

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Башкирский колледж архитектуры, строительства и коммунального
хозяйства

Контрольно-измерительные материалы

по дисциплине *Физическая культура*

для профессии

**08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных
систем жилищно-коммунального хозяйства**

Вариант 1

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах _____.

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2. Вид спорта, известный как "Королева спорта" _____.

- а) легкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика;
- г) тяжелая атлетика.

3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились _____.

- а) не проводились;
- б) в 2014 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1984 г.

4. Тестом для определения координационных способностей студента может быть _____.

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) поднятие штанги;
- в) 6-минутный бег;
- г) кросс

5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой _____.

- а) армреслинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей;
- г) лыжное двоеборье.

6. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на _____.

- а) 400 метров;
- б) 500 метров;
- в) 1000 метров;
- г) 100 метров;

7. К показателям физической подготовленности относятся _____.

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

8. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции _____.

- а) золотая медаль;
- б) лавровый венок;
- в) кубок;
- г) знак почетного легионера.

9. Недостаток витаминов в организме человека называется _____.

- а) бактериоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) авитаминоз.

10. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются _____.

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

11. С низкого старта бегают _____.

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

12. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется _____.

- а) специальной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) подготовительной медицинской группой;
- г) группой здоровья.

13. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется _____.

- а) бросок;
- б) подача;
- в) передача;
- г) прием.

14. Длина дистанции марафонского бега _____.

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

15. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине» _____.

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

16. Какие причины могут привести к развитию плоскостопия _____/

- а) нерациональное питание;
- б) неправильно подобранная обувь;
- в) подвижный образ жизни;
- г) малоподвижный образ жизни.

17. Продолжите поговорку. В здоровом теле – здоровый _____.

- а) вкус;
- б) дух;
- в) спорт;
- г) цвет.

18. Режим жизнедеятельности человека — это _____.

- а) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
- б) система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания;
- г) режим дня.

19. Какой инвентарь относится к _____.

- | | |
|----------------|------------|
| 1. гимнастике; | а) мяч; |
| 2. баскетболу; | б) палки; |
| 3. хоккею; | в) конь; |
| 4. лыжам; | г) клюшка. |

20. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. _____.

- 1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- 2. Некачественный спортивный инвентарь;
- 3. Неблагоприятные метеорологические условия;
- 4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- 5. Нарушение врачебных требований;

Выберите правильные ответы

- 1. (1,2,3,5.)
- 2. (2,3,4,5.)
- 3. (все правильно)
- 4. (все неправильно)

Вариант 2

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

1. Девиз Олимпийских игр _____.

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

2. Пять олимпийских колец символизируют _____.

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

3. Размеры волейбольной площадки составляют _____.

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

4. Пионербол – подводящая игра _____.

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

5. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой _____.

- а) конь, брусья;
- б) перекладина, мостик;
- в) кольца, бревно;
- г) трос, канат.

6. Закаливание организма человека – это _____.

- а) способность выдерживать значительные физические нагрузки в различных метеорологических условиях;
- б) состояние полного физического и психического благополучия;
- в) способность организма приспосабливаться к действию неблагоприятных факторов среды;
- г) устойчивость человека в стрессовых ситуациях и высокой мышечной нагрузки.

7. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков _____.

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает _____.

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание.

9. Основной причиной умственного утомления являются _____.

- а) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- б) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения;
- г) нарушение сна.

10. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым _____.

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

11. К показателям физической подготовленности относятся _____.

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается _____.

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

13. Какова цель утренней гимнастики _____.

- а) вовремя успеть на первое занятие;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

14. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- _____.
- а) быстрее бегать;
 - б) соблюдать правила по технике безопасности;
 - в) решать споры с помощью кулаков и крика;
 - г) стоять в сторонке.

15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей _____.

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное;
- г) нет верного ответа.

16. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется _____.

- а) подготовительной медицинской группой;
- б) основной медицинской группой;
- в) спортивной группой;
- г) специальной медицинской группой.

17. Бег по пересеченной местности называется _____.

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

18. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: _____.

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

19. Какая обувь относится к видам спорта _____.

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. футбол; | а) коньки; |
| 2. легкая атлетика; | б) бутсы; |
| 3. фигурное катание; | в) кроссовки; |
| 4. баскетбол; | г) шиповки. |

20. При планировании режима дня необходимо учитывать: _____.

- 1. Утренняя гимнастика после подъема;
- 2. Закаливающие процедуры;
- 3. Регулярный и достаточной длительности сон;
- 4. Регулярное питание;
- 5. Достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- 6. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Выберите правильный ответ

- 1. (1,3,4,6)
- 2. (1,2,3,5)
- 3. (все правильно)
- 4. (все неправильно)

Вариант 3

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? _____.
 - а) в России;
 - б) в Англии;
 - в) в Греции;
 - г) в Италии.

2. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта? _____.
 - а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
 - б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
 - в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
 - г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

3. Требования безопасности во время занятий по плаванию. _____.
 - а) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна, присутствие преподавателя не обязательно;
 - б) вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
 - в) не запрещается сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку, чтобы поддержать высокую двигательную активность.

4. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом. _____.
 - а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
 - б) не должна хорошо впитывать пот;
 - в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
 - г) модная и красивая.

5. Определение результата в прыжках в длину осуществляется: _____.
 - а) по следу, оставленному пяткой прыгуна;
 - б) по расстоянию от планки до носка ноги приземлившегося;
 - в) по любому ближайшему к планке следу, оставленному прыгуном;
 - г) по самой глубокой части следа, оставленного в прыжковой яме.

6. Что понимается под закаливанием: _____.
 - а) посещение бани, сауны;
 - б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 - в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - г) укрепление здоровья.

7. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах? _____.
 - а) выполнение упражнений без страховки;
 - б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью..._____

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

9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей: _____.

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

10. Активный отдых — это: _____.

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях;
- г) все перечисленное.

11. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: _____.

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений;
- г) все перечисленное.

12. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) асоциальное поведение;
- б) респективную привычку;
- в) вредную привычку;
- г) консеквентное поведение.

13. Бег на длинные дистанции развивает:_____.

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

14. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов): _____.

- а) ползание;
- б) лазанье;
- в) прыжки;

- г) метание;
- д) группировка;
- е) упор.

15. Самый быстрый бег считается: _____.

- а) марафонский;
- б) стаерский;
- в) спринтерский;
- г) трусцой.

16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это: _____.

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» _____.

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

18. Техникou физических упражнений принято называть _____.

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;
- в) способ организации движений при выполнении физических упражнений;
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): _____.

- а) стойкость;
- б) ловкость;
- в) выносливость;
- г) гибкость;
- д) бодрость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

20. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивание;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.

Выберите правильный ответ:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
- г) 3, 1, 2, 5, 7, 6, 8, 4.

Вариант 4

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах _____.

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2. Вид спорта, известный как "Королева спорта" _____.

- а) легкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика;
- г) тяжелая атлетика.

3. Олимпийские зимние игры в нашей стране проводились _____.

- а) не проводились;
- б) в 2014 г.
- в) в 1980 г.
- г) в 1984 г.

4. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой _____.

- а) армреслинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей;
- г) лыжное двоеборье.

5. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на _____.

- а) 2000 метров;
- б) 500 метров;
- в) 1000 метров;
- г) 100 метров;

6. Длина дистанции марафонского бега _____.

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

7. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине» _____.

- а) скоростно-силовые;
- б) координационные;
- в) силу;
- г) выносливость.

8. Продолжите поговорку. В здоровом теле – здоровый _____

- а) вкус;
- б) дух;
- в) спорт;
- г) цвет.

9. Какой инвентарь относится к _____.

- | | |
|----------------|------------|
| 1. гимнастике; | а) мяч; |
| 2. баскетболу; | б) палки; |
| 3. хоккею; | в) конь; |
| 4. лыжам; | г) клюшка. |

10. Пионербол – подводящая игра _____.

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

11. В какой из спортивных игр на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков _____.

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

12. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым _____.

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

13. Бег по пересеченной местности называется _____.

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

14. Требования, предъявляемые к одежде предназначенной для занятий физической культурой и спортом _____.

- а) она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- б) не должна хорошо впитывать пот;
- в) короткая форма должна иметь темный цвет, позволяющий не различать любые мелкие загрязнения;
- г) модная и красивая.

15. Самый быстрый бег считается _____.

- а) марафонский;
- б) стаерский;
- в) спринтерский;
- г) трусцой.

16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это _____.

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) ловкость.

17. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» _____.

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей _____.

- а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное;
- г) нет верного ответа.

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов) _____.

- а) стойкость; г) гибкость;
- б) ловкость; д) бодрость;
- в) выносливость; е) быстрота; ж) сила.

20. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт» _____.

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

Вариант 5

Инструкция для студентов: Выбрать один вариант ответа из предложенных

1. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона: _____.

- а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- б) Иван Поддубный (борьба);
- в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

2. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является: _____.

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

3. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр? _____.

- а) НХЛ;
- б) НБА;
- в) МОК;
- г) УЕФА.

4. Что определяет техника безопасности? _____.

- 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.

5. Какое определение не относится к основным свойствам мышц? _____.

- а) растяжение;
- б) сокращение;
- в) эластичность;
- г) постоянность состояния.

6. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость? _____.

- а) 6- ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

7. Укажите количество игроков футбольной команды _____.

- а) 6; б) 9; в) 11; г) 5.

8. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК) _____.

- а) желтый;
- б) синий;
- в) черный;

- г) красный;
- д) зеленый.

9. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме _____.

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа.

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды: _____.

- а) 5; б) 6; в) 7; г) 8.

11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе _____.

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: _____.

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) плавание.

13. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий? _____.

- а) сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю);
- г) оказать самому первую помощь.

14. Какая страна считается родиной футбола? _____.

- а) Америка;
- б) Россия;
- в) Португалия;
- г) Англия.

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры? _____.

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол;
- б) лапта;
- в) прыжки в высоту;
- г) плавание.

16. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй». _____.

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

17. Назовите основные физические качества человека: _____.

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

18. Основными источниками энергии для организма являются: _____.

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

19. Какое количество очков приносит штрафной бросок: _____,

- а) 1,
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

20. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину? _____.

- а) 3,
- б) 4;
- в) 5;
- г) 2.

Ключи к тесту

Вариант № задания	1	2	3	4	5
1	а	в	в	а	а
2	а	в	б	а	б
3	б	г	б	б	в
4	а	б	а	б	б
5	б	г	а	г	г
6	г	в	б	г	в
7	а	г	а	в	в
8	б	в	в	б	б
9	г	б	б	1-в, 2-а, 3-г, 4-б	г
10	в	г	б	б	а
11	а	а	б	г	б
12	а	б	в	г	б
13	б	г	г	в	в
14	а	б	а, б, в	а	г
15	в	в	в	в	а
16	б	б	в	в	б
17	б	в	а	а	б
18	а	в	в	в	а
19	1 – в, 2 – а, 3 – г, 4 – б	1 – б, 2 – г, 3 – а, 4 – в	а, д	а, д	б
20	4	3	г	а	а