

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Технологический институт-филиал ФГБОУ ВПО
«Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОДБ. 08 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(базовая подготовка)

Составитель: Р.З. Галимов, преподаватель отделения среднего профессионального образования Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Димитровград 2014 год

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ
НА 1 КУРСЕ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,35	4,00			
Бег 2000 м (мин. сек)				10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин. сек)	13	14	15			
Метание гранаты: 500 г (м)				21	18	14
700 г (м)	36	34	32			
Прыжки в длину с места (см)	215	200	195	165	145	140
Прыжки со скакалкой (за 25 сек)	54	52	50	64	62	60
Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6			
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				20	17	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.)	40	35	30	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке				12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	8	6			
Приседание на одной ноге с поддержкой	20	18	16	16	14	12
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				19,00	20,00	21,30
5 км (мин)	25	27	30			

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для студентов, освобожденных от практических занятий
по состоянию здоровья

- **Цель:** Определение итогового уровня знаний
- **Структура заданий:**

№ п/п	Наименование темы
1	Олимпийское движение
2	Здоровый образ жизни
3	Легкая атлетика
4	Вероятность получения травм при занятии ФЗК
5	Гимнастика
6	Волейбол
7	Баскетбол

- **Время выполнения:** 20 минут
- **Оценивание заданий:** каждое задание по 1 баллу
- **Отметка** «5» - 15-20 баллов
«4» - 10-15 баллов
«3» - 5-10 баллов
«2» < 5 баллов

Примечание:

1. Не разрешается пользоваться справочниками и таблицами, выходить из аудитории
2. Отметка ставиться только на основании правильных ответов; за ошибочные ответы баллы не снимаются

Эталон ответов (ключ)

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

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вариант 1

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Под физической культурой понимается:	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Состояние организма, характеризующиеся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под давлением повторении двигательных действий, обозначается как:	а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:	а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
4. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:	а) 5 лет; б) 4 года; в) 2 года; г) 3 года.
5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:	а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.
6. Рациональное питание обеспечивает:	а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.
7. 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.
8. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:	а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям учителя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.

<p>9. Формирование человеческого организма заканчивается к:</p>	<p>а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.</p>
<p>10. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p>	<p>а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстротат; ж) сила.</p>
<p>11. Быстрота – это:</p>	<p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>
<p>12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p>	<p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>
<p>13. Подводящие упражнения применяются:</p>	<p>а) если обучающийся недостаточно физически развит; б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p>
<p>14. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</p>	<p>а) гибкий; б) упражняю; в) преодолевающий.</p>
<p>15. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:</p>	<p>а) для мышц ног; б) типа потягивания; в) махового характера; г) для мышц шеи.</p>
<p>16. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:</p>	<p>а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.</p>

<p>17. Основой методики воспитания физических качеств является:</p>	<p>а) простота выполнения упражнения; б) постепенное повышение силы воздействия; в) схематичность упражнений; г) продолжительность педагогических воздействий.</p>
<p>18. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева на право в следующем порядке:</p>	<p>а) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое; б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое, желтое; в) сверху – голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое; г) сверху – голубое, черное, Красне, внизу – зеленое, желтое.</p>
<p>19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</p>	<p>а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.</p>
<p>20. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p>	<p>а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».</p>

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вариант 2

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):	а) спорт; б) система физического воспитания; в) физическая культура.
2. 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.
3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах.
4. Зимние игры проводятся:	а) в зависимости от решения МОК; б) в третий год празднуемой Олимпиады; в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады; г) в течение второго календарного года после года начала Олимпиады.
5. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:	а) ожог; б) тепловой удар; в) перегревание; г) солнечный удар.
6. Физическая работоспособность – это:	а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность выполнять разные по структуре типы работы; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
7. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.
8. При получении травмы или ухудшения самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:	а) учителя, проводящего урок; б) классного руководителя; в) своих сверстников по классу; г) школьного врача.
9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:	а) строго регламентированы; б) представляют собой игровую деятельность; в) не ориентированы на производство материальных ценностей; г) создают развивающий эффект.

<p>10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:</p>	<p>а) выносливость; б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость.</p>
<p>11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p>	<p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.</p>
<p>12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:</p>	<p>а) величиной их воздействия на организм; б) напряжением определенных мышечных групп; в) временем и количеством повторений двигательных действий; г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.</p>
<p>13. Бег на дальние дистанции относится к:</p>	<p>а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.</p>
<p>14. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:</p>	<p>а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.</p>
<p>15. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:</p>	<p>а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.</p>
<p>16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):</p>	<p>а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.</p>
<p>17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):</p>	<p>а) ползание; б) лазанье; в) прыжки; г) метание; д) группировка; е) упор.</p>
<p>18. Пять Олимпийских колец символизируют:</p>	<p>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.</p>

19. 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
20. Гиподинамия – это:	а) пониженная двигательная активность человека; б) повышенная двигательная активность человека; в) нехватка витаминов в организме; г) чрезмерное питание.

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вариант 3

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:	а) тренировка; б) методика; в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира:	а) они имели мировую известность; б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
4. 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.
5. Основными источниками энергии для организма являются:	а) белки и минеральные вещества; б) углеводы и жиры; в) жиры и витамины; г) углеводы и белки.
6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:	а) фагоцитарной устойчивостью; б) бактерицидной устойчивостью; в) специфической устойчивостью; г) не специфической устойчивостью.
7. 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.
8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:	а) антропометрическими показателями; б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью, в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

<p>9. Техникой движения принято называть:</p>	<p>а) рациональную организацию двигательных действий; б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений; в) способ организации движений при выполнении упражнений; г) способ целесообразного решения двигательной задачи.</p>
<p>10. Ловкость – это:</p>	<p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p>
<p>11. Сила – это:</p>	<p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p>
<p>12. Активный отдых – это:</p>	<p>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.</p>
<p>13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</p>	<p>а) низкий старт; б) высокий старт; в) вид старта по желанию бегуна.</p>
<p>14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</p>	<p>а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов; б) генетикой и наследственностью человека; в) влиянием социальных и экологических факторов; г) двигательной активностью человека.</p>
<p>15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p>	<p>а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.</p>

<p>16. Вид деятельности, являющейся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p>	<p>а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.</p>
<p>17. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физических воспитаний (несколько ответов):</p>	<p>а) метание дротика; б) ускорение; в) толчок гири; г) подтягивание; д) кувырки; е) стойка на одной руке</p>
<p>18. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):</p>	<p>а) Вячеслав Фетисов; б) Юрий Титов; в) Александр Попов; г) Александр Карелин.</p>
<p>19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:</p>	<p>а) 20-ой; б) 21-ой; в) 22-ой; г) 23-ей.</p>
<p>20. Олимпийский девиз, выражающий устремление олимпийского движения, звучит как:</p>	<p>а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт – ты мир!».</p>

**Темы рефератов
для студентов, освобожденных от практических занятий
по состоянию здоровья**

Тема: Роль физической культуры в воспитании молодежи

План реферата:

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема: Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)

План реферата:

1. Понятие «здоровье».
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Адаптационные процессы и здоровье

Тема: «Улучшение техники движений, совершенствование двигательных и вегетативных функций студентов в прыжках длину с разбега».

План реферата:

1. Техника постановки стопы.
2. Техника отталкивания.
3. Работа рук в движении.
4. Техника приземления в яму.

Тема: «Особенности развития координации и освоения техники движений».

План реферата:

1. Строй и его структурные элементы.
2. Строевые приемы.
3. Передвижения.
4. Построения и перестроения.
5. Размыкание и смыкание.
6. Методы и методические приемы обучения.

Тема: «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике».

План реферата:

1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

Тема: «Лыжная подготовка».

План реферата:

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. История лыжного спорта.
3. Разновидности лыжных видов спорта.
4. Лыжный спорт в современных олимпийских играх.

Тема: «Общая физическая подготовка».

План реферата:

1. Двигательные умения и навыки.
2. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
3. Взаимообусловленность развития физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема: «Цели и задачи профессиональной физической подготовки».

План реферата

1. Характеристика профессиональной деятельности.
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

- Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич – 12-е изд., стер.- М.: Академия, 2012. – 176с.
- Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. – 160с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
- Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко. - М. : Альфа-М, 2006. - 352с. : ил.
- Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Г.А. Гилев. - М. : МГИУ, 2007. - 376 с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М., 2001. – 212 с.
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М., 2002 – 254 с.
- Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М., 2002 – 186 с.