

Утверждаю  
Заместитель директора по учебной  
работе   
Иванешко И.В.  
« 31 » 08 2023 г.

**Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации  
по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура  
общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена  
для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Дифференцированный зачет является промежуточной формой контроля, подводит итог освоения дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура. На базе 9 классов в 3, 4, 5, 6 семестрах предусмотрена другая форма аттестации, которая проводится на основании оценок текущей аттестации по практическим контрольным нормативам по физической подготовке и техническим приемам по различным видам спорта, согласно рабочей программы и календарно тематического планирования, в 7 семестре – дифференцированный зачет (проводится в форме тестирования).

На базе 11 классов в 1, 2, 3, 4 семестрах предусмотрена другая форма аттестации, которая проводится на основании оценок текущей аттестации по практическим контрольным нормативам по физической подготовке и техническим приемам по различным видам спорта, согласно рабочей программы и календарно тематического планирования, в 5 семестре – дифференцированный зачет (проводится в форме тестирования).

В результате освоения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

ОК3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Результатом освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура являются освоенные умения и усвоенные знания.

**Умения**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

**Знания**

31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - Основы здорового образа жизни;

33 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

34 - Средства профилактики перенапряжения.

Другая форма аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится на основании оценок текущей аттестации по практическим контрольным нормативам по физической подготовке и техническим приемам по различным видам спорта и устного ответа на вопросы по пройденным темам.

#### **Критерии оценивания:**

**«Отлично»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. контрольные нормативы и тесты для оценки физической подготовки сданы на «5» (согласно таблицам нормативов).

Ответы на устные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Студент знает основы самоконтроля и умеет применять полученные знания в процессе жизнедеятельности. Обладает знаниями и владеет умениями демонстрировать способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, технических приемов. Умеет составлять и выполнять подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, разминочных упражнений.

Своевременно выполнены все контрольные нормативы по физической подготовке и контрольные тесты по технико-тактической подготовке по видам спорта, предусмотренные учебной программой, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Студент демонстрирует высокий уровень развития физических качеств и технической подготовки по видам спорта; проявляет интерес и двигательную активность на учебных занятиях. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой в игровой и соревновательной деятельности.

**«Хорошо»** - теоретическое содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. контрольные нормативы и тесты для оценки физической подготовки сданы на «4» (согласно таблицам нормативов).

При ответах на устные вопросы студент самостоятельно и последовательно излагает учебный материал, обосновывает собственную теоретическую позицию, при этом допускает отдельные погрешности и неточности при ответе, умеет увязывать теоретические основы с практикой.

Студент обладает знаниями и владеет умениями демонстрировать способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, технических приемов. Своевременно выполняет все контрольные нормативы по физической подготовке и контрольные тесты по технико-тактической подготовке по видам спорта, предусмотренные учебной программой, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Демонстрирует хороший уровень развития физических качеств и технической подготовки по видам спорта, проявляет интерес и двигательную активность на учебных занятиях.

**«Удовлетворительно»** - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. контрольные нормативы и тесты для оценки физической подготовки сданы на «3» (согласно таблицам нормативов).

Студент дает краткие ответы на устные вопросы, приводимые формулировки являются недостаточно четкими, в ответах допускаются неточности. Демонстрирует поверхностные знания вопроса, допускает нарушения в последовательности изложения, имеет затруднения с выводами.

Студент слабо владеет умениями выполнения физических упражнений, двигательных действий, технических приемов и не применяет полученные знания для личного развития. Неуверенно выполняет физические упражнения; если студент выполняет все контрольные нормативы по физической и технической подготовке несвоевременно, с целью ликвидации задолженности. Демонстрирует удовлетворительный уровень развития физических качеств и низкую техническую подготовку по видам спорта; не проявляет достаточной двигательной

активности на учебных занятиях, слабо работает в коллективе во время игровой или соревновательной деятельности.

**«Неудовлетворительно»** - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, контрольные нормативы и тесты для оценки физической подготовки сданы на «2» (согласно таблицам нормативов). Выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

Студент не может дать ответы на устные вопросы; обнаруживает значительные пробелы в знаниях основного учебного материала; допускает принципиальные ошибки при ответах на вопросы, не знает основы теории и практики физического воспитания.

Студент не выполняет все контрольные нормативы по физической подготовке и контрольные тесты по технико-тактической подготовке по видам спорта, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Демонстрирует низкий уровень развития физической и технической подготовленности и не стремится улучшить результаты.

Студент систематически пропускает занятия без уважительных причин, не проявляет должной двигательной активности на учебных занятиях, допускает грубые нарушения по технике безопасности во время занятий, не соблюдает нормы поведения во время работы в коллективных формах занятий. Не проявляет интереса к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

### Теоретические вопросы для подготовки к ДФА

1. Чем отличаются занятия физической культурой от занятий спортом.
2. Перечислить физические качества и дать им определения.
3. Перечислить спортивные игры и рассказать правила игры на выбор.
4. Дать определение понятию здоровый образ жизни (ЗОЖ) и охарактеризовать его критерии.
5. Назовите причины возникновения травм на уроках физической культуры (любой вид спорта).
6. Расскажите значение разминки и заминки.
7. Перечислите задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
8. Дать характеристику понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость. Охарактеризовать их признаки.
9. Что такое мышечная релаксация.
10. Перечислите объективные и субъективные показатели самоконтроля.
11. Как правильно выбрать объем и интенсивность физической нагрузки. Какие параметры необходимо учитывать.
12. Перечислите ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).
13. Дать развернутое определение понятию – «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности.
14. Охарактеризуйте понятие – вредные пристрастия, факторы и причины зависимости, а так же классификацию веществ, вызывающих зависимость.
15. Рассказать о значении режима в трудовой и учебной деятельности.

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов  
1 КУРС (1-2 СЕМЕСТР)  
База 11 классов**

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
БЕГ 100м (сек) 1СЕМ	13,5	14,2	14,4	14,8	16,3	16,7	17,5	18,4
БЕГ (КРОСС) 1000М (юн.) 500М (дев2в.) 2СЕМ	3,25	3,40	4,00	4,10	1,55	2,00	2,10	2,15
МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ (м)	34	32	31	27	19	17	15	13

2СЕМ								
ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (см) 2СЕМ	130	125	115	110	110	100	95	90
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см) 1СЕМ	220	200	190	175	170	160	150	140
ПРЫЖКИ на скакалке за 1 мин. 2СЕМ	120	110	100	90	110	100	90	70
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек) 1 сем	7,2	7,5	8,1	8,4	8,3	8,7	9,0	9,3
ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине) 2СЕМ	12	10	8	6	16	13	9	6
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на количество раз 2СЕМ	50	45	40	35	45	40	35	27
ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ВИСА (дев. колени до груди) 1СЕМ	7	6	5	3	16	14	10	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа: юн. - от пола; дев. - от скамейки 1СЕМ	30	25	20	16	12	10	8	6
Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади. 2СЕМ	10	8	5	4	15	13	10	8
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА за 30 сек. 2СЕМ	27	24	20	15	24	20	18	15
БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (5 кг.-юн2 кг.-дев.) 2СЕМ	12	9	7	6	12	9	7	6

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов**

2 КУРС (3-4 СЕМЕСТР) база 9 классов, база 11 классов

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
БЕГ 100м (сек) 1СЕМ	13,4	14,0	14,3	14,6	16,2	16,6	17,3	18,2
БЕГ (КРОСС) 3000М (юн.) 2000М (дев.) 2 СЕМ	13.30	14,30	15.00	15.30	11.30	12.0	12.30	13.0
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см) 1СЕМ	230	215	210	205	180	170	160	150
ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см) 1 СЕМ	14	12	9	8	18	15	11	9
ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ВИСА (дев. колени до груди) 2 СЕМ	9	7	5	4	18	15	12	8
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа: юн. - от пола; дев. - от скамейки 2 СЕМ	40	35	30	32	14	12	10	8
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА за 30 сек. 1СЕМ	28	25	22	17	25	22	20	15
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ: Сгибание, разгибание рук на параллельных брусках - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади; 2СЕМ	14	12	10	8	17	14	12	8
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. 2СЕМ	45	40	30	25	40	35	25	20
ППФП ТЕСТЫ:  БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (5 кг.- юн.; 2 кг.- дев.); 2СЕМ	14	10	8	6	12	9	7	6
ПРЫЖКИ на скакалке за 1 мин.; 2СЕМ	125	115	105	95	115	105	95	75
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5*10м (сек). 1СЕМ	12.0	12.5	13.0	14.0	14.0	14.5	15.0	16.0

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов**

**3 курс (5-6 семестр) , база 9 классов , 5 сем - база 11 классов**

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
БЕГ 100м (сек) 1СЕМ	13,2	13,8	14.2	14,6	16,0	16,4	17,0	18,0
БЕГ (КРОСС) 3000М (юн.) 2000М (дев.) 2СЕМ	13.20	14,10	14.40	15.10	11.20	11.50	12.20	13.0
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади. 2СЕМ	16	14	12	9	20	17	14	10
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. 2СЕМ	50	40	30	25	40	35	30	20
ПОДЪЕМ НОГ из упора на руках: юн. - до прямого угла; дев. согнутые колени до груди. 1СЕМ	18	14	10	8	18	15	12	8
ППФП ТЕСТЫ:  ПРЫЖОК В ДЛИНУ (см) 1СЕМ	235	225	210	200	185	175	160	150
ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см) 1СЕМ	15	13	10	8	18	15	11	9
*ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек) 2СЕМ	6.9	7.1	7.3	7.6	7.8	8.1	8.6	9.0

**Таблицы результатов контрольных тестов  
для оценки технической подготовленности студентов по видам спорта  
БАСКЕТБОЛ  
1 Курс**

№ п/п	Вид	Оценки					
		девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)1Сем	11.0	12.0	14.0	10.0	11.0	13.0
2	Передача мяча в стену за 30 сек.1Сем	23	20	18	34	32	30
3	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 15 сек.1Сем	14	12	10	16	15	13
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)2Сем	5	4	3	6	5	4
5	Штрафные броски (количество попаданий)2Сем	4	3	2	5	4	3

**2 КУРС**

№ п/п	Вид	Оценки					
		девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) 3Сем	18	20	23	15	18	21
2	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 15 сек.3Сем	14	12	10	15	13	10
3	Штрафные броски (количество попаданий)4сем	5	4	3	6	5	3
4	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)4 Сем	28	32	38	24	26	28

**3 КУРС—4 КУРС**

№ п/п	Вид	Оценки					
		девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)5Сем	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)6Сем	16	14	12	14	12	10
3	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)7Сем	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)7Сем	5	4	3	6	5	3

**Таблицы результатов контрольных тестов  
для оценки технической подготовленности студентов по видам спорта  
ВОЛЕЙБОЛ**

**1 КУРС**

№ п\п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу (кол-во передач)1Сем	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)1Сем	15	13	11	18	15	13
3	Передача мяча двумя руками и снизу паре на месте.2Сем	20	15	10	20	15	10
4	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д)2Сем	4	3	2	6	4	3
5	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча2Сем	3	2	1	5	4	3

**2 КУРС**

№ п\п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1 3Сем	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
2	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) в паре на месте. ( кол-во передач на пару)3Сем	16	12	8	20	15	10
3	Подача мяча (из 10 попыток)4Сем	5	4	3	6	5	4
4	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону4Сем	3	2	1	4	3	2

**3 КУРС—4 КУРС**

№ п\п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху(снизу) в паре на месте. ( кол-во передач на пару)бсем	30	24	16	40	30	20
2	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону 6Сем	4	3	2	6	4	3
3	Нападающий удар после передачи партнера в указанную зону.7Сем	4	3	2	5	4	3



**Таблицы результатов контрольных тестов  
для оценки технической подготовленности студентов по видам спорта  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**1 КУРС**

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Набивание теннисного мяча на ракетке.1Сем	100	60	40	100	60	40
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре.1Сем	40	30	20	40	30	20

**2 КУРС**

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право в паре3Сем.	30	24	18	30	24	18
2	Удары и отбивание мяча на столе слева налево в паре3Сем.	30	24	18	30	24	18
3	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 10 секунд.4Сем	13	11	9	16	12	10

**3 КУРС**

№ п/п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа на право и слева налево в паре.5Сем	30	24	18	36	26	18
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 20 секунд.5Сем	28	24	20	32	28	24

Дифференцированный зачет по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в форме тестирования. Проводится на последнем занятии (2 часа) за счет часов, отведенных на изучение дисциплины.

Тест содержит 90 вопросов (суммарно тестовых заданий закрытого типа и вопросов открытого типа с кратким ответом.) Тест для каждого студента содержит 20 вопросов (суммарно 10 вопросов из первого блока и 10 вопросов из второго блока).

**Критерии оценивания:**

«5 баллов» - получают студенты, справившиеся с работой 100-90%;

«4 балла» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 76% -89% от общего количества;

«3 балла» - соответствует работа, содержащая 61-75% правильных ответов;

«2 балла» - соответствует работа, содержащая 0-60% правильных ответов.

## Шкала оценивания образовательных результатов экзамена

Оценка	Критерии
«отлично»	Студент набрал от 5 баллов
«хорошо»	Студент набрал от 4 балла
«удовлетворительно»	Студент набрал 3 балла
«неудовлетворительно»	Студент набрал 2 балла

### Тест для дифференцированного зачёта по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 09.02.06 Сетевое системное администрирование.

Блок вопросов закрытого типа.

1.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое понятия «Здоровье» по мнению Всемирной организации здравоохранения?	1) способность организма противостоять различным заболеваниям; 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний; 3) состояние полного физического, умственного и социального благополучия; 4) естественное состояние организма без болезней или недомогания; 5) состояние организма без каких-либо недомоганий.
2.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Оптимальная двигательная активность (количество шагов) студента в течение дня это?	1) 15 тыс.; 2) 30 тыс.; 3) 40 тыс.; 4) 50 тыс. 5) 6 тыс.
3.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что не является формой организации самостоятельных занятий физической культурой?	1) утренняя гимнастика; 2) лечебная физкультура; 3) компьютерные игры; 4) занятия в тренажерном зале; 5) скандинавская ходьба.
4.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	На каких знаниях развивается гибкость в большей степени?	1) прыжками в длину; 2) художественной гимнастикой; 3) плаванием; 4) легкой атлетикой 5) настольным теннисом.
5.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько игроков во время игры в баскетбол может находиться на площадке?	1) 4; 2) 5; 3) 6; 4) 2; 5) 8.
6.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как должны быть пронумерованы майки игроков?	1) от 1 до 10; 2) от 4 до 15; 3) от 1 до 50; 4) от 12 до 16; 5) от 2 до 8.
7.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	В каком году появился баскетбол как игра?	1) 1819; 2) 1899; 3) 1981 4) 1969 5) 1980.
8.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Кто придумал баскетбол как игру?	1) Д. Формен; 2) Д.Фрейзер; 3) Д. Нейсмит; 4) И. Петров; 5) Б. Якубович.
9.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Из сколько таймов состоит встреча в баскетболе?	1) двух таймов по 20 мин; 2) четырёх таймов по 10 мин; 3) трёх таймов по 15 мин;

			4) трех таймов по 30 мин; 5) четырех таймов по 5 мин.
10.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько времени дается на ввод баскетбольного мяча в игру?	1) 3 секунды; 2) 5 секунд; 3) 8 секунд; 4) 6 секунд; 5) выполняется один штрафной бросок.
11.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Чему равно расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска?	1) 5,6; 2) 4,8; 3) 6; 4) 4; 5) 3,65.
12.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?	1) 30; 2) 28; 3) 24; 4) 15; 5) 34.
13.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?	1) 8; 2) 10; 3) 12; 4) 3; 5) 14.
14.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какое расстояние от центра корзины до трех очковой линии (м)?	1) 6; 2) 6,15 3) 3; 4) 8; 5) 6.
15.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Для тренировки какой системы необходим гарвардский степ-тест?	1) дыхательной системы; 2) сердечно-сосудистой системы; 3) интеллектуальных способностей; 4) работоспособности организма; 5) нервной системой.
16.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое физическая культура?	1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в двигательной деятельности человека; 3) наука о природе двигательной деятельности человека; 4) наука о гармоничном развитии и совершенствовании функций организма человека; 5) дисциплина учебного учреждения направленная на развитие физических качеств.
17.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что из перечисленного является средствами физической культуры?	1) теория и методика физического воспитания; 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы; 3) физические упражнения; 4) основы техники выполнения двигательных действий; 5) основы здорового образа жизни.
18.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	На каких занятиях вырабатывается устойчивость к гипоксии?	1) циклическими видами спорта на средние и длинные дистанции; 2) зимними видами спорта; 3) спортивными играми; 4) атлетическими упражнениями; 5) ведением здорового образа жизни.

19.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие физические упражнения развивают силовые способности?	1) отжимания; 2) вис на шведской стенке; 3) челночный бег; 4) футбол; 5) упражнения с мячом.
20.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое ловкость?	1) умение длительное время выполнять движения, хорошо ориентируясь в пространстве; 2) это выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений; 3) это изменение скорости и темпа движений во время выполнения упражнений; 4) это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи; 5) это умение выполнять упражнения на время.
21.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Чему равна оптимальная двигательная активность студента в день?	1) 50 тысяч шагов; 2) 40 тысяч шагов; 3) 15 тысяч шагов; 4) 5 тысяч шагов; 5) 20 тысяч шагов.
22.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?	1) Круг; 2) Треугольник; 3) Трапеция; 4) Ромб; 5) Параллелограмм.
23.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?	1) В 1956г.; 2) В 1957 г.; 3) В 1958 г.; 4) В 1982 г.; 5) В 776 г. до нашей эры.
24.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Назовите полный состав волейбольной команды:	1) 6 человек: тренер, помощник тренера, массажист, врач... 2) 10 человек: тренер, помощник тренера, массажист, врач... 3) 8 человек: тренер, помощник тренера, массажист, врач, повар... 4) 12 человек: тренер, помощник тренера, массажист, врач... 5) 4 человека: тренер, врач, массажист и помощник тренера.
25.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько очков в баскетболе засчитывается при попадании в кольцо из центра поля?	1) 1 очко; 2) 2 очка; 3) 3 очка; 4) 4 очка; 5) 5 очков.
26.	ОК 2, 3, 6	Чему равна высота мужской сетки в волейболе?	1) 240 см.; 2) 243 см.; 3) 245 см.; 4) 225 см.; 5) 256 см.
27.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Игрок какой зоны в волейболе имеет право подавать подачу?	1) игрок 6 зоны; 2) игрок 5 зоны; 3) игрок 2 зоны; 4) игрок 1 зоны; 5) подачу может выполнить любой игрок.
28.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой вид спорта наиболее способствует развитию быстроты реакции?	1) настольный теннис; 2) баскетбол; 3) лыжный спорт; 4) футбол; 5) большой теннис.

29.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой удар не является техническим приемом в настольном теннисе?	1) свеча; 2) топ – спин; 3) скаг; 4) накат; 5) бросок.
30.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Занятия каким видом спорта способствуют профилактике простудных заболеваний?	1) баскетбол; 2) лыжный спорт; 3) легкая атлетика; 4) занятия активными видами спорта; 5) гимнастика.
31.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Чему равна высота волейбольной сетки для женских команд?	1) 2 (м) 44 (см); 2) 2 (м) 43 (см); 3) 2 (м) 25 (см); 4) 2(м) 24 (см); 5) 2(м) 18(см).
32.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?	1) Да; 2) Нет; 3) Только при высокой температуре воздуха; 4) Только при высокой влажности воздуха; 5) Только в чистых носках.
33.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие размеры имеет волейбольная площадка?	1) 18 x 8 (м); 2) 18 x 9 (м); 3) 19 x 9 (м); 4) 20 x 10 (м); 5) 15 x 5.
34.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое «Бич-волей»?	1) Игровое действие; 2) Пляжный волейбол; 3) Подача мяча; 4) Прием мяча; 5) Водное поло.
35.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какая основная задача при занятиях спортом?	1) оздоровительная; 2) достижение высоких результатов; 3) воспитательная; 4) профессиональная; 5) развитие выносливости.
36.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие физические качества человека вы знаете?	1) гибкость; 2) вес; 3) рост; 4) работоспособность; 5) выносливость.
37.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?	1) 35 мм; 2) 38 мм; 3) 40 мм; 4) 45 мм; 5) 30 мм.
38.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?	1) Не менее 10 см; 2) Не менее 16 см; 3) Не менее 22 см; 4) Не менее 28 см; 5) Не более 30.
39.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что должен сделать судья, если во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам?	1) Объявить минутный перерыв для устранения помехи; 2) Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч; 3) Поднять руку вверх, тем самым, остановив игру; 4) Продолжить встречу так, словно ничего не произошло; 5) Любыми способами удалить причину дискомфорта для игроков.
40.	ОК 03, 04, 06,	Какова максимальная продолжительность разминки перед	1) 1 минута; 2) 2 минуты;

	07, 08	встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?	3) 4 минуты; 4) 8 минут; 5) 15 минут.
41.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Каковы размеры стола для настольного тенниса?	1) 1,50 x 2,74; 2) 2,74 x 1,525; 3) 1,0 x 2, 0; 4) 2,525 x 1,74; 5) 3,0 x 2,0.
42.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?	1) Во время игры и в перерывах между розыгрышами; 2) После свистка; 3) В перерывах между партиями; 4) Всегда имеет такое право; 5) После окончания игры.
43.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?	1) 10 см; 2) 16 см; 3) 15 см; 4) 15, 25 см; 5) 20см.
44.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?	1) Должен сделать вид, что не услышал; 2) Должен сделать устное замечание этому игроку; 3) Должен дисквалифицировать игрока до конца матча; 4) Должен показать игроку желтую карточку; 5) Должен удалить его с игровой площадки.
45.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?	1) 2 минуты 2) 3 минуты 3) 5 минут 4) 10 минут 5) 7 минут
46.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?	1) Играть в полную силу; 2) Выступать в опрятной и чистой форме; 3) Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей; 4) Благодарить зрителей по окончании встречи; 5) Носить специальную обувь.
47.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?	1) Красного; 2) Зеленого; 3) Белого; 4) Желтого; 5) Синего.
48.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?	1) 75 см; 2) 76 см; 3) 77 см; 4) 78 см; 5) 70 см.
49.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется способность быстро, точно, целесообразно решать двигательные задачи, соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, поддерживать статическую позу и динамическое равновесие?	1) быстрота реакции; 2) игровая выносливость; 3) координационные способности; 4) равновесие; 5) решительность.
50.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что из перечисленного запрещается делать при оказании первой доврачебной помощи при ссадинах и повреждениях кожных покровов?	1) смазывать йодом кожу вокруг раны; 2) самостоятельно извлекать посторонние инородные тела; 3) закрывать рану стерильным

		бинтом; 4) накладывать повязку; 5) смазывать рану зелёной.
--	--	--

### Блок вопросов открытого типа

№ п/п	Формируемые ОК	Вопрос
1.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется строй, в котором студенты стоят в затылок один за другим?
2.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется строй, когда студенты стоят плечом к плечу?
3.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Из каких частей состоит урок по физической культуре?
4.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какую фигуру представляет собой расположение рук (кистей) и головы при выполнении стойки на голове и руках?
5.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое спорт?
6.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько раз разрешается подбрасывать волейбольный мяч при подаче?
7.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что, прежде всего, нужно сделать при оказании первой медицинской помощи при ушибе?
8.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов, выполняющих упражнения?
9.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется спортсмен – бегун на сверхдлинные дистанции?
10.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
11.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое личная гигиена?
12.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие группы здоровья существуют?
13.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие критерии здорового образа жизни существуют?
14.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое утомление?
15.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие физические качества развиваются при игре в волейбол?
16.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как измерить частоту сердечных сокращений?
17.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Для чего спортсмену необходимо проводить самоконтроль функционального состояния?
18.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Перечислите задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
19.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как охарактеризовать физическое качество – выносливость?
20.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие дистанции относятся к спринтерским?
21.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие вы знаете ступени физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО)?
22.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие упражнения относятся к спортивной гимнастике?
23.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как измерить частоту сердечных сокращений после нагрузки?
24.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
25.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Как называется физическое качество, в котором проявляются наши координационные способности?
26.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	26. Какие испытания (нормативы ГТО) вашей ступени вы знаете?

27.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое переутомление?
28.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какую роль играют витамины для здоровья человека?
29.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое гиподинамия?
30.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что такое заминка на занятиях физической культуры?
31.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Для чего необходим дневник самоконтроля студенту?
32.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько игроков одной команды должно находиться на баскетбольной площадке при игре в баскетбол?
33.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие виды травм могут возникнуть на занятиях спортивных игр?
34.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Что относится объективным показателям самоконтроля?
35.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие виды спорта способствуют развитию быстроты реакции?
36.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какой был талисман олимпийских игр в Москве 1980 года?
37.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие существуют основные правила игры в баскетбол?
38.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Сколько очков приносит команде баскетболист, забросивший мяч из-за шести метровой линии?
39.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Перечислите физические качества человека.
40.	ОК 03, 04, 06, 07, 08	Какие существуют линии баскетбольной площадки?

**Студенты специальной медицинской группы, и освобожденные от выполнения практической части занятий должны знать и уметь:**

1. Знать основы самоконтроля и уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Знать методику и уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Знать основы и уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техническими приемами спортивных игр(волейбол, баскетбол, настольный теннис).
7. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**\*Студенты специальной медицинской группы выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых нет противопоказаний.**

**Требования к результатам обучения студентов освобождённых от уроков физической культуры**

1. Присутствовать на лекционных занятиях.
2. Проходить медицинский осмотр в начале учебного года по месту жительства.
3. Уметь определять уровень собственного здоровья по функциональным пробам и тестам.
4. Уметь составлять комплексы реабилитационных упражнений, утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики.
5. Уметь составлять комплексы восстановительных упражнений после умственного утомления.



6. Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
7. Владеть системой дыхательных упражнений.
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности в зависимости от заболевания.
9. Выполнять тестовые задания по теоретическому разделу на контрольных неделях.
10. Подготовить реферат в конце семестра по предложенной теме

**Разработчик:**

**Захарова Т.А.** преподаватель высшей квалификационной категории СКТ (Ф) СПбГУТ.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методической комиссии  
общепрофессиональных и многоканальных  
телекоммуникационных дисциплин

Протокол №

« 30 » 08 2023 г.

Председатель М. К.  Ващенко Т.В.