
- г) коммуникация

15. Выберите один правильный ответ.

К формам делового общения НЕ относится.

- а) деловое поведение
- б) деловая беседа
- в) деловые переговоры
- г) телефонные переговоры

16. Выберите один правильный ответ.

Знание участников общения, их индивидуальных особенностей, ведущих сенсорных каналов и «ключей доступа» к ним; индивидуальной мотивации и направленности; оказывать участникам взаимодействия психологическую поддержку, влиять на других.

- а) коммуникативная компетентность
- б) психологическая компетентность
- в) вербальная компетентность
- г) интерактивная компетентность

17. Выберите один правильный ответ

К формам делового общения НЕ относится.

- а) деловая беседа
- б) деловая игра
- в) деловые переговоры
- г) деловые совещания

18. Выберите один правильный ответ.

К. Томас пишет, что для этой стратегии реагирования в конфликте характерно как для которого к отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

- а) соперничество
- б) сотрудничество
- в) избегание
- г) приспособление
- д) компромисс

19. Выберите один правильный ответ.

Слово «конфликт» в переводе с латинского (лат. conflictus) означает.

- а) столкновение
- б) стычка
- в) противоборство
- г) вражда

20. Установите соответствие между типом конфликта и его описанием.

1) внутриличностный	а) столкновение взглядов, мнений между группами, организациями.
2) межличностный	б) столкновение взглядов и убеждений внутри личности индивида.
3) межгрупповой	в) столкновение взглядов и убеждений между несколькими личностями.

21. Дополните фразу до логического завершения.

Подберите синоним к слову «латентный».

- а) тайный
- б) скрытый
- в) явный
- г) демонстративный

22. Выберите один правильный ответ

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях этот автор создал тест «Стратегии поведения в конфликтной ситуации».

- а) А. Маслоу
- б) К. Томас
- в) Л.С. Выготский
- г) З. Фрейд

23. Установите соответствие между термином и его значением.

1) тревога	а) способность к сопереживанию
2) агрессия	б) состояние беспокойства
3) эмпатия	в) инстинктивное состояние готовности к нападению.

24. Выберите один правильный ответ.

Система норм нравственного поведения человека или группы людей.

- а) этика
- б) нравственность
- в) мораль
- г) эстетика

25. Выберите один правильный ответ.

Предмет изучения этики.

- а) этикет
- б) нравственность
- в) мораль
- г) эстетика

26. Дополните фразу до логического завершения.

Основу человеческого общежития, совместного существования составляют (...) нормы.

13. Установите последовательность этапов делового взаимодействия:

- 1) выход из контакта
- 2) ориентация в ситуации
- 3) установление контакта
- 4) принятие совместного решения
- 5) обсуждение вопроса, проблемы

27. Выберите один правильный ответ.

Групповой метод нахождения идей для решения проблемы, стимулирующий творческую активность участников.

- а) «мозговой штурм»
- б) лекция
- в) спор
- г) беседа

28. Выберите один правильный ответ.

Способ открытого коллективного обсуждения проблем группой специалистов.

- а) деловое столкновение
- б) деловое совещание
- в) деловая игра
- г) деловой диспут

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

Максимальное количество баллов – 30:

- 5 «отлично» выставляется, если набрано не менее 85% от максимально возможного;
- 4 «хорошо» – не менее 75%;
- 3 «удовлетворительно» – не менее 53%;
- 2 «неудовлетворительно» – менее 53%.

Итоговая оценка **за зачет** выводится как средняя арифметическая путем сложения оценок за выполнение тестового задания и текущих оценок за период изучения дисциплины.

ОГСЭ.05 Физическая культура (дифференцированный зачёт)

Зачет осуществляется в письменной форме, предусматривает выполнение *двух типов заданий*: ответы на тестовые вопросы (итоговый тест) и практическая работа: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый тест состоит из 54 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности.

Ответьте на вопросы тестового задания.

Выберите один правильный ответ.

1. Физическая культура – это:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

Выберите один правильный ответ

2. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) природных физических свойств человека.

Дополните предложение до логического завершения.

3. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека, называются...

Закончите предложение, выбрав два правильных ответа.

4. Упражнения, используемые в заключительной части занятия физической культуры:

- а) упражнения «на выносливость»;
- б) дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения;
- г) скоростные упражнения;
- д) упражнения «на гибкость»;
- е) упражнения «на внимание».

Выберите два правильных ответа.

5. Задачи основной части урока физической культуры:

- а) функциональная подготовка организма;
- б) разучивание двигательных действий;
- в) коррекция осанки;
- г) воспитание физических качеств;
- д) восстановление работоспособности;
- е) активизация внимания.

Выберите один правильный ответ.

6. 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.

Выберите один правильный ответ.

7. Выносливость, как физическое качество – это:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

Выберите один правильный ответ.

8. Техника безопасности предусматривает:

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;

- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

Выберите один правильный ответ.

9. Смысл физической культуры заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованной двигательной активности.

10. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта,
- б) обеспечить приток свежего воздуха,
- в) уложить с приподнятым ножным концом,
- г) обтереть лицо холодной водой.

11. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба;
- б) покой ушибленной части тела;
- в) давящая повязка на область кровоизлияния;
- г) пострадавшей конечности придают возвышенное положение.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

12. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а) скоростным индексом;
- б) скоростной выносливостью;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) абсолютным запасом скорости.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

13. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а) специальной выносливости;
- б) скоростной выносливости;
- в) общей выносливости;
- г) элементарных форм выносливости.

Выберите один правильный ответ.

14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу, способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

Выберите один правильный ответ.

15. Длительный бег в медленном темпе развивает:

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстроту.

Выберите один правильный ответ.

16. Быстрота, как физическое качество - это:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

Выберите один правильный ответ.

17. Комбинированная эстафета в плавании начинается со способа:

- а) дельфин;
- б) кроль на спине;
- в) брасс;
- г) кроль на груди.

18. Установите соответствие между задачами занятия и формой двигательной деятельности в плавании.

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Совершенствование двигательной способности и плавательной подготовленности – компенсация утраченных двигательных функций; | а) спортивная тренировка; |
| 2. Нагрузки выше, чем в оздоровительной тренировке, для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности; | б) рекреативное; |
| 3. Исправление или компенсация имеющихся ухудшений в состоянии здоровья, с помощью специально подобранных средств водной среды; | в) оздоровительное; |
| 4. Улучшение физического и психоэмоционального состояния на основе активного отдыха с использованием средств плавания; | г) реабилитационное; |
| 5. Достижение и дальнейшее поддержание желаемого состояния уровня здоровья, профилактика заболеваний. | д) адаптивное; |
| | е) кондиционное. |

Выберите один правильный ответ.

19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

Выберите один правильный ответ.

20. Баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо, означает:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

21. Установите соответствие между количеством игроков команды и спортивной игрой:

- | | |
|--------|---------------|
| 1) 6; | а) футбол; |
| 2) 11; | б) баскетбол; |
| 3) 7; | в) волейбол. |
| 4) 5. | |

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

22. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям ...

- а) в нападении;
- б) в защите;
- в) в противодействии;
- г) во взаимодействии.

Дополните предложение до логического завершения.

23. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется...

Выберите один правильный ответ.

24. Здоровый образ жизни –

- а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов;
- б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности;
- в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

Выберите один правильный ответ.

25. Утомление характеризуется:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) процессом повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

Выберите один правильный ответ.

26. Утренняя гимнастика – это:

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности;
- б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды;
- в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

Выберите один правильный ответ.

27. Закаливание представляет собой:

- а) систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц;
- г) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

28. Основными источниками энергии для организма являются...

- а) белки и жиры;
- б) витамины и жиры;
- в) углеводы и витамины;
- г) белки и витамины.

Выберите один правильный ответ.

29. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

30. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а) подводящими;
- б) корригирующими;
- в) имитационными;
- г) общеразвивающими.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

31. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями ...

- а) на координацию;
- б) на быстроту;
- в) на выносливость;
- г) на гибкость.

Выберите один правильный ответ.

32. Сила, как физическое качество - это:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо

противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Выберите один правильный ответ.

33. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении:

- а) скоростных упражнений;
- б) упражнений «на гибкость»;
- в) силовых упражнений;
- г) упражнений на «выносливость».

Дополните предложение до логического завершения.

34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

Дополните предложение до логического завершения.

35. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется...

Выберите два правильных ответа.

36. Действия при выполнении команды «кругом»:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 градусов;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов;
- в) приставить левую ногу к правой ноге;
- г) приставить правую ногу к левой ноге;
- д) поворот осуществляется в произвольном направлении.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

37. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег;
- б) подвижные игры;
- в) прыжки через скакалку;
- г) упражнения «на равновесие».

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

38. Упражнения на гибкость выполняются ...

- а) до уменьшения амплитуды движений;
- б) 12-16 циклов движений;
- в) до появления пота;
- г) до появления болевых ощущений.

Дополните предложение до логического завершения.

39. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

Дополните предложение до логического завершения.

40. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...

Выберите один правильный ответ.

41. Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) продолжительность сна;
- в) коэффициент выносливости;
- г) величина частоты сердечных сокращений.

Выберите один правильный ответ.

42. 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.

Выберите два правильных ответа.

43. Нагрузка, при выполнении физических упражнений, характеризуется:

- а) интенсивностью выполнения двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) объемом выполняемой работы.

44. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.

Интенсивность и объем физической нагрузки: Частота сердечных сокращений:

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. Предельная; | а) 130 – 150 уд. /мин.; |
| 2. Средняя; | б) 100 – 130 уд. /мин.; |
| 3. Высокая; | в) 170 – 200 уд. /мин.; |
| 4. Небольшая. | г) 150 – 170 уд. /мин. |

45. Установите соответствие между элементами списков:

Физические способности:

- 1. скоростные;
- 2. координационные;
- 3. выносливость;
- 4. гибкость.

Контрольное упражнение (тест):

- а) 6 - минутный бег;
- б) наклон вперед из положения сидя;
- в) бег 30 метров;
- г) челночный бег 3 x 10 метров.

Выберите один правильный ответ.

46. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие-это:

- а) психофизическая подготовка;
- б) двигательная активность;
- в) физическая подготовка;
- г) функциональная подготовленность.

Выберите два правильных ответа.

47. Объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы

включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность - это:

- а) состояние спортивной базы, уровень требований учебной программы, содержание занятий, личность преподавателя;
- б) понимание личностной значимости занятий; духовное обогащение,
- в) духовное обогащение, развитие познавательных способностей;
- г) состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий.

Выберите правильный ответ.

48. Субъективные факторы, влияющие на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности – это:

- а) продолжительность занятий, их эмоциональная окраска;
- б) удовлетворение, соответствие эстетическим вкусам

Выберите неправильный ответ.

49. Формы самостоятельных занятий – это:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) упражнения в течение учебного дня;
- в) самостоятельные тренировочные занятия;
- г) спортивное ориентирование, туристские походы.

Выберите неправильный ответ.

50. К наиболее распространенным средствам самостоятельных занятий относятся:

- а) ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки;
- в) ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика;
- г) плавание, спортивные и подвижные игры.

Выберите правильный ответ.

51. Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются функциональные пробы.

Проба Штанге – это:

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

52. Проба Генчи – это:

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

53. Проба Мартине – Кушелевского – это:

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

54. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.

ЧСС

- 1) 135
- 2) 150
- 3) 180
- 4) 160

зона интенсивности

- А - аэробная
- Б - смешанная

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- оценка **5 «отлично»** - 49-54 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 38-48 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 27-37 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 26 и менее правильных ответов.

Практическое задание

Виды испытаний (тесты) и нормы:

Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
В упоре, поднятие ног до прямого угла	14	15	16	12	14	15
Поднятие туловища, из положения лежа на животе	26	28	30	26	28	30
Поворот-наклон	21	23	26	21	23	26
Подтягивание на высокой перекладине (ю)	11	13	14	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (д)	-	-	-	9	11	17
Поднятие ног до прямого угла из положения лежа на спине	26	28	30	26	28	30

Отведение ног в сторону, стоя у опоры (за 30 сек)	26	28	30	26	28	30
Поднимание ног с касанием пола за головой, из положения лежа на спине	20	22	24	20	22	24
Поднимание туловища из положения лежа на животе	26	28	30	26	28	30
Упор присев – прыжок вверх	20	22	24	20	22	24

Критерии оценки выполнения практических заданий

- Без ошибок – **5 «отлично»**;
- Не более двух неточностей/ошибок – **4 «хорошо»**;
- 3-4 незначительные ошибки/неточности – **3 «удовлетворительно»**
- Более четырех ошибок – **2 «неудовлетворительно»**;

Оценка за зачет выводится как средняя арифметическая путем сложения оценок за выполнение тестового и практического задания.