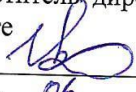


Утверждаю  
Заместитель директора по учебной  
работе  Иванешко И.В.  
« 28 » 06 2024 г.

**Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации  
по дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура  
для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирования**

Дифференцированный зачет является промежуточной формой контроля, подводит итог освоения дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура.

На базе 11 классов в 1, 3, 5 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; 2,4 семестры: - зачет, который проводится в форме ответов на вопросы по различным пройденным темам по дисциплине, 6 семестр – дифференцированный зачет (проводится в форме тестирования).

В результате освоения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:  
Результатом освоения учебной дисциплины ОГСЭ, 05 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;

- У4 организовывать работу коллектива и команды;
- У5 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

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 (специальности);
- 34 - средства профилактики перенапряжения;
- 35 - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.

#### **Критерии оценки зачета:**

**«Зачтено»** выставляется студенту, если он показывает твердые и достаточно полные знания дисциплины в соответствии с учебной программой: предполагает знание всех курсов теории методики физического воспитания, понимание всех явлений и процессов в педагогике, умение грамотно оперировать терминологией. Студент демонстрирует знание материала лекций, уверенно ориентируется в основной и наиболее значимой дополнительной литературе по учебному предмету. Имеет дополнительные знания в области физической культуры и спорта. Качественно изготавливает рефераты, сообщения, доклады. Выполняет тестовые задания по теоретическому разделу дисциплины. Студент самостоятельно и последовательно излагает учебный материал, может обосновать собственную теоретическую позицию, умеет увязывать теоретические основы с практикой; отличается развитой речью. «Зачтено» выставляется студенту, если он освоил методико-практический курс: 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 и может применять полученные знания теории и практики к решению задач профессионального характера.

Умеет составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, разминочных упражнений. Знает правила и способы планирования комплексов индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

«Зачтено» выставляется студенту, если он своевременно, согласно учебному плану, 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 достаточный уровень развития физических качеств и технической подготовки по видам спорта. Умеет применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности для выполнения профессиональных задач и личностного развития. Проявляет интерес и двигательную активность на учебных занятиях. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой в игровой и соревновательной деятельности.

**«Незачтено»** выставляется студенту, если он не разобрался с основными вопросами изученных в процессе обучения разделов, не понимает сущности процессов и явлений, не может ответить на простые вопросы. Студент обнаруживает значительные пробелы в знаниях основного программного материала, допускает принципиальные ошибки при ответах на вопросы, не знает основы теории и практики физического воспитания; не освоил методико-практический курс: не знает основы самоконтроля и не умеет применять полученные знания в процессе жизнедеятельности. Демонстрация физических упражнений, двигательных действий или технических приемов вызывает сложности.

«Незачтено» выставляется студенту, если он не 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 низкий уровень развития физической и технической подготовленности и не стремится улучшить результаты; систематически

пропускает учебные практические 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.

### Теоретические вопросы для подготовки к зачету

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.
16. Какое современное состояние здоровья у молодежи
17. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни
18. Двигательная активность, что это?
19. Как вредит курение, алкоголизм, наркомания на здоровье человека
20. Как влияют наследственные заболевания на формирование здорового поколения
21. Как влияет питание и профессия на здоровье
22. Что такое рациональное питание и какого его значение для профессиональных навыков
23. Какой должен быть режим в трудовой и учебной деятельности?
24. Что такое активный отдых : виды и определение.
25. Вводная и производственная гимнастика, их отличия.
26. Что такое работоспособности и как средства оздоровления влияют на улучшение работоспособности
27. Какая должна быть профилактика при заболевании средствами физического воспитания
28. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
29. Назовите виды травм на занятиях спортивными играми и оказание первой медицинской помощи.
30. Назовите основные правила спортивной игры ( волейбол, баскетбол, настольный теннис .

В 1, 2, 3, 4, 5, 6, семестрах на практических занятиях по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура студенты сдают контрольные практические нормативы по физической подготовке и технические приемы по различным видам спорта в соответствии с таблицами приведенными ниже.

**Таблицы 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) 1 СЕМ	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) 3 СЕМ	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. 1 СЕМ	28	25	22	17	25	22	20	15
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ТЕСТЫ: Сгибание, разгибание рук на параллельных брусках - юн.; дев. - от скамейки, упор руками сзади.; 2 СЕМ	14	12	10	8	17	14	12	8
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА на наклонной скамье. 1 СЕМ	45	40	30	25	40	35	25	20
ППФП ТЕСТЫ:  БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА (5 кг.- юн.; 2 кг.- дев.); 2 СЕМ	14	10	8	6	12	9	7	6
ПРЫЖКИ на скакалке за 1 мин.; 1 СЕМ	125	115	105	95	115	105	95	75
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5*10м (сек). 1 СЕМ	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**

2 курс (3-4 семестр) , база 11 классов

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

№ 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.)5Сем	26	30	38	22	24	26
4	Штрафные броски (количество попаданий)6Сем	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 зону 4Сем	3	2	1	4	3	2

**3 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)5сем	30	24	16	40	30	20
2	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону 5 Сем	4	3	2	6	4	3
3	Нападающий удар после передачи партнера в указанную зону 6Сем	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.1 Сем	100	60	40	100	60	40
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре.2 Сем	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 паре 3 сем.	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 на право и слева налево в паре.5 сем	30	24	18	36	26	18
2	Удары и отбивание мяча на столе в паре за 20 секунд.6сем	28	24	20	32	28	24

**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 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 у 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.
10. Подготовить реферат в конце семестра по предложенной теме.

Другая форма аттестации по дисциплине ОГСЭ.05 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

техничко-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.

Дифференцированный зачет по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура проводится в форме тестирования. К тестированию допускаются студенты, выполнившие программу дисциплины на 80 процентов (посещение практических занятий, сдача нормативов).

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). Тестирование проводится на последнем занятии в семестре, продолжительность 2 часа за счет часов, отведенных на дисциплину.

#### **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» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 61-75% от общего количества;

«2 балла» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 60% и менее от общего количества.

### Шкала оценивания результатов

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. 05 Физическая культура для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Вопросы закрытого типа

Выберите один правильный вариант ответа.

Блок заданий закрытого типа																																	
1.	ОК 3,4,6,7,8	Для чего нужен дневник самоконтроля?	1) для врачебного контроля; 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями; 3) контроля родителей; 4) лично спортсмену; 5) для учебного заведения.																														
2.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного относится к объективным показателям самоконтроля?	1) частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) настроение; 4) аппетит; 5) сон.																														
3.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного больше влияет на здоровье? ( в процентах)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Наследственность</td> <td>20</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Экология</td> <td>20</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>образ жизни</td> <td>50</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>медицина</td> <td>10</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	Наследственность	20	40	30	25	15	Экология	20	10	20	25	40	образ жизни	50	10	20	25	30	медицина	10	40	30	25	15
	1	2	3	4	5																												
Наследственность	20	40	30	25	15																												
Экология	20	10	20	25	40																												
образ жизни	50	10	20	25	30																												
медицина	10	40	30	25	15																												
4.	ОК 3,4,6,7,8	При занятиях каким видом спорта, жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени?	1) баскетболом; 2) греблей; 3) футболом; 4) гимнастикой; 5) бадминтоном.																														
5.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного можно измерить при одномоментной пробе?	1) измеряют максимально возможный выдох; 2) измеряют вес; 3) измеряют частоту сердечных сокращений; 4) применяют статическое натуживание; 5) измеряют рост.																														
6.	ОК 3,4,6,7,8	Что необходимо сделать для профилактики переутомления?	1) посидеть 3-4 минуты; 2) сменить вид деятельности; 3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации. 4) заняться лечебной физкультурой; 5) посидеть 10 минут.																														

7.	ОК 3,4,6,7,8	Способствуют ли занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности улучшению работоспособности?	1) да; 2) нет; 3) иногда; 4) не всегда; 5) очень редко.
8.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного относится к активному отдыху?	1) физкультурно-спортивное занятие; 2) сон; 3) отдых сидя; 4) участие в соревнованиях; 5) занятие в тренажерном зале с большим весом.
9.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое утомление?	1) резкое изменение состояния организма при выполнении физической нагрузки; 2) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; 3) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления; 4) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений. 5) покраснение кожи лица.
10.	ОК 3,4,6,7,8	Гипокинезия, что это?	1) увеличение двигательной активности человека; 2) снижение двигательной активности человека; 3) достаточная двигательная активность человека; 4) совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме; 5) частое дыхание.
11.	ОК 3,4,6,7,8	Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?	1) 1 мин.; 2) 30 сек. 3) 4 мин.; 4) 10 мин; 5) 3 мин.
12.	ОК 3,4,6,7,8	С чего необходимо начинать закаливание организма?	1) с русской бани; 2) с обливания холодной водой; 3) с воздушных процедур; 4) с обтирания; 5) с турецкой сауны.
13.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного является средствами физической культуры?	1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы; 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы; 3) физические упражнения. 4) спортивные и подвижные игры; 5) инвентарь и оборудование.
14.	ОК 3,4,6,7,8	Как охарактеризовать понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения?	1) состояние полного физического, умственного и социального благополучия; 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний; 3) естественное состояние организма без

			<p>болезней или недомогания</p> <p>4) гармоничное развитие и способность организма поддерживать приобретенную форму.</p> <p>5) стройная фигура.</p>
15.	ОК 3,4,6,7,8	Сколько очков приносит игрок команде при попадании мячом в баскетбольное кольцо?	<p>1) одно очко;</p> <p>2) два очка (три при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);</p> <p>3) три очка;</p> <p>4) ноль очков</p> <p>5) десять очков.</p>
16.	ОК 3,4, 6,7, 8	Сколько очков засчитывается в баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии?	<p>1) 1 очко;</p> <p>2) 2 очка;</p> <p>3) 3 очка;</p> <p>4) 6 очков;</p> <p>5) 4 очка.</p>
17.	ОК 3,4,6,7,8	При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?	<p>1) 7;</p> <p>2) 6;</p> <p>3) 5;</p> <p>4) 4;</p> <p>5) 3,8.</p>
18.	ОК 3,4,6,7,8	Как называется игра для студентов по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров?	<p>1) стритбол;</p> <p>2) мини-бол;</p> <p>3) мини-баскетбол;</p> <p>4) гандбол</p> <p>5) мега-бол.</p>
19.	ОК 3,4,6,7,8	Что означает слово «баскетбол»?	<p>1) ворота;</p> <p>2) сумка-мяч;</p> <p>3) корзина-мяч;</p> <p>4) лови-кидай;</p> <p>5) игра с мячом.</p>
20.	ОК 3,4,6,7,8	Где появился волейбол, как спортивная игра в конце XIX века?	<p>1) США</p> <p>2) Канаде</p> <p>3) Японии</p> <p>4) Германии</p> <p>5) Россия.</p>
21.	ОК 3,4,6,7,8	В какую зону в волейболе при переходе перемещается игрок, находящийся в первой зоне?	1)2      2)3      3) 5      4) 6      5) 4.
22.	ОК 3,4,6,7,8	Чему равен пульс в состоянии покоя у студента основной медицинской группы?	<p>1) 50-65 уд/мин.;</p> <p>2) 60-75 уд/мин.;</p> <p>3) 120 уд/мин;</p> <p>4) до 200 уд/ мин;</p> <p>5) 70-90 уд/мин.</p>
23.	ОК 3,4,6,7,8	Какой девиз Олимпийских игр?	<p>1) сильные, смелые, ловкие;</p> <p>2) легкая атлетика – королева спорта!;</p> <p>3) быстрее, выше, сильнее;</p> <p>4) олимпийская хартия;</p> <p>5) храбрые, быстрые, сильные.</p>
24.	ОК 3,4,6,7,8	Сколько человек играет в команде по волейболу?	<p>1) 5 человек;</p> <p>2) 6 человек;</p> <p>3) 4 человека;</p> <p>4) 2 человека;</p> <p>5) 12 человек.</p>

25.	ОК 3,4,6,7,8	До сколько очков длится партия по правилам игры в волейбол?	1) 15 очков; 2) 21 очка; 3) 25 очков; 4) в течении 25 мин; 5) не более 60 мин.
26.	ОК 3,4,6,7,8	Какое действие не является техническим приемом волейбола?	1) блокирование мяча 2) бросок мяча; 3) страховка; 4) штрафной бросок.
27.	ОК 3,4,6,7,8	До какого счета играется партия в настольном теннисе при счете 10:10?	1) до разницы в два очка; 2) до первого забитого мяча; 3) до 11 очков; 4) до 21 очка; 5) до 15 очков.
28.	ОК 3,4,6,7,8	Какой удар не является техническим приемом в настольном теннисе?	1) подрезка; 2) топ – спин; 3) скат; 4) свеча. 5) накат.
29.	ОК 3,4,6,7,8	По сколько подач подается в парной игре в настольный теннис?	1) по 1 игроком одной команды; 2) по 2 игроком одной команды; 3) по очереди каждым игроком одной команды; 4) по очереди с каждой стороны. 5) по 2 игрокам из каждой команды.
30.	ОК 3,4,6,7,8	Чем спортивные игры отличаются от подвижных игр?	1) ведением счёта; 2) строгими правилами; 3) спортивной формой; 4) наличием судей; 5) использованием оборудования.
31.	ОК 3,4,6,7,8	Какая основная задача физической культуры?	1) образовательная; 2) творческая; 3) развлекательная; 4) развивающая; 5) все верно.
32.	ОК 3,4,6,7,8	Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции?	1) сила; 2) скорость; 3) выносливость; 4) морально-волевые качества; 5) гибкость.
33.	ОК 3,4,6,7,8	С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?	1) с низкого старта; 2) с хода; 3) с высокого старта; 4) с опорой на одну руку; 5) с опорой на две руки.
34.	ОК 3,4,6,7,8	Какие виды спорта относятся к спортивным играм?	1) волейбол, баскетбол, хоккей; 2) салки, лапта, пионербол; 3) любые игры с мячами и предметами; 4) в том числе и настольные игры; 5) все неверно.
35.	ОК 3,4,6,7, 8	До сколько очков играется партия в настольном теннисе на соревнованиях?	1). До 21 2). До 13 3) До 11 4) До 7

			5) До 25.
36.	ОК 3,4,6,7,8	Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?	1) Один 2) Двое 3) Трое 4) Четверо 5) Пятеро.
37.	ОК 3,4,6,7,8	Какая система мер из перечисленных, используется для повышения устойчивости организма неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами ?	1) личная гигиена; 2) закаливание; 3) адаптация; 4) режим труда и отдыха; 5) загрязнение окружающей среды.
38.	ОК 3,4,6,7,8	Как называется способность человека выполнять сложные движения за короткий промежуток времени?	1) координация движений; 2) быстрота; 3) скорость; 4) прыгучесть; 5) гибкость.
39.	ОК 3,4,6,7,8	Какое физическое качество развивает плавание?	1) сила; 2) координация движений; 3) выносливость; 4) способность задерживать дыхание длительное время; 5) укрепление иммунитета.
40.	ОК 3,4,6,7,8	Где проходили зимние олимпийские игры 2014 года?	1) в Англии; 2) в Италии; 3) в России; 4) в Греции; 5) в Китае.
41.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного является профилактикой травматизма при занятиях физической культурой?	1) желание заниматься; 2) соблюдение правил поведения на занятии; 3) отсутствие болевых ощущений; 4) длительный отдых между упражнениями; 5) наличие спортивной обуви.
42.	ОК 3,4,6,7,8	Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий?	1) выносливость; 2) сила; 3) гибкость; 4) отжимание; 5) быстрота.
43.	ОК 3,4,6,7,8	Где зародились олимпийские игры?	1) в Древнем Китае; 2) в Древнем Риме; 3) в Древней Греции; 4) в Индокитае; 5) в Англии.
44.	ОК 3,4,6,7,8	Что из перечисленного является наиболее эффективным	1) занятия лечебной физической культурой; 2) рациональное сочетание труда и отдыха;



		средством реабилитации после перенесенных заболеваний?	3) соблюдение оптимального двигательного режима; 4) рациональное питание; 5) сон.
45.	ОК 3,4,6,7,8	Как называется способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой (отклонением)?	1) сила; 2) гибкость; 3) координация движений; 4) ловкость; 5) выносливость.
46.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое «Фальстарт»?	1) низкий старт с опорой на колодки; 2) массовый старт; 3) рывок со старта раньше сигнала; 4) низкий старт; 5) преждевременное начало бега.
47.	ОК 3,4,6,7,8	Что делают с ядром в лёгкой атлетике?	1) метают; 2) бросают; 3) толкают; 4) кидают; 5) пинают.
48.	ОК 3,4,6,7,8	Какое физическое качество развивают упражнения на гимнастическом бревне?	1) координация движений; 2) быстроту; 3) силу; 4) вестибулярный аппарат; 5) гибкость.
49.	ОК 3,4,6,7,8	Кого относят к возрастной категории 'кадеты' по классификации ITTF?	1) Юношей и девушек не старше 18 лет 2) Юношей и девушек не старше 15 лет 3) Юношей и девушек не старше 14 лет 4) Юношей и девушек не старше 12 лет 5) Юношей и девушек не старше 16 лет.
50.	ОК 3,4,6,7,8	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?	1) ходьбу и бег; 2) многоборье; 3) прыжки и метания; 4) опорные прыжки; 5) бег с барьерами.

### Блок заданий открытого типа

№ п/п	Формируемые ОК	Вопрос
1.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое утомление при физической нагрузке?
2.	ОК 3,4,6,7,8	Какие критерии здорового образа жизни вы знаете?
3.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое режим дня?
4.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое личная гигиена?
5.	ОК 3,4,6,7,8	С какими требованиями к занятиям по физической культуре вы знакомы?
6.	ОК 3,4,6,7,8	Сколько раз разрешается подбрасывать волейбольный мяч при подаче?
7.	ОК 3,4,6,7,8	Что, прежде всего, нужно сделать при оказании первой медицинской помощи при ушибе?
8.	ОК 3,4,6,7,8	Какие качества развиваются при игре в волейбол?
9.	ОК 3,4,6,7,8	Как называется спортсмен – бегун на сверхдлинные дистанции?
10.	ОК 3,4,6,7,8	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
11.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента?

12.	ОК 3,4,6,7,8	Какие медицинские группы здоровья существуют для занятий физической культурой?
13.	ОК 3,4,6,7,8	Какие существуют симптомы наркотического отравления?
14.	ОК 3,4,6,7,8	Чем отличается труд от физических упражнений?
15.	ОК 3,4,6,7,8	Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
16.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое переутомление?
17.	ОК 3,4,6,7,8	Для чего спортсмену необходимо проводить самоконтроль функционального состояния?
18.	ОК 3,4,6,7,8	Какие существуют причины возникновения травм и виды травм на занятиях по легкой атлетике?
19.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое техническая подготовка?
20.	ОК 3,4,6,7,8	Какие дистанции относятся к спринтерским?
21.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое заминка на занятиях физической культуры?
22.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое гипокинезия?
23.	ОК 3,4,6,7,8	Как измерить частоту сердечных сокращений после нагрузки?
24.	ОК 3,4,6,7,8	Какие основные правила игры в настольный теннис вы знаете?
25.	ОК 3,4,6,7,8	Как расшифровывается ИП в физической культуре?
26.	ОК 3,4,6,7,8	Какой вид спорта наиболее способствует развитию быстроты реакции?
27.	ОК 3,4,6,7,8	Насколько зон условно разделена волейбольная площадка?
28.	ОК 3,4,6,7,8	Какую роль играют витамины для здоровья человека?
29.	ОК 3,4,6,7,8	Как называются самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых, доступных приёмов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями?
30.	ОК 3,4,6,7,8	Чем заполняется яма для прыжков в длину с разбега по лёгкой атлетике?
31.	ОК 3,4,6,7,8	Какие упражнения относятся к спортивной гимнастике?
32.	ОК 3,4,6,7,8	Сколько игроков одной команды должно находиться на баскетбольной площадке при игре в баскетбол?
33.	ОК 3,4,6,7,8	Какие виды травм могут возникнуть на занятиях спортивных игр?
34.	ОК 3,4,6,7,8	Какие существуют упражнения на коррекцию осанки?
35.	ОК 3,4,6,7,8	Каково значение разминки перед занятием?
36.	ОК 3,4,6,7,8	Какой был талисман олимпийских игр в Москве 1980 года?
37.	ОК 3,4,6,7,8	Какие существуют основные правила игры в баскетбол?
38.	ОК 3,4,6,7,8	Сколько очков приносит команде баскетболист, забросивший мяч из-за шести метровой линии?
39.	ОК 3,4,6,7,8	Какие существуют упражнения на развитие физического качества – выносливости?
40.	ОК 3,4,6,7,8	Что такое личная гигиена?

Составил преподаватель Захарова Т.А.