

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФИНАНСОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебно-
методической работе

О.В. Акиньшина

«25» мая 2023 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательная программа СПО	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Программа подготовки	базовая
Квалификация выпускника	Бухгалтер

г. Эссентуки, 2023 г.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

После освоения дисциплины Физическая культура студент должен обладать следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ**

Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Формулируемые компетенции	Вид контрольного задания
Раздел 1 .Легкая атлетика			
1	Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
2	Тема 1.2 Высокий и низкий старт. Кроссовая подготовка	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
3	Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60,4x100 м.	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
4	Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка.	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
5	Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажерах	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
6	Тема 2.2 Упражнения у гимнастической стенки	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
Раздел 3. Волейбол			
7	Тема 3.1. Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
8	Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
9	Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
10	Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
11	Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении. Техника нападающего удара	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
12	Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
13	Тема 3.7. Подача мяча по зонам	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
14	Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
15	Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
Раздел 4. Баскетбол			
16	Тема 4.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
17	Тема 4.2. Выполнение упражнений с	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы

	баскетбольным мячом		нормативы
18	Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
19	Тема 4.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
20	Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
21	Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча	ОК 2; ОК 6; ОК 8	контрольные нормативы
			Контрольные тесты по итогам курса

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег

Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном игровом зале, спортивном тренажерном зале, на спортивном комплексе на занятиях по физвоспитанию. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника

бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.

Тема 1.2 Высокий и низкий старт. Кроссовая

подготовка Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Кроссовая подготовка: равномерный бег по пересеченной местности.

Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X60,4x100 м. Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений. Изучение техники эстафетного бега. Бег 100м на результат.

Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м. Техника выполнения прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Челночный бег 3*10м. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с

отягощениями. Техника выполнения прыжков в длину с места. Бег по пересеченной местности 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажерах Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

ОРУ в паре с партнером. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Тема 2.2 Упражнения у гимнастической стенки Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

ОРУ. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1. Техника безопасности в игровом зале. Стойки и перемещения волейболиста Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Подача сверху, снизу, прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками. Прием мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху в падении.

Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху в падении.
Техника нападающего удара

Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.

Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Техника верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.

Тема 3.7. Подача мяча по зонам Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.

Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития силы. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.

Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Правила игры.

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

Тема 4.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Техника передвижения: стойки и перемещения. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.

Тема 4.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом Форма контроля – контрольные нормативы

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.

**Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча
Форма контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.

**Тема 4.4. Выполнение приемов выбивания мяча
Форма контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

**Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча
Форма контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.

**Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча
Форма контроля – контрольные нормативы**

Вопросы для сдачи контрольных нормативов

Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Прием контрольных нормативов

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м,с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 10м,с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ И
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3 10м(с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, 5. опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3 10м(с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам обучения студентов специальной группы Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места; – бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.

Контрольные тесты по итогам курса

Вариант тестов 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
- ловкостью
 - гибкостью
 - силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
- микротравмам позвоночника
 - перегрузкам организма
 - потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- трех игроков
 - четырех игроков
 - пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют: А) локтевой, лучезапястный суставы б.плечевой, локтевой суставы в.лучезапястный, локтевой суставы 15
5. К спортивным играм относится: а. гандбол
- лапта
 - салочки
 - Динамическая сила необходима при: а.толкании ядра б.гимнастике в.беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет: а.5 м б.7м в.6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.
- открытый
 - закрытый с вывихом
 - закрытый
9. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а.углеводы б.жиры в.белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а.Древний Египет б.Древний Рим в.Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: а.стрельба б.баскетбол в. бег
13. Мужчины не принимают участие в: а.керлинге б.художественной гимнастике в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотоком является: а. артериальное б. венозное в. капиллярное

16. Нарушение осанки приводит к расстройству: а. сердца, легких б. памяти

17

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол

он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития

гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Вариант тестов 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца,

легких б.

памяти в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют

на: а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм

относятся: а. плавание

19

б. бег в мешках

в. баскетбол

б. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в: а. Лейк-Плесеиде б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах б. калориях в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с: а. 776 г. до н.э.

20

б. 876 г. до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости –

это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется: а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается: а. выполнение физических упражнений б. ведение здорового образа жизни в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям б.

капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

21

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де

Кубертену в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет: а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки

составляет: а. 400 м б. 600 м в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г

- б. 700 г
в.800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе
составляет: а. 243 см
б. 220 см
в.263 см

Эталон ответов тестового задания	
Вариант 1	Вариант 2
1-а	1-в
2-б	2-а
3-в	3-а
4-б	4-в
5-а	5-б
6-а	6-в
7-в	7-б
8-а	8-в
9-в	9-б
11-в	11-а
12-б	12-б
13-б	13-б
14-а	14-а
15-а	15-в
16-а	16-б
17-б	17-а
18-в	18-а
19-а	19-б
20-б	20-а

Тестовое задание к дифференцированному зачету

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется: а. ловкостью б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма в.

потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на

площадке: а. трех игроков б. четырех игроков в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы в.

лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм

относится: а. гандбол б. лапта в.

салочки

6. Динамическая сила необходима

при: а. толкании ядра б. гимнастике в.

беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе

составляет: а. 5м б. 7м в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

а. открытый

б. закрытый с

вывихом в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна

превышать: а. пятнадцати дней б. десяти дней в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является: а. Древний Египет б. Древний Рим в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает: а. стрельба б. баскетбол в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением

является: а. артериальное б. венозное в.

капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским –

это: а. хоккей с мячом б. сноуборд в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца,

легких б.

памяти в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным

играм: а. плавание б. бег в мешках в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол

он: а. засчитывается б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг в.

бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Тестовое задание к итоговому дифференцированному зачету (2 семестр)**Выполните тестовое задание****Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца,

легких б.

памяти в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию,
то: а. мяч засчитан б. мяч не засчитан в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном

суставе б. бедре, стопе, голени в.

голени

5. К подвижным играм

относятся: а. плавание б. бег в

мешках в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима
занятиях: а. боксом б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе

необходимо: а. окунуть пострадавшего в холодную воду б. растянуть

пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце в. поместить

пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плесида б. Солт-Лейк-Сити в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется

в: а. ваттах б. калориях в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости –

это: а. бокс б. гимнастика в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой

понимается: а. выполнение физических

упражнений б. ведение здорового образа

жизни в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям б.

капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр

принадлежит: а. Хуан Антонио Самаранчу б. Пьеру Де Кубертену в.

Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки

составляет: а. 400 м

- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.
За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Тестовое задание к итоговому дифференцированному зачету (3 семестр)

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений б.
ведение здорового образа жизни в. наличие
спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя
составляет: а. от 40 до 80 уд\мин б. от 90 до 100
уд\мин в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
а. красный
б. синий в.
белый

4. Следует прекратить прием пищи за до
тренировки. а. за 4 часа б. за 30 мин в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
а. 20x12м
б. 28x15м
в. 26x14м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м б. 600 м в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 м
б. 220 м
в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в
году. а. 1960 г б. 1980 г в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей. а. 22 б. 5 в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.
а. 2x15 мин
б. 4x10 мин
в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на: а. 3-5 мин б. 5-7 мин в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
а. нарушает б. стимулирует в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее: а. затылком, ягодицами, пятками б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а. двойной длине стадиона
б. 200 м в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется

в: а. беге на 100 м б. беге на 1000 м в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: а. красный, синий, желтый, зеленый, черный б. зеленый, черный, красный, синий, желтый в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой,

то: а. звучит свисток, игра останавливается б. игра

продолжается в. игрок удаляется

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Тестовое задание к итоговому дифференцированному зачету (4 семестр)

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется: а. локтевой, лучезапястный сустав б. плечевой, локтевой сустав в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы: а. наложить шину б. наложить шину и повязку в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике

применяется: а. булава б. скакалка в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при

кровотечении. а. артериальном б. венозном в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной

фиксируют: а. локтевой, лучезапястный суставы б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом

является.....перелом. а. закрытый

б. открытый
в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются: а. белки б. жиры в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике б.
керлинге в. художественной
гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к
расстройству: а. сердца, легких б. памяти в.
зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе
б. стайерском
беге в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс б. гимнастика в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. Керлинг

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем.

Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

Методические рекомендации по подготовке конспектов

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

Работа с литературными источниками

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать учебно-методическую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету - это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Промежуточная аттестация

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,
- правильно формулировать критерии поиска;
- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);
- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;
- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;
- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан. Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайте внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены

разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

Критерии оценки самостоятельной работы студентов

Оценка 5 «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка 4 «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу. Оценка 4 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.