**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 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) 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% |