

**Примерный перечень заданий
для проведения диагностического тестирования
при аккредитационном мониторинге
по дисциплине**

ОГСЭ 04 Физическая культура

по специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Диагностическая карта

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
Формируемые компетенции: ОК 01, ОК 04. ОК 08.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт
2. Задания
5. Критерии оценки

1. ПАСПОРТ

Контрольно-оценочные материалы по промежуточной аттестации для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальностям: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

2. ЗАДАНИЕ

1. В каком году возник волейбол:

- а) 1895 г.;
- б) 1905 г.;
- в) 1885 г.;
- г) 1875 г.

2. Создатель игры волейбол:

- а) А. Чинилин;
- б) Т.Хальстед;
- в) Вильям Дж. Морган;
- г) Г. Грейд.

3. Официальной датой рождения отечественного волейбола принято считать:

- а) 20 июня 1920 г.;
- б) 21 июня 1922 г.;
- в) 28 июня 1923 г.;
- г) 22 июня 1920 г.

4. Какие размеры игровой волейбольной площадки (м):

- а) 5x10;
- б) 7x14;
- в) 9x18;
- г) 6x16.

5. Какова должна быть высота сетки на соревнованиях по волейболу:

- а) муж. 2м., 53см., жен. 2м., 33см.;
- б) муж. 2м., 43см., жен. 2м., 23см.;
- в) муж. 2м., 16см., жен. 2м., 8см.;
- г) муж. 2м., 10см., жен. 2м., 8см.

6. Вес волейбольного мяча должен составлять:

- а) 270±10гр.;
- б) 270±20гр.;
- в) 270±30гр.;
- г) 270±35гр.

7. Какое максимальное число игроков может быть в волейбольной команде:

- а) 10;
- б) 14;
- в) 6;
- г) 7.

8. Какое максимальное число ударов может совершить волейбольная команда:

- а) 6;
- б) 3;
- в) 1;
- г) 2.

9. Разрешается ли блокирующим игрокам касаться сетки во время игры в волейбол:

- а) разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается, если только оно не влияет на дальнейший розыгрыш мяча;
- г) только во время приема мяча.

10. «Квик» - атаки с английского перевода означает:

- а) медленный;
- б) быстрый, скорый;
- в) сильный;
- г) умеренный.

11. Сложное качество, характеризует современность точность двигательного действия, это:

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

12. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это:

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

13. Способность выполнять движения с большой амплитудой, это:

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

14. Способность человека выполнять движения с возможно большой скоростью в минимально короткий отрезок времени, это:

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

15. Быстроту реакции обычно развивают:

- а) бегом;
- б) играми;
- в) умственной деятельностью;
- г) подниманием гирей, штанг.

16. Способность человека выполнять длительно заданную работу на требуемом уровне интенсивности - это:

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

17. Виды гибкости:

- а) динамическая;
- б) активная, пассивная;
- в) все ответы верны;
- г) статическая.

18. Вводную гимнастику проводят:

- а) в начале рабочего дня;
- б) во время рабочего дня;
- в) перед обедом;
- г) во время обеда.

19. У хорошо тренированных спортсменов СОЭ:

- а) такое же, как у нетренированных людей;
- б) низкое;
- в) высокое;
- г) не изменяется.

20. В каком году состоялись первые Олимпийские игры:

- а) 1870 г.;
- б) 1996 г.;
- в) 1896 г.;
- г) 1910 г.

21. Горячим поклонником и пропагандистом физической культуры был:

- а) К.Е. Ворошилов;
- б) М.И. Калинин;
- в) В.А. Фролов;
- г) Г.Р. Рощин.

22. Бег трусцой в спортивных тренировках означает:

- а) бег в полную силу;
- б) бег с полным расслаблением;
- в) бег с интервалами;
- г) бег попеременный.

23. Чем снабжает организм бегуна во время тренировки:

- а) углекислым газом;
- б) антителами;
- в) необходимым количеством кислорода;
- г) углеводами.

24. Бег начинающих должен быть:

- а) быстрым;
- б) медленным, с нарастанием;
- в) без разницы;
- г) средним.

25. Как должна подбираться нагрузка:

- а) всем одинаково;

- б) строго индивидуально;
- в) это не имеет значения;
- г) постепенная.

26. В начальный период бега необходимо бегать:

- а) расслабленным бегом;
- б) полным бегом;
- в) бегать с интервалами отдыха;
- г) быстрым бегом.

27. Где полезно бегать начинающим:

- а) дома;
- б) в спортивных школах;
- в) в парке или на стадионе;
- г) везде.

28. Признаки перенапряжения в процессе тренировки:

- а) увеличивается аппетит;
- б) стеснение или боль в груди, темнота в глазах;
- в) будет мучить запор;
- г) уменьшается аппетит.

29. Восстановление пульса происходит быстрее, если:

- а) сделать еще повторный круг;
- б) полежать в горизонтальном положении;
- в) проделать серию дыхательных упражнений;
- г) посидеть.

30. Подошва обуви спортсмена должна быть:

- а) резиновая, упругая;
- б) мягкая;
- в) без разницы;
- г) на не высокой подошве.

Ключ ответа к тестовому заданию Вариант 1

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	а)	11	в)	21	а)
2	в)	12	г)	22	б)
3	а)	13	б)	23	в)
4	в)	14	г)	24	б)
5	б)	15	б)	25	б)
6	а)	16	в)	26	а)
7	в)	17	в)	27	в)
8	б)	18	а)	28	б)
9	в)	19	б)	29	в)
10	б)	20	в)	30	а)

Вариант 2

1. Какая стойка удобна для выполнения поворотов, торможений:
 - а) низкая стойка;
 - б) аэродинамическая стойка;
 - в) основная стойка;
 - г) средняя.

2. Торможение «плугом» применяется при:
 - а) спусках наискосок;
 - б) прямых спусках;
 - в) пологих спусках;
 - г) на равнине.

3. Применяется на крутых и средней крутизны склонах:
 - а) поворот «плугом»;
 - б) поворот «упором»;
 - в) поворот «ножницы»;
 - г) поворот «полуплугом».

4. Основная ошибка при переходе с одновременных ходов на попеременные:
 - а) не умение согласовать вынос рук без шага;
 - б) не согласованность выноса и постановки палок с толчком;
 - в) не согласованность рук и ног во время движения;
 - г) задержка ног во время перехода.

5. Основная нагрузка при попеременном четырехшажном ходе приходится:
 - а) на мышцы ног;
 - б) на мышцы рук;
 - в) на мышцы туловища;
 - г) на мышцы рук и ног.

6. При передвижении, каким стилем необходимо использование лыжной мази:
 - а) классическим;
 - б) коньковым;
 - в) комбинированный;
 - г) все ответы верны.

7. К какому стилю относится попеременный двухшажный ход:
 - а) классический;
 - б) коньковый;
 - в) комбинированный;
 - г) смешанный.

8. На какой поверхности применяется коньковый стиль:
 - а) целина;
 - б) наст;
 - в) асфальт;
 - г) по грунту.

9. Задача держащей мази и насечки:

- а) не давать лыже проскальзывать назад в момент отталкивания ногой;
- б) не давать лыже проскальзывать вперед в момент отталкивания ногой;
- в) не давать лыже тормозить во время передвижения;
- г) не давать лыже проскальзывать во время спусков.

10. Ход, характеризующий асимметрией движений:

- а) одновременный двухшажный коньковый ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый ход.

11. Кто является основателем баскетбола:

- а) Уильям Морган;
- б) Джеймс Нейсмит;
- в) Джордж Аддисон;
- г) Гарольд Форсун.

12. Где в России впервые начали играть баскетбол:

- а) Петербург 1908 г.;
- б) Москва 1920 г.;
- в) Москва 1956 г.;
- г) Петербург 1905 г.

13. Когда баскетболисты СССР стали олимпийскими чемпионами:

- а) Мюнхен 1972 г.;
- б) Рим 1986г.;
- в) Мельбурн 1956 г.;
- г) США 1978 г.

14. Сколько минутных перерывов может брать тренер за 1 игру:

- а) 6;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

15. Сколько времени отводиться на штрафной бросок:

- а) 5 сек.;
- б) 10 сек.;
- в) 15 сек.;
- г) не отводиться.

16. Сколько судей участвует в соревнованиях по баскетболу:

- а) 2;
- б) 5;
- в) 3;
- г) 1.

17. Сколько игроков в команде по баскетболу:

- а) 10 основных и 2 запасных;
- б) 15 основных и 1 запасной;
- в) 13 основных и 1 запасной;
- г) 15 основных и 1 запасной.

18. Как переводится с английского языка слово «баскет»:

- а) корзина;
- б) ворота;
- в) сетка;
- г) мяч.

19. Укажите правильный размер поля:

- а) 26х14 м.;
- б) 30х40 м.;
- в) 20х10 м.;
- г) 20х15 м.

20. Вес мяча должен быть:

- а) 700-800 г.;
- б) 600-650 г.;
- в) 1000 г.;
- г) 750 г.

21. Попеременный двухшажныйлыжный ход это:

- а) ноги и туловище работают одновременно;
- б) схожий по координации с обычной ходьбой;
- в) ноги и туловище работают попеременно;
- г) работают только руки.

22. Ошибка при передвижении попеременным двухшажнымлыжным ходом:

- а) скольжение на прямых ногах;
- б) широкая постановка палок;
- в) туловище не участвует в работе;
- г) не одновременно работают руки.

23. При одновременных лыжных ходах отталкиваются двумя палками одновременно:

- а) да;
- б) нет;
- в) по желанию;
- г) когда есть необходимость.

24. Основная нагрузка при одновременном бесшажном лыжном ходе приходится:

- а) на ноги;
- б) на мышцы рук;
- в) на все туловище;
- г) на ноги и на мышцы рук.

25. Наиболее типичные ошибки при выполнении одновременного бесшажного лыжного хода:

- а) широкая постановка палок;
- б) быстрый вынос палок кольцами вперед с первым шагом;
- в) скольжение на прямых ногах;
- г) отталкивание одной рукой.

26. Наиболее частые ошибки при одновременном одношажном лыжном ходе:

- а) незаконченный толчок палками;

- б) резкий вынос палок кольцами вперед;
- в) скольжение на прямых ногах;
- г) широкая постановка палок.

27. Переход с прокатом - это:

- а) способ выполнения лыжником из исходного положения начала одновременно одношажного хода;
- б) способ, где требуется меньше времени для выполнения из исходного положения начала одновременно двухшажного хода;
- в) способ выполнения лыжным ходом;
- г) способ, где требуется больше времени для выполнения из исходного положения начала одновременно двухшажного хода.

28. Применяется на пологих и средних подъемах:

- а) подъем «елочкой»;
- б) подъем скользящим шагом;
- в) подъем «полуелочкой»;
- г) подъем «лесенкой».

29. Какой подъем выполняется боковым приставным шагом:

- а) подъем «елочкой»;
- б) подъем «лесенкой»;
- в) подъем «полуелочкой»;
- г) подъем скользящим шагом.

30. При выполнении высокой стойки:

- а) туловище держат прямо;
- б) туловище подано вперед;
- в) предплечья упираются на бедра;
- г) колени прямые.

Ключ ответа к тестовому заданию Вариант 2

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	в)	11	б)	21	б)
2	б)	12	а)	22	а)
3	а)	13	а)	23	а)
4	б)	14	а)	24	б)
5	а)	15	а)	25	а)
6	г)	16	б)	26	б)
7	а)	17	а)	27	б)
8	б)	18	а)	28	б)
9	б)	19	а)	29	б)
10	а)	20	б)	30	а)

3. Критерии оценки

Оценка по пятибалльной шкале	Критерии оценки
«5»	90%
«4»	80%
«3»	60%
«2»	Мение 60%