**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*

 **Д**иагностическая 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.; 6) 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; 6)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;6)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 илипротиводействовать 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) вначале 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) МИ. 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; 6) 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.;6) 30x40 м.;в) 20х10 м.;г) 20x15 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 выполнение 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% |