

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Российский новый университет»  
Колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем**

(базовая подготовка)

**на базе среднего общего образования**


**Москва 2021**

Одобрена  
предметной (цикловой)  
комиссией по специальности  
09.02.05 Прикладная  
информатика (по отраслям)


Протокол № 08  
от «26» мая 2021 г.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта для специальности среднего  
профессионального образования 10.02.05  
Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем, утвержденного  
приказом Министерства образования и  
науки Российской Федерации от 09.12.2016  
№ 1553, и учебного плана программы  
подготовки специалистов среднего звена по  
специальности 10.02.05 Обеспечение  
информационной безопасности  
автоматизированных систем.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии:

 / Аскерова В.И.

Заместитель директора по  
учебно-методической работе:

 / Харчевникова Е.М.

Составители (авторы):

Мосина Елизавета Юрьевна - преподаватель высшей категории по  
физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» Колледж  
Морозов Роман Александрович - преподаватель первой категории по  
физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» Колледж

Рецензенты: Ахунов Азамат Ринатович, преподаватель высшей  
квалификационной категории ГБПОУ МТК

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем» знаниями и общими компетенциями:

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни;

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

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка динамики формирования общих компетенций.

Результаты обучения: общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических работ: <u>Практическая работа № 1</u> «Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений». <u>Практическая работа № 2</u> «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования». <u>Практическая работа № 3</u> «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив».
<b>Знать:</b>		
31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Грамотное использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	<u>Практическая работа № 4</u> «Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив». <u>Практическая работа № 5</u> «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».
32 – основы здорового образа жизни	Грамотное использование разнообразных форм и видов физкультурной	<u>Практическая работа № 6</u> «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».

<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p><u>Практическая работа № 7</u> «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».</p> <p><u>Практическая работа № 8</u> «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».</p> <p><u>Практическая работа № 9</u> «Разучивание комплексов специальных упражнений».</p> <p><u>Практическая работа № 10</u> «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».</p> <p><u>Практическая работа № 11</u> «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».</p> <p><u>Практическая работа № 12</u> «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив».</p> <p><u>Практическая работа № 13</u> «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».</p> <p><u>Практическая работа № 14</u> «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».</p> <p><u>Практическая работа № 15</u> «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».</p> <p><u>Практическая работа № 16</u> «Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши».</p> <p><u>Практическая работа № 17</u> «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»».</p> <p><u>Практическая работа № 18</u> «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов».</p> <p><u>Практическая работа № 19</u> «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».</p> <p><u>Практическая работа № 20</u> «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив».</p> <p><u>Практическая работа № 23</u> «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места».</p> <p><u>Практическая работа № 24</u> «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».</p> <p><u>Практическая работа № 25</u> «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».</p> <p><u>Практическая работа № 26</u> «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»».</p> <p><u>Практическая работа № 27</u> «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».</p>
---	--

		<p><u>Практическая работа № 28</u> «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».</p> <p><u>Практическая работа № 29</u> «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо».</p> <p><u>Практическая работа № 30</u> «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».</p> <p><u>Практическая работа № 31</u> «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке».</p> <p><u>Практическая работа № 32</u> «Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары».</p> <p><u>Практическая работа № 33</u> «Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».</p> <p><u>Практическая работа № 34</u> «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков».</p> <p><u>Практическая работа № 35</u> «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё».</p> <p><u>Практическая работа № 36</u> «Отработка техники прямого нападающего удара».</p> <p><u>Практическая работа № 37</u> «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху».</p> <p><u>Практическая работа № 38</u> «Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».</p> <p><u>Практическая работа № 39</u> «Учебная игра с применением изученных положений».</p> <p><u>Практическая работа № 40</u> «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».</p> <p><u>Практическая работа № 41</u> «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».</p> <p><u>Практическая работа № 42</u> «Круговая тренировка на 5-6 станций».</p> <p><u>Практическая работа № 43</u> «Кроссовая подготовка».</p> <p><u>Практическая работа № 44</u> «Бег. Бег по пересечённой местности до 3 км».</p>
--	--	---

		СРС № 1, СРС № 2, СРС № 3, СРС № 4, СРС № 5  Проведение дифференцированного зачета
--	--	---

### **3 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Формы и методы оценивания**

Предметом оценивания служит уровень знаний и динамика формирования общих компетенций, предусмотренных ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

Оценка уровня знаний и динамики формирования общих компетенций предусматривает выполнение практических и самостоятельных работ при текущем контроле, устный опрос или сдачу контрольных нормативов при рубежном контроле, проведение дифференцированного зачета при промежуточной аттестации.

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой на длительный период, выполняют реферат и сдают дифференцированный зачет по теоретическому разделу программы.

### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>						
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Самоконтроль.	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32	Дифференцированный зачет	ОК 08, 31, 32
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические работы № 1-7.	ОК 08, 31, 32	Выполнение контрольных нормативов	ОК 08, 31, 32	Дифференцированный зачет	ОК 08, 31, 32
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	Практические работы № 8-14.	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Практические работы № 15-20.	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>						
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические работы № 21, 22.	ОК 08, 31, 32	Выполнение контрольных нормативов	ОК 08, 31, 32	Дифференцированный зачет	ОК 08, 31, 32
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практические работы № 23, 24	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения	Практические работы № 25, 26	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола						
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические работы № 27, 28	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Раздел 4. Волейбол</b>						
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические работы № 29-32	ОК 08, 31, 32	Выполнение контрольных нормативов	ОК 08, 31, 32	Дифференцированный зачет	ОК 08, 31, 32
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическая работа № 33	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	Практическая работа № 34	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические работы № 35-38	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика.</b>						
<b>Тема 5.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические работы № 39, 40	ОК 08, 31, 32	Устный опрос. Реферат (для студентов, освобожденных от практических занятий)	ОК 08, 31, 32	Дифференцированный зачет	ОК 08, 31, 32
<b>Раздел 6 Подготовка к ГТО</b>						
<b>Тема 6.1</b> Подготовка к ГТО	Практические работы № 41, 42	ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32		ОК 08, 31, 32



## **3.2 Контрольно-оценочные средства (КОС) для текущего контроля знаний, умений обучающихся**

### **3.2.1 Типовые задания для оценки знаний 31, 32, уровня формирования компетенции ОК 08 (текущий контроль)**

#### **Раздел 1. Основы физической культуры**

##### **Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**

###### **1. Примерные вопросы для самоконтроля**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Структура физической культуры личности.
6. Методы формирования физической культуры личности.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
9. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие.
11. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
12. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов.
13. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
15. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам.
16. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.
17. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе «Массовый спорт и спорт высших достижений» их цели и задачи.
18. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
19. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.

###### **2. Самостоятельная работа**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ. **СРС № 1.** Подготовка презентации.

Перечень самостоятельных работ студентов и задания представлены в Методических рекомендациях по выполнению самостоятельных работ студентов ОГСЭ.04 «Физическая культура».

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

##### **Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 1 «Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений».

Выполнение практической работы № 2 «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».

Выполнение практической работы № 3 «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив».

Выполнение практической работы № 4 «Совершенствование техники бега на дистанции

300 м., контрольный норматив».

Выполнение практической работы № 5 «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».

Выполнение практической работы № 6 «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».

Выполнение практической работы № 7 «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Тема 2.2 Бег на длинные дистанции 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 8 «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».

Выполнение практической работы № 9 «Разучивание комплексов специальных упражнений».

Выполнение практической работы № 10 «Техника бега по дистанции (беговой цикл)». Выполнение практической работы № 11 «Техника бега по пересеченной местности

(равномерный, переменный, повторный шаг)».

Выполнение практической работы № 12 «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив».

Выполнение практической работы № 13 «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».

Выполнение практической работы № 14 «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов 1.**

#### **Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 15 «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».

Выполнение практической работы № 16 «Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши».

Выполнение практической работы № 17 «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»».

Выполнение практической работы № 18 «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов».

Выполнение практической работы № 19 «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».

Выполнение практической работы № 20 «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **2. Самостоятельная работа**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.

**СРС № 2.** «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»».

Перечень самостоятельных работ студентов и задания представлены в Методических рекомендациях по выполнению самостоятельных работ студентов ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Раздел 3. Баскетбол**

#### **Тема 3.1 Техника выполнения ведения 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 21 «Овладение техникой выполнения ведения

мяча, передачи и броска мяча с места».

Выполнение практической работы № 22 «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## ***2. Самостоятельная работа***

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.

**СРС № 3.** «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места».

Перечень самостоятельных работ студентов и задания представлены в Методических рекомендациях по выполнению самостоятельных работ студентов ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## **Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**

### ***1. Практические работы***

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 23 «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».

Выполнение практической работы № 24 «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## **Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола**

### ***1. Практические работы***

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 25 «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».

Выполнение практической работы № 26 «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## ***2. Самостоятельная работа***

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.

**СРС № 4.** «Выполнение штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».

Перечень самостоятельных работ студентов и задания представлены в Методических рекомендациях по выполнению самостоятельных работ студентов ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## **Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 27 «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо».

Выполнение практической работы № 28 «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## **Раздел 4. Волейбол**

**Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками**

## ***1. Практические работы***

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 29 «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке».

Выполнение практической работы № 30 «Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары».

Выполнение практической работы № 31 «Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».

Выполнение практической работы № 32 «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## ***2. Самостоятельная работа***

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ. СРС № 5.

«Выполнение верхней и нижней передач двумя руками».

Перечень самостоятельных работ студентов и задания представлены в Методических рекомендациях по выполнению самостоятельных работ студентов ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 33 «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 34 «Отработка техники прямого нападающего удара».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 35 «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху».

Выполнение практической работы № 36 «Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».

Выполнение практической работы № 37 «Учебная игра с применением изученных положений».

Выполнение практической работы № 38 «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика. Подготовка к ГТО Тема 5.1**

### **Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ.

Выполнение практической работы № 39 «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Выполнение практической работы № 40 «Круговая тренировка на 5-6 станций».

Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях

по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Тема 5.2 Подготовка к ГТО 1. Практические работы**

Методические рекомендации по выполнению практических работ. Выполнение практической работы № 41 «Кроссовая подготовка».

Выполнение практической работы № 42 «Бег. Бег по пересечённой местности до 3 км». Перечень практических работ и заданий представлен в Методических рекомендациях по выполнению лабораторных работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

#### **Критерии оценки**

Критерием оценки качества усвоения обучающимися *двигательных умений и навыков* является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные обучающегося. В связи с этим:

оценка «отлично» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «хорошо» – упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1–2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3–4 незначительными ошибками или с 1–2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «неудовлетворительно» – упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных в процессе выполнения практических заданий, что выражается в достижении обучающимися определенных количественных показателей.

### **3.2.2 Типовые задания для оценки знаний 31, 32, уровня формирования компетенции ОК 08**

#### **Раздел 1. Основы физической культуры 1. Задания для устного опроса**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Средства физической культуры.

3. Основные составляющие физической культуры. 4. Социальные функции физической культуры.

5. Структура физической культуры личности.

6. Методы формирования физической культуры личности.

7. Физическая культура в структуре профессионального образования.

8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

9. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

10. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие.

11. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 12. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов.

13. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

14. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

15. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма

человека к умственным и физическим нагрузкам.

16. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.

17. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе «Массовый спорт и спорт высших достижений» их цели и задачи.

18. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

19. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. 20.

Производственная физическая культура в рабочее время.

### **Критерии оценки**

Критериями оценки качества усвоения *знаний теоретического раздела* являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

«отлично»: полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

«хорошо»: достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1–2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

«удовлетворительно»: недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов, при наличии 3–4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1–2 существенных ошибок;

«неудовлетворительно»: отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1–2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы.

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Сдача контрольных нормативов по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусмотрена в процессе выполнения практических работ:

Практическая работа № 3 «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив».

Практическая работа № 4 «Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив».

Практическая работа № 5 «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».

Практическая работа № 6 «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».

Практическая работа № 7 «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».

Практическая работа № 12 «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив».

Практическая работа № 15 «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».

Практическая работа № 16 «Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши».

Практическая работа № 17 «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»».

Практическая работа № 20 «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив».

Практическая работа № 22 «Техника метания гранаты, контрольный норматив».

Порядок сдачи контрольных нормативов представлен в Методических рекомендациях по выполнению практических работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Раздел 3. Баскетбол**

Сдача контрольных нормативов по дисциплине Физическая культура предусмотрена в процессе выполнения практических работ:

Практическая работа № 29 «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага

– бросок», бросок мяча с места под кольцо».

Порядок сдачи контрольных нормативов представлен в Методических рекомендациях по выполнению практических работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

#### Раздел 4. Волейбол

Сдача контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена в процессе выполнения практических работ:

Практическая работа № 37 «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху».

Практическая работа № 38 «Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».

Порядок сдачи контрольных нормативов представлен в Методических рекомендациях по выполнению практических работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

#### Критерии оценки

При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные обучающегося.

Критерием оценки *уровня физической подготовленности* обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных в процессе выполнения практических заданий, что выражается в достижении обучающимися определенных количественных показателей:

Таблица 3.1

Контрольное упражнение, единицы измерения	Оценка	Юноши	Девушки
		1 курс/2 курс/3 курс	1 курс/2 курс/3 курс
Бег 30 м, с	5	4,4/4,4/4,3	4,8/4,8/4,8
	4	4,8/4,9/5,0	5,5/5,7/5,9
	3	5,4/5,3/5,2	6,2/6,2/6,1
Бег 60 м, с	5	8,4/8,0/-	9,6/9,6/-
	4	9,0/9,0/-	10,4/10,4/-
	3	9,8/9,8/-	11,0/11,0/-
Бег 100 м, с	5	14,0/13,5/13,5	16,5/16,5/16,5
	4	14,5/14,0/14,0	17,5/17,5/17,5
	3	15,5/15,0/15,0	18,5/18,5/18,5
Прыжок в длину с места, см	5	240/240/240	190/190/190
	4	220/220/220	165/165/175
	3	190/190/190	145/145/160
Прыжок в длину с разбега, см	5	440/460/460	360/360/360
	4	400/420/420	320/320/320
	3	360/380/380	280/280/280
Метание гранаты, м (700 г – юн. 500 г – дев.)	5	32/38/38	23/23/23
	4	28/32/32	18/18/18
	3	24/26/26	12/12/12
Бег 3000 м (юн.), мин 2000 м (дев.), мин	5	14,00/14,00/12,30	10,30/11,00/11,00
	4	15,00/15,00/14,00	11,30/13,00/13,00
	3	16,00/16,00/бвр	12,30/бвр/бвр
Прямые подачи 10 верхних (юн.); 10 нижних (дев.)	5	9/9/9	8/6–8/6–8
	4	8/8/8	6/6/6
	3	6/6/6	5/5/5
6 передач на точность через сетку	5	6/6/6	5-6/5–6/5–6
	4	5/5/5	3/3/3

## **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика. Подготовка к ГТО**

Устный опрос по разделу «Легкоатлетическая гимнастика. Подготовка к ГТО» по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусмотрен в процессе выполнения практических работ:

Практическая работа № 41 «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Практическая работа № 42 «Круговая тренировка на 5-6 станций».

Практическая работа № 43 «Кроссовая подготовка».

Практическая работа № 44 «Бег. Бег по пересечённой местности до 3 км».

Вопросы для устного опроса представлены в Методических рекомендациях по выполнению практических работ по ОГСЭ.04 «Физическая культура».

### **Критерии оценки**

Критериями оценки качества усвоения знаний *теоретического раздела* являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

«отлично»: полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

«хорошо»: достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1–2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

«удовлетворительно»: недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов, при наличии 3–4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1–2 существенных ошибок;

«неудовлетворительно»: отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1–2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы.

### **3.2.3 Типовые задания для оценки знаний 31, 32, уровня формирования компетенции ОК 08 для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья**

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой на длительный период, выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания, и сдают дифференцированный зачет по теоретическому разделу программы.

#### **Примерные темы рефератов:**

1. ЛФК при диафизорных переломах.
2. ЛФК при внутрисуставных переломах.
3. ЛФК при переломах позвоночного столба.
4. ЛФК при переломах таза.
5. ЛФК при вывихах.
6. ЛФК при повреждении менисков коленного сустава.
7. ЛФК при повреждении мягких тканей.
8. ЛФК при ожоговой болезни.
9. ЛФК при обморожениях.
10. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
11. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.
12. ЛФК при сколиозах разной степени.
13. ЛФК при плоскостопии.
14. ЛФК при заболеваниях сердца.
15. ЛФК при заболеваниях сосудов.
16. ЛФК при гипотонической болезни.
17. ЛФК при гипертонической болезни.
18. ЛФК при ишемической болезни сердца.
19. ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей.
20. ЛФК при вегетосудистой дистонии.



21. ЛФК при миокардите.
22. ЛФК при инфаркте миокарда.
23. ЛФК при хронической сердечной недостаточности.
24. ЛФК при пороках сердца.
25. ЛФК при пневмонии.
26. ЛФК при бронхиальной астме.
27. ЛФК при эмфиземе легких.
28. ЛФК при хроническом бронхите.
29. ЛФК при плевритах.
30. ЛФК при туберкулезе легких.
31. ЛФК при остром бронхите.
32. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких.
33. ЛФК при хроническом гастрите.
34. ЛФК при дискинезии желчных путей.
35. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
36. ЛФК при колитах.
37. ЛФК при хроническом гепатите.
38. ЛФК при желчнокаменной болезни.
39. ЛФК при опущении органов брюшной полости.
40. ЛФК при ожирении.
41. ЛФК при сахарном диабете.
42. ЛФК при подагре.
43. ЛФК при почечнокаменной болезни.
44. ЛФК при нефроптозе.
45. ЛФК при пиелонефрите.
46. ЛФК при пояснично-крестцовом радикулите.
47. ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
48. ЛФК при астеническом синдроме.
49. ЛФК при инсультах.
50. ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.
51. ЛФК при полиневритах.
52. ЛФК при миопии разной степени.
53. ЛФК в первом и втором триместре беременности.
54. ЛФК в третьем триместре беременности и при подготовке к родам.
55. ЛФК в послеродовом периоде.

### **Общие требования к реферату**

Тема реферата определяется в зависимости от заболевания студента при наличии медицинской справки.

Написание реферата должно соответствовать определенной структуре: состоять из 4 частей: введение, основная часть, заключение и список литературы.

Во введении описываются цель работы, основные исследуемые вопросы, актуальность темы и обзор имеющейся литературы. В конце всего материала студент должен составить комплекс упражнений не менее чем из 30 упражнений по заболеванию, указанному в теме реферата.

Заключение содержит выводы в соответствии с поставленными задачами.

Общий объем – 10-15 страниц. Выполнение большего объема допускается по желанию студента.

### **Критерии оценки**

Основными критериями зачета по написанию реферата являются: соответствие реферата теме, глубина и полнота раскрытия темы, логичность, связанность, структурная упорядоченность, оформление, языковая грамотность, самостоятельность выполнения работы и собственная защита.

В соответствии с этим:

Оценка *«отлично»* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы

выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

### 3.3 Контрольно-оценочные средства (КОС) для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Предметом оценки являются умения и знания, общие компетенции. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- практические занятия;
- устный опрос;
- сдача контрольных нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение дифференцированного зачета.

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой на длительный период, сдают дифференцированный зачет по теоретическому разделу программы.

#### I. ПАСПОРТ

##### Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

##### Знания

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

32. Основы здорового образа жизни. **Общие компетенции**

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

### 1 Тестовые задания для проведения аттестации в форме тестирования

#### Основы физической культуры? Задание

Порядковый номер задания	1
--------------------------	---

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей
--

#### Задание

Порядковый номер задания	2
--------------------------	---

Заполните левый столбец таблицы, дайте определения понятиям (компонентов здоровья)	
Соматическое (физическое) здоровье	Текущее состояние органов, систем органов человеческого организма и уровень их структурных и функциональных резервов.

Психическое здоровье	Состояние психической сферы человека.
Сексуальное здоровье	Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
Нравственное здоровье	Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

### Задание

Порядковый номер задания	3
--------------------------	---

Валеология (лат. <i>valeo</i> – здравствовать) представляет собой совокупность научных знаний о здравствовании человека, о причинах, формировании, сохранении и укреплении здоровья
---

### Задание

Порядковый номер задания	4
--------------------------	---

Термин «валеология» для обозначения «здоровья человека» был предложен:

	И.И. Брехманом
	Н.И. Новиковым
	А.П. Протасовым
	И.В. Лебедевым

### Задание

Порядковый номер задания	5
--------------------------	---

Правила рационального питания:	
	Равновесие между поступающей с пищей энергией и ее расходом во время жизнедеятельности.
	В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
	Соблюдение режима питания (в определенное время и определенное количество пищи).
	Организация двигательной активности через 30 мин после приема пищи.

### Задание

Порядковый номер задания	6
--------------------------	---

Основными источниками белков являются:	
	мясные продукты
	рыбные продукты
	молочные продукты
	сахар

### Задание

Порядковый номер задания	7
--------------------------	---

Основными источниками углеводов являются:	
	мясные продукты
	рыбные продукты
	фрукты
	сахар

	мед
	сахаристые вещества

### Задание

Порядковый номер задания	8
--------------------------	---

Верны ли утверждения:

А) Витамин А обеспечивает рост и влияет на развитие зрения.

В) Витамин Д регулирует обмен углеводный и аминокислот.

Подберите правильный ответ.

	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### Задание

Порядковый номер задания	9
--------------------------	---

Основными источниками минеральных веществ являются:

	мясные продукты
	рыбные продукты
	хлебные изделия
	овощи
	фрукты
	сахаристые вещества

### Задание

Порядковый номер задания	10
--------------------------	----

Основные составляющие нездорового образа жизни включают в себя:

	неудовлетворенность жизненной ситуацией
	гиподинамия
	злоупотребление алкоголем
	злоупотребление курением
	наркотики
	культура сексуального поведения
	культура межличностного общения

### Задание

Порядковый номер задания	11
--------------------------	----

К полезным привычкам относятся:

	выполнение гигиенических процедур
	соблюдение режима дня
	подготовка рабочего места и приведение его в порядок после окончания работы
	наркотики
	громко разговаривать, не обращая внимания на окружающих
	злоупотребление алкоголем
	злоупотребление курением

### Задание

Порядковый номер задания	12
--------------------------	----

Верны ли утверждения:

А) Систематическая двигательная активность приводит к образованию в мозге человека гормона «радости».

В) Физические упражнения предупреждают и снимают наркотическую зависимость.

Подберите правильный ответ.

	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### Задание

Порядковый номер задания	13
--------------------------	----

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за \_\_\_\_\_ своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

состоянием

### Задание

Порядковый номер задания	14
--------------------------	----

Верны ли утверждения:

А) Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения, частота сердечных сокращений.

В) К объективным показателям самоконтроля относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.

Подберите правильный ответ.

	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### Задание

Порядковый номер задания	15
--------------------------	----

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо - функциональных свойств \_\_\_\_\_ и основанных на них физических качеств и способностей.

организма

### Задание

Порядковый номер задания	16
--------------------------	----

При массовых обследованиях и проведении самоконтроля физического развития измеряются:

	длина тела (рост) стоя и сидя
	масса тела (вес)
	окружность грудной клетки
	жизненная емкость легких
	сила кисти сильнейшей руки
	слух
	зрение

**Задание**

Порядковый номер задания	17
--------------------------	----

Критерий физического развития – сравнительная \_\_\_\_\_ физического развития индивида с помощью величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

оценка

**Задание**

Порядковый номер задания	1.
Тип	1
Вес	1

«Нормальным» весоростовым показателем Кетле (масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах) для мужчин является:

	250-300
	350-430
	431-450
	Более 450

**Задание**

Порядковый номер задания	18
--------------------------	----

«Нормальным» весоростовым показателем Кетле (масса тела в граммах делится на рост в сантиметрах) для женщин является:

	250-300
	340-420
	421-440
	Более 440

**Задание**

Порядковый номер задания	19
--------------------------	----

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у начинающих физкультурников (18 лет) в норме составляет:

	59 уд/мин
	66 уд/мин
	64 уд/мин
	54 уд/мин

**Задание**

Порядковый номер задания	20
--------------------------	----

Перечислите действия при проведении пробы Серкина (проба с задержкой дыхания):

После 5-минутного отдыха сидя определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза).

Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 с и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя.

В третьей фазе после отдыха стоя в течение одной минуты определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первая фаза).

**Задание**

Порядковый номер задания	21
--------------------------	----

Заполните левый столбец таблицы, поставьте значения результатов пробы Серкина (проба с задержкой дыхания в секундах) для различных категорий людей в третьей фазе:

60 и более	здоровые тренированные люди
35-55	здоровые нетренированные люди
24 и менее	Лица со скрытой недостаточностью кровообращения

### **Задание**

Порядковый номер задания	22
--------------------------	----

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение работоспособности.
работоспособности

### **Задание**

Порядковый номер задания	23
--------------------------	----

Контроль за уровнем физической подготовленности включает в себя контроль состояния следующих физических (двигательных) качеств:

	мышечной силы
	быстроты движений
	ловкости
	гибкости
	слуха
	выносливости
	зрения

### **Задание**

Порядковый номер задания	24
--------------------------	----

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные _____ природы и гигиенические факторы.
силы

### **Задание**

Порядковый номер задания	25
--------------------------	----

Физические упражнения – это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам _____ воспитания.
физического

### **Задание**

Порядковый номер задания	26
--------------------------	----

Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного _____.
упражнения

### **Задание**

Порядковый номер задания	27
--------------------------	----

К основным физическим качествам относят:	
	мышечную силу
	быстроту
	выносливость
	гибкость

	ловкость
	остроту зрения

### Задание

Порядковый номер задания	28
--------------------------	----

Перечислите основные физические качества:
сила
быстрота
выносливость
гибкость
ловкость

### Задание

Порядковый номер задания	29
--------------------------	----

Верны ли утверждения:	
А) Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.	
В) Овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями не приводит к увеличению запаса двигательных навыков и не сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.	
Подберите правильный ответ.	
	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### Задание

Порядковый номер задания	2.
Тип	5
Вес	1

Перечислите виды спорта, преимущественно развивающие выносливость:
спортивная ходьба
бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции
велосипедный спорт
спортивное ориентирование

### Задание

Порядковый номер задания	30
--------------------------	----

Верны ли утверждения:	
А) Виды спорта, развивающие общую выносливость, считаются прикладными ко всем профессиональным видам труда.	
В) Хорошая координация движений у студентов способствует обучению профессиональным умениям и навыкам.	
Подберите правильный ответ.	
	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### Задание

Порядковый номер задания	31
--------------------------	----



К видам спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества. относят:	
	тяжелую атлетику
	гиревой спорт
	атлетическую гимнастику
	легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки
	спортивную ходьбу
	бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

### **Задание**

Порядковый номер задания	32
--------------------------	----

Верны ли утверждения:

А) Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов в беге на 100 м.

В) Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов в беге на 3000 м.

Подберите правильный ответ.

	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### **Задание**

Порядковый номер задания	33
--------------------------	----

К видам спорта, преимущественно развивающих ловкость. относят:	
	спортивную акробатику
	гиревой спорт
	гимнастику спортивную и художественную
	легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки
	спортивную ходьбу
	фигурное катание на коньках и спортивные игры.

### **Задание**

Порядковый номер задания	34
--------------------------	----

К видам спорта комплексного, разностороннего действия на организм занимающихся относятся:	
	единоборства (восточные и спортивные)
	гиревой спорт
	атлетическая гимнастика
	легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки
	спортивная ходьба
	бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

### **Задание**

Порядковый номер задания	35
--------------------------	----

## Виды спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика)

### Задание

Порядковый номер задания	36
--------------------------	----

К бегу на короткие дистанции относятся:	
	бег на 100 м
	бег на 1000 м
	бег на 200 м
	бег на 800 м

### Задание

Порядковый номер задания	37
--------------------------	----

Для того, чтобы начать бег с низкого старта нужно:	
	установить стартовые колодки
	установить ноги на стартовые колодки
	поставить руки на линию старта (перед линией старта)
	приподняться и ждать команды «марш»

### Задание

Порядковый номер задания	38
--------------------------	----

Заполните правый столбец таблицы, определите частоту сердечных сокращений (ЧСС) следующих режимов интенсивности бега:	
Режим I. Зона комфортная	ЧСС сразу после бега 20–22 удара за 10 с
Режим II. Зона комфорта и малых усилий	ЧСС сразу после бега 24–26 ударов за 10 с
Режим III. Зона напряженной тренировки	ЧСС сразу после бега 27–29 ударов за 10 с
Режим IV. Зона соревновательная	ЧСС сразу после бега 30–35 ударов за 10 с

### Задание

Порядковый номер задания	39
--------------------------	----

Свой темп бега обычно вырабатывается в течение:	
	двух-трех месяцев занятий
	одного месяца занятий
	трех-четырех месяцев занятий
	одного-двух месяцев занятий

### Задание

Порядковый номер задания	40
--------------------------	----

Заполните правый столбец таблицы, укажите значение хорошей реакции восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после бега:	
снижение ЧСС через 1 мин	на 20 % от исходной ЧСС
снижение ЧСС через 3 мин	на 30 % от исходной ЧСС

снижение ЧСС через 5 мин	на 50 % от исходной ЧСС
снижение ЧСС через 10 мин	на 70–75 % от исходной ЧСС

### **Задание**

Порядковый номер задания	41
--------------------------	----

Кросс – это бег в естественных условиях по \_\_\_\_\_ местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий.  
пересеченной

### **Задание**

Порядковый номер задания	42
--------------------------	----

Существуют различные варианты разучивания техники бега:	
	бег в гору – темп быстрый, под гору – темп средний
	бег в спокойном, ровном темпе в гору и с горы
	бег с горы в быстром темпе, в гору – средний
	бег с горы в быстром темпе, в гору – очень быстрый

### **Задание**

Порядковый номер задания	43
--------------------------	----

Баскетбол – командная игра (по 5 человек) с мячом, в которой, передвигаясь по \_\_\_\_\_ различными способами и передавая мяч партнеру, нужно как можно большее количество раз забросить его в корзину команды соперников.  
площадке

### **Задание**

Порядковый номер задания	44
--------------------------	----

Баскетбольная площадка имеет размеры:	
	10 × 28 м
	25 × 28 м
	15 × 28 м
	15 × 38 м

### **Задание**

Порядковый номер задания	45
--------------------------	----

Стандартный баскетбольный мяч имеет вес:	
	577–850 г
	567–750 г
	567–650 г
	587–950 г

### **Задание**

Порядковый номер задания	46
--------------------------	----

Баскетболист передвигается в разных стойках:	
	высокой
	средней
	низкой

	очень низкой
--	--------------

**Задание**

Порядковый номер задания	47
--------------------------	----

Мини-баскетбол – игра в баскетбол для \_\_\_\_\_ по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров

детей

**Задание**

Порядковый номер задания	48
--------------------------	----

Волейбольная площадка имеет размеры:	
	10 × 18 м
	8 × 18 м
	9 × 18 м
	15 × 28 м

**Задание**

Порядковый номер задания	49
--------------------------	----

Высота волейбольной сетки для мужчин составляет:	
	2,53 м
	2,33 м
	2,43 м
	2,23 м

**Задание**

Порядковый номер задания	50
--------------------------	----

Верны ли утверждения: А) Двигательные действия волейболиста включают в себя различные короткие пробежки, прыжки, прием мяча. В). Двигательные действия волейболиста включают в себя такие специфические движения, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Подберите правильный ответ.	
	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

**Задание**

Порядковый номер задания	51
--------------------------	----

Пляжный волейбол – спортивная игра с мячом двух команд по два игрока в каждой (без замен), на песчаной площадке 9х18 м, разделенной сеткой на высоте 2,43 м для мужчин, _____ – для женщин.	
	2,24 м

**Задание**

Порядковый номер задания	52
--------------------------	----

Верны ли утверждения:	
А) Победа в пляжном волейболе устанавливается по итогам одной партии до получения 15 очков при двух очках преимущества или до 17 – при одном очке.	
В). Победа в пляжном волейболе устанавливается по итогам трех партий по двух побед одной команды по 12 очков в каждой с двумя очками преимущества или до 15 – при преимуществе в 1 очко.	
	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

### Задание

Порядковый номер задания	53
--------------------------	----

Содержание практического занятия шейпингом включает несколько разминочных упражнений (12–14) и 11 блоков (серий) основных упражнений, затрагивающих следующие звенья тела (Продолжить текст):
бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие
тазовая область: ягодичные мышцы
туловище: мышцы живота, спины, плечевого пояса
голень: икроножные мышцы, берцовые, подошвенные

### Задание

Порядковый номер задания	54
--------------------------	----

В атлетической гимнастике используют следующие группы специальных упражнений:	
	упражнения без отягощений и предметов, основанные на преодолении сопротивлений собственного тела или его звена
	упражнения силового характера на снарядах массового типа, основанные на перемещениях собственного тела
	упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т.п.
	упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой
	упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках
	упражнения на тренажерах и специальных устройствах, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения

Описание шкалы оценивания тестирования:

- от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно;
- от 50 до 69,9% – удовлетворительно;
- от 70 до 89,9% – хорошо;
- от 90 до 100% – отлично.

## 2 Вопросы к дифференцированному зачету

### Теоретический раздел

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

2. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.

4. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

6. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека.

8. Показания и противопоказания при выполнении физических упражнений (при различных заболеваниях).

9. Правила игры в баскетбол и судейство баскетбольных соревнований.

10. Правила игры в волейбол и судейства волейбольных соревнований.

11. Правила игры пляжного волейбола.

12. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по физической культуре.

13. Правила проведения соревнований в волейболе.

14. Современное состояние физической культуры и спорта.

15. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.

16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Требования государственного образовательного стандарта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

18. Физиологические основы координации. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.

19. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

20. Физическое качество - выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими упражнениями для развития общей выносливости.

21. Физическое качество - гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.

22. Физическое качество - координация. Понятие. Виды координационных способностей.

23. Физическое качество - сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.

24. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

25. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### ***Практический раздел***

1. Продемонстрируйте комплекс аэробных упражнений.

2. Продемонстрируйте комплекс упражнений для обучения технике движения рук при беге.

3. Продемонстрируйте комплекс упражнений для обучения технике движения ног при беге.

4. Продемонстрируйте комплекс упражнений для обучения технике прыжка в длину с места.

5. Продемонстрируйте комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия.

6. Продемонстрируйте комплекс упражнений для профилактики ОРВИ.

7. Продемонстрируйте комплекс упражнений для разминки на месте.

8. Продемонстрируйте комплекс упражнений для разминки перед игрой в волейбол.
9. Продемонстрируйте комплекс упражнений на растяжку после бега.
10. Продемонстрируйте комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
11. Продемонстрируйте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
12. Продемонстрируйте разминочный комплекс перед игрой в баскетбол.
13. Продемонстрируйте разминочный комплекс перед игрой в волейбол.
14. Продемонстрируйте упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса (без предметов).
15. Продемонстрируйте упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса (с предметами).
16. Продемонстрируйте упражнения на развитие икроножных мышц.
17. Продемонстрируйте упражнения на развитие косых мышц брюшного пресса.
18. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц бедра внутри.
19. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц бедра сбоку.
20. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц бедра сзади.
21. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц бедра спереди.
22. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц брюшного пресса сверху.
23. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц брюшного пресса снизу.
24. Продемонстрируйте упражнения на развитие мышц спины.
25. Продемонстрируйте упражнения на развитие ягодичных мышц.
26. Опишите тактику игры в баскетбол. Средства, способы и формы ведения игры.
27. Опишите тактику игры в волейбол. Средства, способы и формы ведения игры.
28. Опишите тактику коллективных действий в волейболе в нападении и защите.
29. Проиллюстрируйте и объясните технику бега (положение туловища, работа рук при беге, вынос бедра вперед).
30. Проиллюстрируйте и объясните технику бега по пересеченной местности.
31. Проиллюстрируйте и объясните технику ведения мяча в баскетболе.
32. Проиллюстрируйте и объясните технику верхней передачи волейбольного мяча двумя руками.
33. Проиллюстрируйте и объясните технику выполнения броска со штрафной линии в баскетболе.
34. Проиллюстрируйте и объясните технику выполнения дальнего броска в баскетболе.
35. Проиллюстрируйте и объясните технику выполнения ловли и передачи мяча в баскетболе, броска мяча с места двумя руками.
36. Проиллюстрируйте и объясните технику выполнения остановок прыжком и двумя ногами в баскетболе, повороты на месте.
37. Проиллюстрируйте и объясните технику выполнения стойки игрока в баскетболе, передвижения переставными шагами.
38. Проиллюстрируйте и объясните технику выполнения штрафного броска в баскетболе.
39. Проиллюстрируйте и объясните технику и тактику бега на длинные дистанции.
40. Проиллюстрируйте и объясните технику и тактику бега на короткие дистанции.
41. Проиллюстрируйте и объясните технику метания малого мяча.
42. Проиллюстрируйте и объясните технику нижней прямой и нижней боковой подачи волейбольного мяча.
43. Проиллюстрируйте и объясните технику низкого старта.
44. Проиллюстрируйте и объясните технику одиночного блокирования в волейболе.
45. Проиллюстрируйте и объясните технику приема волейбольного мяча снизу двумя руками.
46. Проиллюстрируйте и объясните технику прыжка в длину с места.
47. Проиллюстрируйте и объясните технику прыжка в длину с разбега способом «в шаге».
48. Проиллюстрируйте и объясните технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
49. Проиллюстрируйте и объясните технику прямого нападающего удара в волейболе.
50. Проиллюстрируйте и объясните технику высокого старта.

### III. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

#### **Инструкция для обучающихся**

Вопрос № 1. Вопрос из теоретического раздела программы.

Вопрос № 2. Вопрос из практического раздела программы, требующий устного ответа. При необходимости для пояснения ответа можно применить демонстрацию техники выполнения упражнения.

Вопрос № 3. Вопрос из практического раздела программы, требующий демонстрационных действий. При отсутствии возможности продемонстрировать требуемый комплекс упражнений, опишите упражнения, входящие в комплекс, теоретически.

Время выполнения задания – 25 мин.

#### **Эталоны ответов**

##### **Критерии оценок:**

– оценка **«отлично»**, если студент обладает глубокими и прочными знаниями программного материала; при ответе на вопросы продемонстрировал исчерпывающее, последовательное и логически стройное изложение; правильно сформулировал понятия и закономерности по вопросам; сделал вывод по излагаемому материалу;

– оценка **«хорошо»**, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала; но имеются существенные неточности в формулировании понятий и закономерностей по вопросам; не полностью сделаны выводы по излагаемому материалу;

– оценка **«удовлетворительно»**, если студент имеет общие знания основного материала без усвоения некоторых существенных положений; формулирует основные понятия с некоторой неточностью; затрудняется в приведении примеров, подтверждающих теоретические положения;

– оценка **«неудовлетворительно»**, если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения; ни один вопрос не рассмотрен до конца, наводящие вопросы не помогают.