

**Приложение к ППССЗ по специальности
51.02.02 Социально-культурная деятельность**

**Контрольно-оценочные материалы 3 курс
2 полугодие 2023-2024 учебного года**

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 25 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 направлена на совершенствование:

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

Выберите два правильных ответа.

2. Какие упражнения характерны для 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 один правильный ответ.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

Выберите один правильный ответ.

13. Комбинированная эстафета в плавании начинается со способа:

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

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

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

Выберите два правильных ответа.

15. 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.

16. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.

Интенсивность и объём 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. |

Выберите один правильный ответ.

17. Определите, на сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции.

- а) на 3;
- б) на 2;
- в) на 1,5;
- г) на 4.

Выберите один правильный ответ.

18. При плавании кролем на спине, фаза работы ног называется опорной:

- а) при движении ноги вниз;
- б) при движении ноги вверх;
- в) при движении ноги вверх и вниз;
- г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.

Выберите один правильный ответ.

19. Условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела:

- а) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет;
- б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет;

- в) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает;
- г) плотность не влияет на плавучесть.

Выберите один правильный ответ.

20. Статическое плавание означает-

- а) отсутствие движения;
- б) двигательные действия руками и ногами;
- в) напряжение тела во время движений;
- г) напряжение мышц рук и ног во время гребков.

Выберите один правильный ответ.

21. Динамическое плавание означает –

- а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий;
- б) неподвижное плавание;
- в) плавание в команде «Динамо»;
- г) фигуры в плавании.

Дополните предложение, выбрав один правильный ответ.

22. Плавание относится к группе _____ видов спорта.

- а) циклических;
- б) ациклических;
- в) смешанных;
- г) повторно-интервальных.

Выберите один правильный ответ.

23. Критерий рациональности двигательных действий в технике –

- а) красота движений;
- б) соответствие современному эталону (образцу);
- в) эффективность решения двигательной задачи;
- г) правильность исполнения.

Выберите один правильный ответ.

24. Темп – это...

- а) количество движений на дистанции;
- б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;
- в) количество вдохов-выдохов;
- г) длительность двигательного цикла.

Выберите один правильный ответ.

25. При плавании, в первую очередь, развивают системы организма...

- а) дыхательная и сердечно - сосудистая;
- б) мышечная и нервная;
- в) выделительная и мышечная;
- г) дыхательная и мышечная.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- оценка **5 «отлично»** - 22-25 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 18-21 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 13-17 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 12 и менее правильных ответов

Практическое задание

Виды испытаний (тесты) и нормы:

Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
В упоре, поднимание ног до прямого угла	12	14	15	10	12	14
Плавание 50 м	1.20	1.06	0.52	1.33	1.19	1.03
Поворот-наклон	19	21	24	19	21	24
Подтягивание на высокой перекладине (ю)	10	12	15	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (д)	-	-	-	8	11	16
Поднимание ног до прямого угла из положения лежа на спине	23	25	27	23	25	27
Отведение ног в сторону, стоя у опоры (за 30 сек)	23	25	27	23	25	27
Поднимание ног с касанием пола за головой, из положения лежа на спине	17	19	21	17	19	21
Поднимание туловища из положения лежа на животе	23	25	27	23	25	27
Упор присев – прыжок вверх	17	19	21	17	19	21

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.

ЕН.02 Экологические основы природопользования (дифференцированный зачёт)

Зачет осуществляется в письменном виде, предусматривает выполнение *итогового теста*. Итоговый тест состоит из 30 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности. Время выполнения теста 45 минут.

Выберите правильный ответ:

1. Закономерности взаимоотношений живых организмов между собой и со средой их обитания изучает наука:
 1. систематика;
 2. зоология;
 3. ботаника;
 4. экология.

Выберите правильный ответ:

2. Термин «экология» в 1866 году предложил:
 1. Ю. Сакс;
 2. Э. Геккель;
 3. И. Сеченов;

4. Ф. Мюллер

Выберите правильный ответ:

3. Глобальные экологические проблемы вызваны в первую очередь:

1. геологическими процессами;
2. космическими факторами;
3. высокими темпами прогресса;
4. изменением климата.

Дополните предложение.

4. Совокупность природных условий и явлений, окружающих живые организмы, с которыми эти организмы находятся в постоянном взаимодействии называется ...

Вставьте пропущенное слово.

5. Для синиц характерна ... среда обитания.

Установите правильную последовательность.

6. Среды обитания по мере их освоения живыми организмами:

1. Водная
2. Почвенная
3. Наземно-воздушная
4. Организменная

Выберите правильный ответ:

7. Экологические факторы это-

1. Только пищевой фактор;
2. Все элементы среды, воздействующие на организм.

8. Установите соответствие между компонентами среды и экосистемами.

Компоненты среды	Экосистемы
А) круговорот веществ не замкнутый;	1. Агроценоз;
Б) круговорот веществ замкнутый;	2. Биогеноценоз.
В) круговорот веществ отсутствует.	

Выберите правильный ответ:

9. В пределах, какого экологического фактора среды, процессы жизнедеятельности организмов протекают наиболее интенсивно -

1. лимитирующий
2. оптимальный;
3. антропогенный;
4. биотический

Выберите правильный ответ.

10. Адаптация - это:

1. Совокупность реакций организма, поддерживающих его функциональную устойчивость при изменении условий окружающей среды.
2. Предел устойчивости организмов к действию экологических факторов.
3. Комплекс экологических факторов, необходимых для процветания организмов.
4. Потребности организма в определённых ресурсах окружающей среды.
5. Свойство организма определять время суток

Выберите несколько вариантов ответа:

11. Приспособленность к среде обитания-
1. является результатом длительного естественного отбора;
 2. присуща живым организмам с момента появления на свет;
 3. возникает путем длительных тренировок организма;
 4. является результатом искусственного отбора.

Выберите правильный вариант ответа:

12. Гетеротрофными организмами в экосистеме называют:
1. хемотрофы;
 2. продуцентами;
 3. редуцентами;
 4. автотрофами.

Вставьте пропущенное слово.

13. Автотрофы для своего роста и развития ... готовые органические соединения.
1. требуют;
 2. не требуют.

Выберите правильный вариант ответа:

14. К экологическим катастрофам относится ...
1. зарастание поля сорняками;
 2. разлив бензина на автозаправке;
 3. зарастание водоёма ряской;
 4. загрязнение водоема нефтью.

Дополните предложение.

15. Основой концепцией устойчивого развития, принятой Конференцией ООН по окружающей среде и развитию является ...
1. Экологическая безопасность и социально-экономическая устойчивость;
 2. Экологическая агрессия и техногенное воздействие на окружающую среду;
 3. Проявление экологического невежества и нигилизма;
 4. Освоение Космоса в мирных и военных целях;
 5. Уничтожение и утилизация реакторов атомных электростанций, подводных лодок, ракет и т.д.

16. Вставьте пропущенное слово:

Воздействия человека на природу, с целью приспособления её к своим потребностям, называют _____ вмешательством.

1. стандартным
2. глобальным
3. преднамеренным
4. экономическим

Выберите один вариант ответа:

17. К химическому загрязнению окружающей среды относят загрязнения ...
1. грибковые;
 2. органические;
 3. вирусные;
 4. бактериологические

Выберите несколько вариантов ответа:

18. Инженерные мероприятия, направленные на охрану окружающей среды, классифицируются на:

1. механические;
2. организационно – технические;
3. экологические;
4. технологические.

Выберите несколько вариантов ответов:

19. К передвижным антропогенным источникам загрязнения атмосферы относят ...

1. самолеты;
2. заводы;
3. предприятия;
4. автомобили.

Выберите несколько вариантов ответов:

20. Основные экологические нормативы ...

- | | |
|--|--|
| 1) ПДТ – предельно допустимая технология | 2) ПДК – предельно допустимые концентрации |
| 3) ПДС – предельно допустимые сбросы | 4) ПДУ – предельно допустимый унос |

Выберите один вариант ответа:

21. Природопользование, осуществляемое физическими и юридическими лицами, на основании разрешения уполномоченных государственных органов – это:

1. специальное
2. общее
3. комплексное
4. гармоничное

Выберите правильный вариант ответа:

22. По Н. Ф. Реймеру (1992) природопользование включает в себя:

1. охрану и эксплуатацию природных ресурсов;
2. использование и охрану природных условий среды жизни человека;
3. сохранение, восстановление и рациональное изменение экологического равновесия природных систем;
4. регуляцию воспроизводства человека и численности людей.

Выберите вариант ответа с правильной последовательностью.

23. Какие методы используются для выполнения экологической экспертизы?

1. обобщение, рассмотрение материалов, сбор, оценка;
2. сбор, обобщение, составление заключения, рассмотрение материалов;
3. сбор, обобщение, рассмотрение материалов, их оценка, составление заключения, контроль за его выполнением;
4. оценка, составление заключения, контроль за его выполнением;
5. сбор, обобщение материалов, их оценка.

Вставьте пропущенное слово.

24. Слежение за антропогенным воздействием в особо опасных зонах называется ...

1. импактный мониторинг;
2. фоновый мониторинг.

Выберите правильный ответ:

25. Глобальный мониторинг окружающей среды это:

1. мониторинг наиболее загрязненных мест планеты;

2. мониторинг территории области;
3. мониторинг биосферы;
4. мониторинг предприятий.

Выберите правильный вариант ответа:

26. Какое количество химических веществ может содержаться в питьевой воде?

1. 0,25 мг/л
2. не более ПДК
3. не должно быть совсем.

Дополните предложение.

27. Уникальные объекты, ценные в научном, эстетическом, историческом и культурном отношении и взятые под охрану на местном или федеральном уровнях – это...

1. заповедники;
2. национальные парки;
3. заказники;
4. памятники природы.

Выберите правильный вариант ответа:

28. Экологические права и обязанности граждан регулируются ...

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1) Уголовным кодексом РФ | 2) законом «О семье» |
| 3) Правовым кодексом РФ | 4) Конституцией РФ |

Выберите правильный вариант ответ.

29. Международное сотрудничество в области охраны окружающей среды предусматривает:

1. регулирование вырубке тропических лесов;
2. контроль торговли товарами народного потребления;
3. контроль торговли редкими и исчезающими видами;
4. разведение домашнего скота.

Дополните предложение.

30. Международная организация, занимающаяся вопросами защиты природы и охраны природных ресурсов – это ...

1. ВОЗ;
2. ЮНЕП;
3. МСОП;
4. ЮНЕСКО;
5. МАГАТЭ.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- "5" (отлично) - 90-100% (25-30 правильных ответов);
- "4" (хорошо) - 80-89% (19-24 правильных ответов);
- "3" (удовлетворительно) - 70-79% (13-18 правильных ответов);
- "2" (неудовлетворительно) - 69% (12 и менее правильных ответов).