

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.09.2023 16:31:32
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Диагностическая работа

По дисциплине ОУД.09 Физическая культура
Специальность: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог
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

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. ЗАДАНИЯ

Вариант 1

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:
 - а) нижняя передача мяча двумя руками;
 - б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками;
 - г) верхняя передача одной рукой.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:
 - а) на все пальцы обеих рук;
 - б) на три пальца и ладони рук;
 - в) на ладони;
 - г) на все пальцы одной руки.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:
 - а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки;
 - г) на пальцы рук.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является:
 - а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног;
 - г) своевременное выпрямление рук.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
 - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног;
 - г) сгибанием ног и полным выпрямлением рук.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
 - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
 - г) уровне плеч.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху:
 - а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук;
 - б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;
 - в) прием на все пальцы рук;
 - г) прием на кулаки.

8. 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 рукой снизу;
- г) снизу одной рукой.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:

- а) охлаждать поврежденный сустав;
- б) согревать поврежденный сустав;
- в) обратиться к врачу;
- г) перевязать поврежденный сустав.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1):

- а) ошибки нет;
- б) ошибка есть;
- в) неправильный прием;
- г) две ошибки.

11. Какой подачи не существует:

- а) нижней прямой одной рукой;
- б) нижней прямой двумя руками;
- в) верхней прямой;
- г) нижней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами;
- в) одной ногой помогая руками;
- г) обеими ногами помогая руками.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2):

- а) 1;
- б) 2;
- в) 1, 2;
- г) нет правильного.

- а) одно;
- б) два;
- в) три;
- г) ни одного.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то: 14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар:

- а) 1, 3, 7, 9;

- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8;
- г) 1, 7, 3, 6.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3):

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 1,3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4):

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 1, 2.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из:

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий;
- г) семи партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;
- г) до 30 очков.

19. 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;
- г) допускается с согласия главного судьи соревнования.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды;
- г) переход хода у противоположной команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

- а) подача повторяется;

- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной;
- г) переход хода у противоположной команды.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то:

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;
- г) переход хода у противоположной команды.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать;
- г) одиннадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5):

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) нет правильного.

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 4,5.

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок):

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 4.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя:

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения;
- г) упражнения на координацию.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии:

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27: 29;

г) 25: 27.

30. Стойка волейболиста помогает игроку:

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар;
- г) двигаться на площадке.

Ключ ответа к тестовому заданию Вариант 1

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	в)	11	б)	21	в)
2	а)	12	б)	22	б)
3	б)	13	а)	23	а)
4	б)	14	а)	24	б)
5	в)	15	в)	25	а)
6	а)	16	а)	26	г)
7	в)	17	в)	27	а)
8	б)	18	а)	28	б)
9	б)	19	б)	29	б)
10	а)	20	б)	30	а)

Вариант 2

1. Чтобы предотвратить перегрузки в процессе тренировки необходимо строго соблюдать:

- а) режим питания;
- б) 3-4 часовой интервал между едой и занятиями;
- в) сон;
- г) режим дня.

2. Если самочувствие бегуна заметно ухудшается нужно:

- а) уменьшить нагрузку;
- б) прекратить тренировки на 1 месяц;
- в) увеличить нагрузку;
- г) принять горизонтальное положение.

3. Не рекомендуется бегать непосредственно перед:

- а) едой;
- б) сном;
- в) тренировками;
- г) занятиями.

4. Начинать заниматься бегом надо:

- а) с ранних лет;
- б) с 40-50 лет;
- в) не имеет значения;
- г) в период полового созревания.

5. Так же не рекомендуется бегать в начальный период бега при температуре, ниже:

- а) 10°C.;
- б) 0°C.;
- в) 25°C.;
- г) 20°C.

6. Выберите вид спорта не относящийся к летним олимпийским играм:

- а) триатлон;
- б) софтбол;
- в) биатлон;
- г) полиатлон.

7. Что выполняет бегун по команде «внимание»:

- а) подходит к стартовой линии, выставляя одну ногу вперед вплотную к линии, но, не касаясь ее;
- б) увеличивает наклон тела и сгибает ноги;
- в) подает корпус тела вперед;
- г) принимает низкий старт.

8. Какая из систем организма после длительного бега восстанавливается в первую очередь:

- а) функция внешнего дыхания;
- б) сердечнососудистая система;
- в) показатели сенсомоторных реакций;
- г) опорно-двигательный аппарат.

9. С чем связан тренирующий эффект спортивной ходьбы:

- а) скоростью ходьбы;
- б) продолжительностью ходьбы;
- в) скоростью и продолжительностью ходьбы;
- г) все ответы верны.

10. К средним дистанциям относятся отрезки:

- а) 500 – 800 м.;
- б) 450 – 600 м.;
- в) 800 – 1 500 м.;
- г) 2 000 м.

11. В каком году возник волейбол:

- а) 1895 г.;
- б) 1905 г.;
- в) 1885 г.;
- г) 1875 г.

12. Создатель игры волейбол:

- а) А. Чинилин;
- б) Т.Хальстед;
- в) Вильям Дж. Морган;
- г) Г. Грейд.

13. 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.

14. Какие размеры игровой волейбольной площадки (м):

- а) 5x10;
- б) 7x14;
- в) 9x18;
- г) 6x16.

15. 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.

16. Вес волейбольного мяча должен составлять:

- а) 270 ± 10 гр.;
- б) 270 ± 20 гр.;
- в) 270 ± 30 гр.;
- г) 270 ± 35 гр.

17. Какое максимальное число игроков может быть в волейбольной команде:

- а) 10;
- б) 14;
- в) 6;
- г) 7.

18. Какое максимальное число ударов может совершить волейбольная команда:

- а) 6;
- б) 3;
- в) 1;
- г) 2.

19. 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.

20. «Квик» - атаки с английского перевода означает:

- а) медленный;
- б) быстрый, скорый;
- в) сильный;
- г) умеренный.

21. Укажите правильный размер щита в баскетболе:

- а) 180-120 см.;
- б) 200 см.;
- в) 100-200 см.;
- г) 150-200 см.

22. Что означает правило «30 секунд»:

- а) команда, завладевшая мячом в течение 30 секунд должна забросить мяч в корзину;
- б) команда берет 30 секунд тайм-аут;
- в) команда передает мяч в течение 30 секунд;
- г) игрок получает 30 секунд при штрафном броске.

23. Ловля, передачи, ведения и броски мяча в корзину относят к:

- а) нападающим приемам;

- б) защитным приемам;
- в) нападающим и защитным приемам;
- г) все ответы верны.

24. Вырывание, перехватывание и накрывание мяча относят к:

- а) защитным приемам;
- б) нападающим приемам;
- в) нападающим и защитным приемам;
- г) все ответы верны.

25. От чего зависит успех в игре:

- а) точного броска в корзину;
- б) захвата мяча у соперника;
- в) количества игроков;
- г) количества очков.

26. Какие изменения произведены в правилах с 2001 года:

- а) игра ведется 40 мин., но 4 периода по 10 мин. С двухминутным перерывом;
- б) игра ведется 40 мин., но 4 периода по 10 мин. С одномоментным перерывом;
- в) игра ведется 40 мин., 2 периода по 20 мин. С двухминутным периодом;
- г) игра ведется 40 мин., 2 периода по 20 мин. С одномоментным периодом.

27. Команда, которая нападает, не имеет право:

- а) передавать мяч вперед через центральную линию;
- б) передавать мяч назад через центральную линию;
- в) выходить за центральную линию;
- г) заступать за центральную линию.

28. На каком расстоянии находится линия штрафного броска:

- а) 5 м 80 см от лицевой линии;
- б) 5 м 60 см от лицевой линии;
- в) 5 м 40 см от лицевой линии;
- г) 5 м 20 см от лицевой линии.

29. Что означает в судейской жестике вращения кулаками вокруг друг друга:

- а) замена игрока;
- б) пробежка;
- в) удаление;
- г) перебежка.

30. Что означает термин «мяч вне игры»:

- а) когда не остановлено время и продолжается игра, т.е. с момента касания его одним из игроков;
- б) когда игра остановлена судьями, секундометрист выключает время;
- в) когда остановлено время;
- г) когда игра остановлена судьями, секундометрист не выключает время.

Ключ ответа к тестовому заданию Вариант 2

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	б)	11	а)	21	а)
2	а)	12	в)	22	а)
3	б)	13	а)	23	а)
4	а)	14	в)	24	б)
5	б)	15	б)	25	а)
6	в)	16	а)	26	а)
7	б)	17	в)	27	б)
8	а)	18	б)	28	а)
9	г)	19	в)	29	б)
10	в)	20	б)	30	б)

3. Критерии оценки

Оценка по пятибалльной шкале	Критерии оценки
«5»	90%
«4»	80%
«3»	60%
«2»	Менее 60%