

Утверждаю
Заместитель директора по учебной
работе

« 31 » 08 _____ 2023г.

_____ Иваненко И.В.

**Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации
по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура
общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности
10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем**

Дифференцированный зачет является промежуточной формой контроля, подводит итог освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. В 3 и 5 семестрах предусмотрена другая форма аттестации, которая проводится на основании оценок по практическим контрольным нормативам по физической подготовке и техническим приемам по различным видам спорта, а также устные ответы на вопросы по пройденным темам, согласно рабочей программы и календарно тематического планирования, 4,6,7 – дифференцированный зачет (тестирование).

В результате освоения дисциплины студент должен освоить общие компетенции:
ОК 08. 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, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) знания;

Знания:

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

32 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

33 - Средства профилактики перенапряжения

34 - Основы здорового образа жизни;

Другая форма аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится на основании оценок 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

Прочитайте текст. Дайте краткий ответ на вопрос.

1. Чем отличаются занятия физической культурой от занятий спортом?
2. Перечислите физические качества и дайте им определения.
3. Перечислите спортивные игры и расскажите о правилах игры (по выбору).
4. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охарактеризуйте его критерии.
5. Назовите причины возникновения травм на уроках физической культуры (любой вид спорта).
6. Расскажите о значении разминки и заминки.
7. Перечислите задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
8. Дайте характеристику понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость. Охарактеризуйте 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. Дайте развернутое определение понятию – «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности.
14. Охарактеризуйте понятие «вредные пристрастия, факторы и причины зависимости», а также классификацию веществ, вызывающих зависимость.
15. Расскажите о значении режима в трудовой и учебной деятельности.

**Таблица результатов контрольных нормативов и тестов
для оценки физической подготовки студентов
2 КУРС (3-4 СЕМЕСТР) база 9 классов**

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

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

Таблица результатов контрольных нормативов и тестов для оценки физической подготовки студентов

4 КУРС – 7 семестр база 9 классов

ВИД УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ							
	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	5	4	3	2	5	4	3	2
БЕГ 100м (сек) 7сем	13,2	13,8	14,2	14,6	16,0	16,4	17,0	18,0
БЕГ (КРОСС) 3000М (юн.) 2000М (дев).8 сем	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. 8 сем	16	14	12	9	20	17	14	10
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье.8 сем	50	40	30	25	40	35	30	20
ПОДЪЕМ НОГ из упора на руках: юн. - до прямого угла; дев. согнутые колени до груди. 7 сем	18	14	10	8	18	15	12	8
ГТО ТЕСТЫ:								
ПРЫЖОК В ДЛИНУ (см) 7 сем	235	225	210	200	185	175	160	150
	15	13	10	8	18	15	11	9
ПОДТЯГИВАНИЕ (дев на низкой перекладине 100см) 7 сем	6.9	7.1	7.3	7.6	7.8	8.1	8.6	9.0
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м (сек) 7 сем								

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

БАСКЕТБОЛ

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

№ 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.)6Сем	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)6Сем	5	4	3	6	5	3

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)7Сем	6	5	4	6	5	4
2	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)7Сем	16	14	12	14	12	10
3	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)8Сем	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)8Сем	5	4	3	6	5	3

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

2 КУРС

№ п\п	Вид	Оценки					
		Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Удары и отбивание мяча на столе справа направо в паре 3Сем.	30	24	18	30	24	18
2	Удары и отбивание мяча на столе слева налево в паре 3Сем.	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 направо 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

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

2 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)3Сем	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)3Сем	15	13	11	18	15	13
3	Передача мяча двумя руками и снизу паре на месте.4Сем	20	15	10	20	15	10
4	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д)3Сем	4	3	2	6	4	3
5	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча 4Сем	3	2	1	5	4	3

3 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 5Сем	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)5Сем	16	12	8	20	15	10
3	Подача мяча (из 10 попыток) 6 Сем	5	4	3	6	5	4
4	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону 6 Сем	3	2	1	4	3	2

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) 7сем	30	24	16	40	30	20
2	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону 7 Сем	4	3	2	6	4	3
3	Нападающий удар после передачи партнера в указанную зону. 8 Сем	4	3	2	5	4	3

Дифференцированный зачет по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура проводится в форме тестирования.

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).

Время тестирования – 45 минут для каждого студента (по 90 сек на каждый вопрос из первого блока, по 2 минут на каждый вопрос закрытого типа) за счет часов, выделенных на изучение дисциплины.

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 5 баллов
«хорошо»	Студент набрал 4 балла
«удовлетворительно»	Студент набрал 3 балла
«неудовлетворительно»	Студент набрал 2 балла

Тест для дифференцированного зачёта по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Блок вопросов закрытого типа

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Что такое понятие «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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какова оптимальная двигательная активность (количество шагов) студента в течение дня ?	1. 15 тыс. 2. 30 тыс. 3. 40 тыс. 4. 50 тыс. 5. 6 тыс.
3)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Что следует исключить из перечня форм организации самостоятельных занятий физической культурой?	1. Утренняя гимнастика. 2. Лечебная физкультура. 3. Компьютерные игры. 4. Занятия в тренажерном зале. 5. Скандинавская ходьба.

4)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. На каких занятиях гибкость развивается в большей степени?	1. Прыжками в длину. 2. Художественной гимнастикой. 3. Плаванием. 4. Легкой атлетикой. 5. Настольным теннисом.
5)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Сколько игроков во время игры в баскетбол может находиться на площадке?	1. 4. 2. 5. 3. 6. 4. 2. 5. 8.
6)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. В каком порядке должны быть пронумерованы майки игроков команды?	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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. В каком году появился баскетбол как игра?	1. 1819. 2. 1899. 3. 1891. 4. 1969. 5. 1980.
8)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Кто придумал баскетбол как игру?	1. Д. Формен. 2. Д.Фрейзер. 3. Д. Нейсмит. 4. И. Петров. 5. Б. Якубович.
9)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Из скольких таймов состоит встреча в баскетболе?	1. Двух таймов по 20 мин. 2. Четырёх таймов по 10 мин. 3. Трёх таймов по 15 мин. 4. Трёх таймов по 30 мин. 5. Четырёх таймов по 5 мин.
10)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Чему равно расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска при игре в баскетбол?	1. 5,6. 2. 4,8. 3. 6. 4. 4. 5. 3,65.
12)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с) при игре в баскетбол?	1. 30. 2. 28. 3. 24. 4. 15. 5. 34.
13)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Сколько времени отводится на переход из тыловой зоны в передовую зону (с) при игре в баскетбол?	1. 8. 2. 10. 3. 12. 4. 3. 5. 14.
14)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Каково расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м) при игре в баскетбол?	1. 6. 2. 6,15. 3. 3. 4. 8. 5. 6.
15)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа.	1. Часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека. 2. Часть общей культуры, совокупность материальных

	Что такое физическая культура?	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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Что из перечисленного является средством 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. На каких занятиях вырабатывается устойчивость к гипоксии?	1. Циклическими видами спорта, бегом на средние и длинные дистанции. 2. Зимними видами спорта. 3. Спортивными играми. 4. Атлетическими упражнениями. 5. Ведением здорового образа жизни.
19)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какие физические упражнения развивают силовые способности?	1. Отжимания. 2. Вис на шведской стенке. 3. Челночный бег. 4. Футбол. 5. Упражнения с мячом.
20)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Каким является 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Чему равна высота мужской сетки в волейболе?	1. 240 см. 2. 243 см. 3. 245 см. 4. 225 см. 5. 256 см.
27)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Игрок какой зоны в волейболе имеет право выполнить подачу?	1. Игрок 6 зоны. 2. Игрок 5 зоны. 3. Игрок 2 зоны. 4. Игрок 1 зоны. 5. Подачу может выполнить любой игрок.
28)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какой вид спорта наиболее способствует развитию скорости реакции?	1. Настольный теннис. 2. Баскетбол. 3. Лыжный спорт. 4. Футбол. 5. Легкая атлетика.
29)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какой удар не является техническим приемом в настольном теннисе?	1. Свеча. 2. Топ – спин. 3. Накат. 4. Подрезка. 5. Бросок.
30)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Занятия каким видом спорта способствуют профилактике простудных заболеваний?	1. Баскетбол. 2. Лыжный спорт. 3. Легкая атлетика. 4. Занятия активными видами спорта. 5. Гимнастика.
31)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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(м).
34)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Что такое «Бич-волей»?	1. Игровое действие. 2. Пляжный волейбол. 3. подача мяча. 4. Прием мяча. 5. Водное поло.
35)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какова основная задача при занятиях спортом?	1. Оздоровительная. 2. Достижение высоких результатов. 3. Воспитательная. 4. Профессиональная. 5. Развитие выносливости.
36)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какие физические качества человека вы знаете?	1. Гибкость. 2. Вес. 3. Рост. 4. Работоспособность. 5. Выносливость.
37)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какой размер должен иметь шарик для игры в	1. 35 мм. 2. 38 мм. 3. 40 мм. 4. 45 мм.

	настольный теннис?	5. 30 мм.
38)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче при игре в настольный теннис?	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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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, остановить игру. 4. Продолжить встречу так, словно ничего не произошло. 5. Любыми способами удалит причину дискомфорта для игроков.
40)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?	1. 1 минута. 2. 2 минуты. 3. 4 минуты. 4. 8 минут. 5. 15 минут.
41)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?	1. 10 см. 2. 16 см. 3. 15 см. 4. 15, 25 см. 5. 20см.
44)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Какова 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?	1. Красного. 2. Зеленого. 3. Белого. 4. Желтого. 5. Синего.
48)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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)	Прочитайте текст и выберите один вариант ответа. 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 заданий открытого типа.
Формируемая компетенция ОК08

№ п/п	Вопрос
Прочитайте все вопросы, выберите 10 из них и дайте краткие ответы.	
1)	Как называется строй, в котором студенты стоят в затылок один за другим?
2)	Как называется строй, когда студенты стоят плечом к плечу?
3)	Из каких частей состоит урок по физической культуре?
4)	Какую фигуру представляет собой расположение рук (кистей) и головы при выполнении стойки на голове и руках?
5)	Что такое спорт?
6)	Сколько раз разрешается подбрасывать волейбольный мяч при подаче?
7)	Что, прежде всего, нужно сделать при оказании первой медицинской помощи при ушибе?
8)	Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов, выполняющих упражнения?
9)	Как называется спортсмен – бегун на сверхдлинные дистанции?
10)	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
11)	Что такое личная гигиена?
12)	Какие группы здоровья существуют?
13)	Какие критерии здорового образа жизни существуют?
14)	Что такое утомление?
15)	Какие физические качества развиваются при игре в волейбол?
16)	Что такое частота сердечных сокращений (ЧСС)?
17)	Для чего спортсмену необходимо проводить самоконтроль функционального состояния?
18)	Дать определение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)?
19)	Как охарактеризовать физическое качество – выносливость?
20)	Какие дистанции относятся к спринтерским?
21)	Какие вы знаете ступени ГТО?
22)	Какие упражнения относятся к спортивной гимнастике?
23)	Как измерить частоту сердечных сокращений после нагрузки?
24)	Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
25)	Как называется физическое качество, в котором проявляются наши координационные способности?
26)	Какие испытания (нормативы) Всероссийского физкультурного комплекса ГТО вашей ступени вы знаете?
27)	Что такое переутомление?
28)	Какую роль играют витамины для здоровья человека?
29)	Что такое гиподинамия?
30)	Что такое заминка на занятиях физической культуры?
31)	Для чего необходим дневник самоконтроля студенту?
32)	Сколько игроков одной команды должно находиться на баскетбольной площадке при игре в баскетбол?
33)	Какие виды травм могут возникнуть на занятиях спортивных игр?
34)	Что относится объективным показателям самоконтроля?
35)	Какие виды спорта способствуют развитию быстроты реакции?
36)	Какой был талисман олимпийских игр в Москве 1980 года?
37)	Какие существуют основные правила игры в баскетбол?

38)	Сколько очков приносит команде баскетболист, забросивший мяч из-за шести метровой линии?
39)	Перечислите физические качества человека.
40)	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 составлять 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 техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта .
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. 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. Овладеть 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 предложенным темам.

Разработчик:

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