

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
ОГСЭ. 04 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 2 КУРСЕ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,330	13,30	14,30			
Метание гранаты: 500 г (м)				22	20	16
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с места (см)	235	215	210	180	165	145
Прыжки со скакалкой (за 30 сек)	60	58	56	70	68	66
Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8			
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				25	20	15
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	8			
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30			

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ
НА 3,4 КУРСАХ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,0	13,50	14,0	15,50	16,0	17,0
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,10	3,20	3,25			
Бег 2000 м (мин. сек)				10,50	11,20	12,0
Бег 3000 м (мин. сек)	11,40	12,0	13,0			
Метание гранаты: 500 г (м)				22	20	16
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с места (см)	245	235	215	185	170	150
Прыжки со скакалкой (за 30 сек)	64	62	60	78	74	72
Подтягивание на переклади- не (раз)	14	12	10			
Подтягивание на низкой пе- рекладине (раз)				27	22	18
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин раз)	50	45	40	45	40	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастиче- ской скамейке (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	14	12	10			
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30			

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
по дисциплине «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»
для студентов 2 – 3 курс освобожденных от практических занятий
по состоянию здоровья
специальности 080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

- **Цель:** Определение остаточного 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 ставится 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

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 повторения 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.
9. Формирование человеческого организма заканчивается к:	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.

<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>

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 течении последнего года празднуемой Олимпиады; г) в течении 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.

10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:	а) выносливость; б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость.
11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:	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.
12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:	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.
13. Бег на дальние дистанции относится к:	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.
14. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:	а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.
15. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):	а) ползание; б) лазанье; в) прыжки; г) метание; д) группировка; е) упор.
18. 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.

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.

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. Взаимобусловленность 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

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич – 12-е изд., стер.- М.: Академия, 2012. – 176 с.
2. 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>

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2006. - 352с.: ил.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. - М. : МГИУ, 2007. - 376 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М., 2001. – 212 с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М., 2002 – 254 с.
5. 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.