

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

(4 (5) курс)

**1. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета**

1. Значение ФК для всестороннего развития личности.
2. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
3. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
4. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
5. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
6. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
9. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
10. Физическое качество «Быстрота».
11. Физическое качество «Сила».
12. Физическое качество «Выносливость».
13. Физическое качество «Ловкость».
14. Физическое качество «Гибкость».
15. Легкая атлетика. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
16. Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры.
17. Спортивные игры. Волейбол. Правила игры.
18. Футбол. История возникновения. Правила игры.
19. Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.
20. История современного Олимпийского движения.

**2. Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета**

Вариант 1

1. Назовите имя чемпиона мира по прыжкам в длину, чей рекорд продержался 25 лет
  - а/ Л. Лонг
  - б/ П. Нурми
  - в/ ДЖ. Оуэнс
  - г/ М. Спитц
2. Столица XXVIII летних Олимпийских игр.
  - а/ Рим
  - б/ Стокгольм
  - в/ Токио
  - г/ Хельсинки
3. Назовите родину шахмат
  - а/ Англия
  - б/ Индия
  - в/ Россия
  - г/ Франция
4. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге.

- а/ В. Борзов
- б/ В. Брумель
- в/ И. Льюис
- г/ А. Перлов

**5. Советская участница трех Олимпиад, обладательница полного комплекта медалей – золотая (Мюнхен), серебряная (Монреаль), бронзовая (Мехико).**

- а/ Г. Зыбина
- б/ Т. Пресс
- в/ Т. Тышкевич
- г/ Н. Чижова

**6. Последние олимпийские игры XX столетия.**

- а/ XXV
- б/ XXVI
- в/ XXVII
- г/ XXVIII

**7. Количество стран, принявших участие в I Современных Олимпийских играх.**

- а/ 13
- б/ 14
- в/ 16
- г/ 17

**8. Впервые спортсмены СССР участвовали в XУ летних Олимпийских играх. По какому виду спорта Виктор Чукарин стал абсолютным чемпионом.**

- а/ борьбе «самбо»
- б/ по гимнастике
- в/ легкой атлетике
- г /плаванию

**9. Осанка – это:**

- а/ форма позвоночника
- б/ вертикальное положение тела человека
- в/ привычная поза человека в вертикальном положении
- г/ особенности телосложения человека

**10. Количество калорий необходимых для оптимальной жизнедеятельности**

- а/ 2400
- б/ 2900
- в/ 3000
- г/ 3100

**11. Причина, вызывающая нарушение осанки**

- а/ высокий рост
- б/ нестандартная мебель
- в/ недостаточная сила мышечных групп
- г/ увеличение лордоза и кифоза

**12. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?**

- а/ как дань моде Олимпийским играм
- б/ как форму поведения, сохраняющую здоровье
- в/ только как рациональное питание
- г/ только как достаточную двигательную активность

**13. К чему приводит плохая осанка?**

- а/ к снижению аппетита
- б/ к развитию вегетососудистой дистонии
- в/ к развитию быстроты, силы и выносливости
- г/ к смещению органов грудной полости

**14. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- а/ боль в правом боку

- б/ трудное засыпание
- в/ масса тела
- г/ отсутствие желания заниматься физическими упражнениями

**15. В чем измеряется жизненная емкость легких?**

- а/ в кубических сантиметрах
- б/ в метрах
- в/ в килограммах
- г/ в литрах

**16. Физические упражнения это:**

- а/ последовательность выполнения движений и элементов
- б/ выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии
- в/ двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания
- г/ способ целесообразного решения двигательной задачи

**17. Силу человека можно определить как:**

- а/ величину максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек
- б/ его способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в/ психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения
- г/ комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения

**18. Используя метод «круговой» тренировки, можно развить:**

- а/ выносливость
- б/ силу
- в/ координационные способности
- г/ развить комплексно физические качества

**19. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?**

- а/ в спринтерском беге
- б/ в спортивных и подвижных играх
- в/ при показе отдельного упражнения
- г/ при рассказе о важности гигиенических навыков

**20. Для развития быстроты движений необходимо:**

- а/ двигательное действие выполнять с максимальной скоростью
- б/ двигательное действие выполнять с минимальной скоростью
- в/ двигательное действие выполнять с попеременной скоростью
- г/ двигательное действие выполнять с равномерной скоростью

**21. Наиболее распространенным средством развития выносливости является:**

- а/ бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения
- б/ метание мяча, прыжки в длину
- в/ продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание
- г/ утренняя гигиеническая гимнастика

**22. Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:**

1. Прыжки или бег
2. Потягивание
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

**В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?**

- а/ 1, 2, 3, 4, 6, 5
- б/ 3, 5, 1, 4, 2, 6
- в/ 2, 5, 4, 3, 1, 6

г/ 6, 4, 1, 3, 2, 5

**23. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов?**

- а/ на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая
- б/ на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях
- в/ на гимнастический мат мягко на пятки
- г/ на гимнастический мат в положение основной стойки

**24. Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?**

- а/ от простого к сложному
- б/ от сложного к простому
- в/ от неосвоенного к освоенному
- г/ от неизвестного к известному

**25. Что такое сила?**

- а/ способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- б/ способность преодолевать внешнее сопротивление
- в/ способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- г/ способность выполнять движение с большой амплитудой

**26. При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно-силовые качества?**

- а/ бег на 2000 м
- б/ подтягивание на перекладине
- в/ прыжок в длину с места
- г/ наклон вперед, сидя на полу

**27. Какой из основных способов плавания самый быстрый?**

- а/ «кроль на груди»
- б/ «брасс»
- в/ «кроль на спине»
- г/ «баттерфляй»

**28. Какое тестовое задание служит для определения уровня выносливости?**

- а/ бег на 30 м
- б/ гимнастический мост
- в/ прыжки в высоту
- г/ бег на 1000 м

**29. Для развития координационных способностей можно использовать:**

- а/ подвижные игры
- б/ упражнения в метании
- в/ бег на средние дистанции
- г/ подтягивание, поднимание туловища

**30. Какие виды упражнений относятся к циклическим?**

- а/ спортивные и подвижные игры
- б/ бег, плавание, передвижения на лыжах
- в/ борьба, прыжки в высоту
- г/ гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча

**31. Основной вид в лыжной подготовке по школьной программе**

- а/ бесшажный ход
- б/ одновременный одношажный ход
- в/ одновременный двух-шажный ход
- г/ попеременный двух-шажный ход

**32. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?**

- а/ через рот и нос попеременно
- б/ только через рот
- в/ через рот и нос одновременно
- г/ только через нос

**33. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?**

- а/ выполнение упражнений без страховки
- б/ выполнение упражнений на самодельной перекладине
- в/ выполнение упражнений без присутствия врача
- г/ выполнения опорного прыжка без гимнастического мостика

**34. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?**

- а/ постараться вправить вывих и зафиксировать конечность
- б/ зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой
- в/ зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы
- г/ не предпринимать никаких действий до приезда врача

**35. Как наложить шину при переломе костей голени?**

- а/ наложить шину с внешней стороны ноги от стопы до тазобедренного сустава
- б/ наложить шину с внутренней стороны ноги, непосредственно на место перелома
- в/ наложить две шины с наружной и внутренней сторон ноги от стопы до коленного сустава
- г/ наложить две шины с наружной и внутренней сторон ноги от стопы до середины бедра с фиксацией голеностопного и коленного суставов

## Вариант 2

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- А) «Быстрее, выше, сильнее»
- Б) «Быстрее, дальше, выше»
- В) «Будь всегда первым»

**2. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?**

- А) Единство пяти стран
- Б) Единство пяти континентов
- В) Единство участников игр

**3. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»**

- А) Показатели силы, быстроты, выносливости.
- Б) Показатели веса, роста, жизненной емкости легких и др. антропометрических данных
- В) Показатели спортивных результатов

**4. К основным физическим качествам относятся:**

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- Б) Бег, Прыжки, метания
- В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

**5. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?**

- А) Показатели бега на короткие и средние дистанции
- Б) Способность многократно повторять заданное движение
- В) Способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться

**6. Какой вид спорта эффективно развивает гибкость и координацию движений?**

- А) Баскетбол
- Б) Фигурное катание
- В) Художественная гимнастика

**7. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?**

- А) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом
- Б) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья
- В) Активную деятельность

**8. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

- А) По частоте дыхания
- Б) По частоте сердечно-сосудистых сокращений

- В) По объему выполненной работы
- 9. Какие упражнения включаются в «разминку» почти во всех видах спорта?**
- А) Упражнения на выносливость  
Б) Упражнения на гибкость и координацию движений  
В) Бег и общеразвивающие упражнения
- 10. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**
- А) Повышение устойчивости организма к влиянию физических упражнений  
Б) Повышение устойчивости организма к холоду и теплу  
В) Повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей
- 11. Одним из принципов закаливания является систематичность – значит закаливающие процедуры надо проводить ....**
- А) Ежедневно  
Б) Через день  
В) Через два дня
- 12. Как проверить правильность своей осанки?**
- А) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу  
Б) Принять положение «смирно» и запомнить это ощущение  
В) Встать у стены, касаясь затылком, лопатками, ягодицами
- 13. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**
- А) Переход от пассивного состояния к активному  
Б) Повышению артериального давления  
В) Быстрому утомлению организма
- 14. Какой из видов спорта называют «королевой спорта»?**
- А) Гимнастику  
Б) Легкую атлетику  
В) Тяжелую атлетику
- 15. Длина марафонской дистанции равна ....**
- А) 32 км 180 м  
Б) 40 км 190 м  
В) 42 км 195 м
- 16. Какая из дистанций считается спринтерской?**
- А) 800 м  
Б) 1500 м  
В) 100 м
- 17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной....**
- А) 10 м  
Б) 20 м  
В) 30 м
- 18. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?**
- А) Метром  
Б) Ступнями  
В) «На глазок»
- 19. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**
- А) Бег на короткие дистанции  
Б) Бег на средние дистанции  
В) Бег на длинные дистанции
- 20. Наиболее частой травмой в легкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного сустава. Какие действия неправильны при оказании помощи?**
- А) Наложение холода  
Б) Наложение тугй повязки  
В) Согревание поврежденного места
- 21. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике....**

- А) Во второй половине дня
  - Б) Сразу после еды
  - В) Через 1-2 часа после еды
- 22. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров?**
- А) Снимается с соревнований
  - Б) Предупреждается
  - В) Ставится на 1 метр позади всех стартующих
- 23. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований.....**
- А) Результат засчитывается
  - Б) Разрешается дополнительный бросок
  - В) Попытка засчитывается, а результат нет
- 24. Отсутствие разминки перед соревнованиями или перед основной нагрузкой чаще всего приводит к ....**
- А) Экономии сил
  - Б) Улучшению спортивного результата
  - В) Травмам
- 25. Нельзя проводить тренировку, если.....**
- А) Плохая погода
  - Б) Плохое настроение
  - В) Повышена температура тела
- 26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**
- А) Нижняя передача мяча двумя руками
  - Б) Нижняя передача одной рукой
  - В) Верхняя передача мяча двумя руками
- 27. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
- А) Сверху двумя руками
  - Б) Снизу двумя руками
  - В) Одной снизу
- 28. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**
- А) С одной ноги
  - Б) С обеих ног
  - В) Из низкого приседа
- 29. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ....**
- А) Двух партий
  - Б) Трех партий
  - В) Пяти партий
- 30. До скольких очков ведется счет в решающей (3 или 5) партии?**
- А) До 15 очков
  - Б) До 20 очков
  - В) До 25 очков
- 31. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**
- А) Допускается
  - Б) Не допускается
  - В) Допускается с согласия команды соперника
- 32. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**
- А) Одно
  - Б) Два
  - В) Три
- 33. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- А) Шесть
- Б) Десять
- В) Двенадцать

**34. «Стойка» волейболиста помогает игроку....**

- А) Быстро переместить тело под мяч
- Б) Следить за полетом мяча
- В) Выполнить нападающий удар

**35. Общеразвивающие упражнения применяются для....**

- А) Всестороннего развития физической подготовленности
- Б) Развития выносливости, скорости
- В) Формирования правильной осанки

### Вариант 3

**1. Первые Олимпийские игры были проведены:**

- А) 1034 г. в США
- Б) 776 г. до н.э. в Греции
- В) 896 г. до н.э. в Риме
- Г) 1428 г. в Праге

**2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

**3. Московская Олимпиада была проведена:**

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

**4. Дайте определение физической культуры:**

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности
- Б) Физическая культура – средство отдыха
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**5. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

**6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

**7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- А) профессиональная подготовка
- Б) профессионально-прикладная подготовка
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка
- Г) спортивно – техническая подготовка

**8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- А) физическое воспитание



- Б) физическое состояние
- В) физическая подготовка
- Г) физическая нагрузка

**9. Костная система человека состоит:**

- А) из 150 костей
- Б) из 80 костей
- В) из 200 костей
- Г) из 250 костей

**10. Кости соединяются с помощью:**

- А) мышц
- Б) суставов
- В) сухожилий
- Г) жгутиков

**11. Мышечная система включает около:**

- А) 400 мышц
- Б) 600
- В) 500
- Г) 300

**12. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

- А) жиры
- Б) углеводы
- В) белки
- Г) все вместе

**13. Сердечно-сосудистая система состоит:**

- А) из мышц
- Б) из сердца и кровеносных сосудов
- В) костей
- Г) крови и лимфы

**14. Общее количество крови у взрослого человека:**

- А) 3-4 литра
- Б) 4-5 литров
- В) 2-3 литра
- Г) 1-2 литра

**15. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

- А) 70 ударов
- Б) 60 ударов
- В) 40 ударов
- Г) 80 ударов

**16. Артериальное давление измеряется:**

- А) в килограммах
- Б) сантиметрах
- В) миллиметрах ртутного столба
- Г) сантиметрах кубических

**17. Жизненная емкость легких – это:**

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха
- В) объем вдоха и выдоха
- Г) разница между вдохом и выдохом

**18. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:**

- А) головной мозг
- Б) спинной мозг
- В) вегетативная нервная система

Г) мозжечок

**19. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:**

А) здоровье – это отсутствие болезней

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные

В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

Г) отсутствие вредных привычек у человека

**20. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:**

А) уровень физической подготовленности

Б) уровень здоровья и физического развития

В) уровень теоретических знаний

Г) все вместе

**21. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:**

А) несвоевременный прием пищи

Б) систематическое недосыпание

В) малое пребывание на свежем воздухе

Г) курение

Д) все вместе

**22. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:**

А) закаливающие процедуры

Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна

В) отказ от вредных привычек

Г) организация целесообразного режима двигательной активности

Д) все вместе

**23. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями

Б) конфликты с окружающими

В) злоупотребление алкоголем

Г) все вместе

**24. Обычной нормой ночного сна студента считается**

А) 7 - 8 часов

Б) 5-6 часов

В) 3- 4 часа

Г) 10-12 часов

**25. Главное правило полноценного питания не менее**

А) одного раза в день

Б) 2 - 3 раза в день

В) 3-4 раза в день

Г) 4-5 раз в день

**26. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой**

А) 3 - 4 часа в неделю

Б) 8 - 12 часов в неделю

В) 14 - 16 часов в неделю

Г) 16 -18 часов в неделю

**27. Эффективное средство восстановления работоспособности - это:**

А) массаж, контрастный душ

Б) гигиена одежды и обуви

В) уход за полостью рта и зубами

Г) здоровый образ жизни

**28. Личная гигиена включает:**

А) соблюдение распорядка дня

- Б) уход за телом
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм
- Г) все перечисленное

**29. Учебное время студентов в среднем составляет:**

- А) 40 - 44 часа в неделю
- Б) 52 - 58 часов неделю
- В) 60 - 64 часа в неделю
- Г) 70-72 часа в неделю

**30. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

- А) на вегетативную нервную систему
- Б) на дыхательную систему
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг
- Г) на подкорку головного мозга

**31. Работоспособность - это способность человека выполнять:**

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу

**32. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:**

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»
- Б) «вечернему» типу - «совы»
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»
- Г) к добросовестным и исполнительным

**33. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:**

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения
- В) эмоционального переживания
- Г) нервного расстройства

**34. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

- А) активного отдыха
- Б) пассивного отдыха
- В) психоэмоциональной разгрузки
- Г) аутотренинг

**35. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности
- Б) нормализованная двигательная активность
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность
- Г) все перечисленное

**Критерии оценки**

Оценка	Количество верных ответов
«5» - отлично	Выполнено 91-100 % заданий
«4» - хорошо	Выполнено 76-90% заданий
«3» - удовлетворительно	Выполнено 61-75 % заданий
«2» - неудовлетворительно	Выполнено не более 60% заданий