

Кабардино-Балкарская Республика
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»

Рассмотрено на заседании ЦМК
математических и естественнонаучных
дисциплин
Протокол № «___» от _____ 202__ г.
Председатель _____ / З.Ш.Шогенова /

Диагностическая работа по дисциплине

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности:

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей систем и агрегатов автомобиля»

Автор: А.Х. Карданов – руководитель физического воспитания ГБПОУ «КБАДК»

Нальчик, 2023 г.

Пояснительная записка

Задания для диагностической работы по дисциплине ОГСЭ 04 «Физическая культура» разработаны для проверки остаточных знаний и активизации познавательной деятельности у студентов по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей систем и агрегатов автомобиля».

Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей программой и охватывают весь программный материал. Эталоны ответов прилагаются.

Критерий оценок:

оценка «5» – не менее 90% правильных ответов,

оценка «4» – не менее 70% правильных ответов,

оценка «3» – не менее 50% правильных ответов,

оценка «2» – менее 50% правильных ответов.

Вариант 1

1. Главная задача физической культуры:
 - А) физическое развития личности;
 - Б) гармоничное развитие личности;
 - В) психическое развитие личности;
 - Г) психоэмоциональное развитие человека.
2. Общебиологические эффекты воздействия физических упражнений на организм человека:
 - А) эффект экономизации;
 - Б) эффект компенсации;
 - В) физический эффект;
 - Г) рефлексорный эффект;
 - Д) эффект бумеранга.
3. Первый председатель Международного Олимпийского Комитета- князь-
 - А) Шереметьев;
 - Б) Лавров;
 - В) Галицин;
 - Г) Урусов.
4. Год создания Олимпийского Комитета СССР:
 - А) 1949;
 - Б) 1951;
 - В) 1972;
 - Г) 1942.
5. Основатель современного Олимпийского движения:
 - А) Джон Вашингтон;
 - Б) Педро Родригес;
 - В) Пьер де Кубертэн;
 - Г) Жан Кусто.
6. Регулярные физические тренировки повышают потенциал...:
 - А) тренера;
 - Б) всех систем и органов человека;
 - В) физического развития;
 - Г) спортсмена.
7. Низкая двигательная активность – это ...:
 - А) гимнозия;
 - Б) атрофия;
 - В) трофопия;
 - Г) гипокинезия.
8. Все внутренние органы человека через центральную нервную систему рефлекторно связаны с ...:
 - А) связками;
 - Б) мышцами;
 - В) тканями;
 - Г) суставами.
9. Движения с постоянно меняющимися фазами, называют ...:
 - А) циклическими;
 - Б) динамическими;

В) ациклическими;

Г) неверными.

10. Занятия ФК и С оказывают влияние на развитие сторон интеллекта: ...:

А) мышления;

Б) наблюдательности;

В) восприятия;

Г) памяти;

Д) воображения;

11. Готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется - ...:

А) взаимопомощью;

Б) профилактикой;

В) страховкой;

Г) самостраховкой.

12. К недостаткам оборудования мест занятий относят:

А) плохое качество или изношенность снарядов;

Б) исправленный спортивный инвентарь;

В) наличие на местах занятий посторонних предметов;

Г) соответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся;

Д) эстетику мест занятий.

13. Способность занимающегося самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения, называется ...:

А) взаимопомощью;

Б) профилактикой;

В) страховкой;

Г) самостраховкой.

14. Принципы, которыми руководствуются при оказании первой медицинской помощи:

А) своевременность;

Б) правильность и целесообразность;

В) смелость;

Г) быстрота;

Д) настойчивость.

15. При оказании первой помощи устанавливают:

А) время возникновения травмы;

Б) виновника нанесения травмы;

В) похожие случаи;

Г) место возникновения травмы;

Д) обстоятельства.

16. Правила техники безопасности на уроках физической культуры:

А) не забегать на соседнюю дорожку;

Б) не играть на скользком полу;

В) приземляться на соединение матов;

Г) выполнять упражнения без страховки;

Д) проявлять самостоятельность на уроке.

17. Мероприятия, способствующие профилактике травматизма на уроке физической культуры:

- А) правильное выполнение упражнений;
- Б) соблюдение методических принципов;
- В) соблюдение методических приемов;
- Г) полноценная разминка;
- Д) подбор соответствующих уроку средств воспитания.

18. Для профилактики травматизма на уроках физической культуры необходимо строго соблюдать правила...:

- А) воспитания;
- Б) методики обучения и тренировки;
- В) обучения;
- Г) судейства.

19. Нарушение целостности кости, называют ...:

- А) переломом;
- Б) вывихом;
- В) надрывом;
- Г) травмой.

20. Нарушение правильного положения кости, называют ...:

- А) переломом;
- Б) вывихом;
- В) надрывом;
- Г) травмой.

21. На занятиях по физической культуре и спорту процесс, направленный на овладение техникой физических упражнений, называют

- А) развитием;
- Б) воспитанием;
- В) обучением;
- Г) образованием

22. Залог быстроты находится в зависимости от

- А) временных психологических факторов;
- Б) управляемости организмом;
- В) напряжения нервов;
- Г) подвижности нервных процессов.

23. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения в физической культуре и спорте, называют...:

- А) педагогическими;
- Б) дидактическими;
- В) воспитательными;
- Г) учебно-воспитательными.

24. На занятиях по физической культуре и спорту процесс, направленный на укрепление здоровья и совершенствование двигательных способностей обучаемых, называют

- А) развитием;
- Б) воспитанием;
- В) обучением;
- Г) образованием

25. Общепедагогические принципы в физической культуре и спорте: ...

- А) наглядности;
- Б) доступности;
- В) соразмерности;
- Г) важности;
- Д) тренированности.

26. На занятиях по ФК и С процесс, направленный на формирование черт характера, волевой и эмоциональной сферой, называют... .

- А) развитием;
- Б) воспитанием;
- В) обучением;
- Г) образованием.

27. Быстрота с точки зрения психологии – это...

- А) способность управлять опорно-двигательным аппаратом;
- Б) способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании продолжительности, темпа и ритма движения;
- В) способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- Г) психологически быстрая работа человека

28. Активность, связанную с непосредственным, мотивационным и осознанным выполнением физических упражнений, называют ... активностью.

- А) универсальной;
- Б) познавательной;
- В) эмоциональной;
- Г) двигательной.

29. Физические качества человека: ...

- А) выносливость;
- Б) тренированность;
- В) ловкость;
- Г) активность;
- Д) пассивность

30. Активность, связанную с внимательным восприятием учебного материала и осмысленным отношением к нему, называют ... активностью.

- А) универсальной;
- Б) познавательной;
- В) эмоциональной;
- Г) двигательной.

Вариант 2

1. В процессе учебно-тренировочных занятий средством формирования волевых черт характера является

- А) нагрузка;
- Б) желание работать;
- В) лень;
- Г) отдых.

2. Двигательный навык – это

- А) повторные действия;
- Б) действия, доведенные до автоматизма;
- В) нестабильные двигательные действия;
- Г) побочные двигательные действия.

3. Принцип физического воспитания, обеспечивающий непрерывность учебно-тренировочного процесса – это принцип

- А) доступности;
- Б) сознательности;
- В) систематичности;
- Г) динамичности.

4. Низкая двигательная активность – это ...:

- А) гипомонозия;
- Б) атрофия;
- В) трофопия;
- Г) гипокинезия.

5. Основатель современного Олимпийского движения:

- А) Джон Вашингтон;
- Б) Педро Родригес;
- В) Пьер де Кубертэн;
- Г) Жан Кусто.

6. Год создания Олимпийского Комитета СССР:

- А) 1949;
- Б) 1951;
- В) 1972;
- Г) 1942.

7. Движения с постоянно меняющимися фазами, называют ...:

- А) циклическими;
- Б) динамическими;
- В) ациклическими;
- Г) неверными.

8. Главная задача физической культуры:

- А) физическое развития личности;
- Б) гармоничное развитие личности;
- В) психическое развитие личности;
- Г) психоэмоциональное развитие человека.

9. Все внутренние органы человека через центральную нервную систему рефлекторно связаны с ...:

- А) связками;
- Б) мышцами;
- В) тканями;
- Г) суставами.

10. Средства ФВ: ...

- А) физические упражнения;
- Б) тренировки;
- В) соревнования;
- Г) гигиенические факторы;

Д) технические упражнения.

11. Правила техники безопасности на уроках физической культуры:

- А) не забегать на соседнюю дорожку;
- Б) не играть на скользком полу;
- В) приземляться на соединение матов;
- Г) выполнять упражнения без страховки;
- Д) проявлять самостоятельность на уроке.

12. Мероприятия, способствующие профилактике травматизма на уроке физической культуры:

- А) правильное выполнение упражнений;
- Б) соблюдение методических принципов;
- В) соблюдение методических приемов;
- Г) полноценная разминка;
- Д) подбор соответствующих уроку средств воспитания.

13. К недостаткам оборудования мест занятий относят:

- А) плохое качество или изношенность снарядов;
- Б) исправленный спортивный инвентарь;
- В) наличие на местах занятий посторонних предметов;
- Г) соответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся;
- Д) эстетику мест занятий.

14. Способность занимающегося самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения, называется ...:

- А) взаимопомощью;
- Б) профилактикой;
- В) страховкой;
- Г) самостраховкой.

15. Нарушение правильного положения кости, называют ...:

- А) переломом;
- Б) вывихом;
- В) надрывом;
- Г) травмой.

16. Готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется - ...:

- А) взаимопомощью;
- Б) профилактикой;
- В) страховкой;
- Г) самостраховкой.

17. Принципы, которыми руководствуются при оказании первой медицинской помощи:

- А) своевременность;
- Б) правильность и целесообразность;
- В) смелость;
- Г) быстрота;
- Д) настойчивость.

18. Нарушение целостности кости, называют ...:

- А) переломом;
 - Б) вывихом;
 - В) надрывом;
 - Г) травмой.
19. При оказании первой помощи устанавливают:
- А) время возникновения травмы;
 - Б) виновника нанесения травмы;
 - В) похожие случаи;
 - Г) место возникновения травмы;
 - Д) обстоятельства.
20. Для профилактики травматизма на уроках физической культуры необходимо строго соблюдать правила...:
- А) воспитания;
 - Б) методики обучения и тренировки;
 - В) обучения;
 - Г) судейства.
21. Уровень состояния мышечной системы отражается показателем ...
- А) мышц;
 - Б) связок;
 - В) мышечной силы;
 - Г) координационной силы.
22. Различают гибкость ... и
- А) активную;
 - Б) необходимую;
 - В) обязательную;
 - Г) пассивную.
 - Д) достаточную.
23. На занятиях по ФК и С процесс, направленный на формирование черт характера, волевой и эмоциональной сферой, называют... .
- А) развитием;
 - Б) воспитанием;
 - В) обучением;
 - Г) образованием.
24. Залог быстроты находится в зависимости от
- А) временных психологических факторов;
 - Б) управляемости организмом;
 - В) напряжения нервов;
 - Г) подвижности нервных процессов.
25. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения в физической культуре и спорте, называют...:
- А) педагогическими;
 - Б) дидактическими;
 - В) воспитательными;
 - Г) учебно-воспитательными.
26. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий, называют ... гибкостью.
- А) пассивной;

- Б) необходимой;
- В) активной;
- Г) достаточной.

27. Активность, связанную с внимательным восприятием учебного материала и осмысленным отношением к нему, называют ... активностью.

- А) универсальной;
- Б) познавательной;
- В) эмоциональной;
- Г) двигательной.

28. На занятиях по физической культуре и спорту процесс, направленный на овладение техникой физических упражнений, называют

- А) развитием;
- Б) воспитанием;
- В) обучением;
- Г) образованием

29. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести), называют ... гибкостью.

- А) пассивной;
- Б) необходимой;
- В) активной;
- Г) достаточной.

30. Физические качества человека: ...

- А) выносливость;
- Б) тренированность;
- В) ловкость;
- Г) активность;
- Д) пассивность

Вариант 3

1. Принцип физического воспитания, обязывающий строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, называют принципом

- А) сознательности;
- Б) доступности;
- В) систематичности
- Г) динамичности

2. Принцип физического воспитания, предусматривающий формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к физическим занятиям, называют принципом

- А) доступности;
- Б) систематичности;
- В) сознательности;
- Г) динамичности.

3. Год создания Олимпийского Комитета СССР:

- А) 1949;
- Б) 1951;
- В) 1972;

Г) 1942.

4. Движения с постоянно меняющимися фазами, называют ...:

- А) циклическими;
- Б) динамическими;
- В) ациклическими;
- Г) неверными.

5. Главная задача физической культуры:

- А) физическое развития личности;
- Б) гармоничное развитие личности;
- В) психическое развитие личности;
- Г) психоэмоциональное развитие человека.

6. Занятия ФК и С оказывают влияние на развитие сторон интеллекта: ...:

- А) мышления;
- Б) наблюдательности;
- В) восприятия;
- Г) памяти;
- Д) воображения;

7. В процессе учебно-тренировочных занятий средством формирования волевых черт характера является

- А) нагрузка;
- Б) желание работать;
- В) лень;
- Г) отдых.

8. Двигательный навык – это

- А) повторные действия;
- Б) действия, доведенные до автоматизма;
- В) нестабильные двигательные действия;
- Г) побочные двигательные действия.

9. Принцип ... при управлении в спорте, требует осуществления управления на основе объективного анализа состояния системы.

- А) научности;
- Б) оптимальности;
- В) стимулирования;
- Г) конкретности.

10. Принцип ... при управлении в спорте используется путем использования всех достижений науки.

- А) конкретности;
- Б) оптимальности;
- В) стимулирования;
- Г) научности.

11. К недостаткам оборудования мест занятий относят:

- А) плохое качество или изношенность снарядов;
- Б) исправленный спортивный инвентарь;
- В) наличие на местах занятий посторонних предметов;

Г) соответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся;

- Д) эстетику мест занятий.

12. Принципы, которыми руководствуются при оказании первой медицинской помощи:

- А) своевременность;
- Б) правильность и целесообразность;
- В) смелость;
- Г) быстрота;
- Д) настойчивость.

13. Правила техники безопасности на уроках физической культуры:

- А) не забегать на соседнюю дорожку;
- Б) не играть на скользком полу;
- В) приземляться на соединение матов;
- Г) выполнять упражнения без страховки;
- Д) проявлять самостоятельность на уроке.

14. Для профилактики травматизма на уроках физической культуры необходимо строго соблюдать правила...:

- А) воспитания;
- Б) методики обучения и тренировки;
- В) обучения;
- Г) судейства.

15. Способность занимающегося самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения, называется ...:

- А) взаимопомощью;
- Б) профилактикой;
- В) страховкой;
- Г) самостраховкой.

16. Нарушение правильного положения кости, называют ...:

- А) переломом;
- Б) вывихом;
- В) надрывом;
- Г) травмой.

17. Нарушение целостности кости, называют ...:

- А) переломом;
- Б) вывихом;
- В) надрывом;
- Г) травмой.

18. Мероприятия, способствующие профилактике травматизма на уроке физической культуры:

- А) правильное выполнение упражнений;
- Б) соблюдение методических принципов;
- В) соблюдение методических приемов;
- Г) полноценная разминка;
- Д) подбор соответствующих уроку средств воспитания.

19. Готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется - ...:

- А) взаимопомощью;
- Б) профилактикой;
- В) страховкой;

Г) самостраховкой.

20. При оказании первой помощи устанавливают:

- А) время возникновения травмы;
- Б) виновника нанесения травмы;
- В) похожие случаи;
- Г) место возникновения травмы;
- Д) обстоятельства.

21. Быстрота с точки зрения психологии – это...

- А) способность управлять опорно-двигательным аппаратом;
- Б) способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании продолжительности, темпа и ритма движения;
- В) способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- Г) психологически быстрая работа человека

22. Уровень состояния мышечной системы отражается показателем ...

- А) мышц;
- Б) связок;
- В) мышечной силы;
- Г) координационной силы.

23. На занятиях по физической культуре и спорту процесс, направленный на овладение техникой физических упражнений, называют

- А) развитием;
- Б) воспитанием;
- В) обучением;
- Г) образованием

24. Различают гибкость ... и

- А) активную;
- Б) необходимую;
- В) обязательную;
- Г) пассивную.
- Д) достаточную.

25. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести), называют ... гибкостью.

- А) пассивной;
- Б) необходимой;
- В) активной;
- Г) достаточной.

26. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения в физической культуре и спорте, называют...:

- А) педагогическими;
- Б) дидактическими;
- В) воспитательными;
- Г) учебно-воспитательными.

27. На занятиях по ФК и С процесс, направленный на формирование черт характера, волевой и эмоциональной сферой, называют... .

- А) развитием;
- Б) воспитанием;

В) обучением;

Г) образованием.

28. Общепедагогические принципы в физической культуре и спорте: ...

А) наглядности;

Б) доступности;

В) соразмерности;

Г) важности;

29. Активность, связанную с внимательным восприятием учебного материала и осмысленным отношением к нему, называют ... активностью.

А) универсальной;

Б) познавательной;

В) эмоциональной;

Г) двигательной.

30. Залог быстроты находится в зависимости от

А) временных психологических факторов;

Б) управляемости организмом;

В) напряжения нервов;

Г) подвижности нервных процессов.