

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
физической культуры и медико-биологических дисциплин  
Протокол № 7 от 19.02.2025*

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по**  
**учебной дисциплине**  
**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальность: 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**

**квалификация выпускника: специалист по компьютерным системам**

*Глазов, 2025*

## Требования ФГОС к образовательным результатам:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> :	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.

*Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить 30 заданий в тестовой форме для контроля усвоенных знаний и практическое задание для оценки усвоенных умений. Каждая часть дифзачета оценивается. Итоговая оценка складывается как среднее арифметическое двух заданий, с учетом текущей успеваемости по учебной дисциплине.*

### Задания для проверки усвоения знаний.

*Критерии оценки тестовых заданий.*

*Правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл, неправильный ответ или его отсутствие – ноль баллов.*

Оценка	Процент правильных ответов
5(отлично)	90% - 100%
4(хорошо)	70% - 89%
3(удовлетворительно)	55% - 69%
2(неудовлетворительно)	54% и менее

*Время на выполнение заданий: 1 академический час.*

### I. Выберите один верный ответ

1. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Количество человек на площадке в игре баскетбол?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 11

4. В какой стране в конце XIX века появилась игра «волейбол»?

- А) США

- Б) Россия
- В) Швейцария
- Г) Аргентина

5. В течение какого времени после судейского свистка выполняется подача мяча в волейболе?

- А) 2 с
- Б) 6 с
- В) 8 с
- Г) 5 с

6. Что такое «Либеро» в волейболе?

- А) нападающий игрок
- Б) игрок защиты
- В) капитан
- Г) самый высокий игрок команды

7. Здоровый образ жизни, это:

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности.
- в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

8. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- А) Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- Б) Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- В) Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- Г) Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

9. Что такое «кросс»?

- А) бег по пересеченной местности
- Б) бег с препятствиями
- В) разбег перед предстоящим прыжком
- Г) бег с ускорением

10. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:

- А) Гимнастическими снарядами.
- Б) Гимнастическим оборудованием.
- В) Гимнастическим снаряжением.
- Г) Гимнастическим инвентарём.

11. В какую зону в волейбольной игре перемещается игрок, находящийся в первой зоне?

- А) остается в первой
- Б) в третью
- В) в четвертую
- Г) в шестую

12. Кому разрешено во время баскетбольной игры просить перерыв?

- А) тренеру, помощнику тренера

- Б) любому участнику команды
- В) капитану
- Г) никому

13. Как называется в гимнастике прыжок со снаряда?

- А) вскок
- Б) рондат
- В) равновесие
- Г) соскок

14. «Пробежка» в баскетбольной игре – это ...

- А) три шага с мячом в руках
- Б) более двух шагов с мячом в руках
- В) более одного шага с мячом в руках
- Г) два шага с мячом в руках

15. С чего начинается баскетбольная игра?

- А) с объявления тренером состава команд
- Б) с разминки
- В) со спорного броска в центральном круге
- Г) с оглашения правил игры

16. Волейболист, пасующий мяч партнёрам и выбирающий для них направление атаки обозначается как:

- А) ведущий
- Б) атакующий
- В) принимающий
- Г) разводящий

17. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:

- А) покинуть игровое поле и уйти в раздевалку
- Б) сидеть в зоне наказания
- В) уйти на трибуну
- Г) сидеть на скамейке запасных

18. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- А) 5
- Б) 6
- В) 7

19. Что означает в волейболе жест судьи, когда он вращает согнутыми в локтях руками вперёд:

- А) подача
- Б) пробежка
- В) замена
- Г) удаление

20. Что означает в судействе игры в волейбол следующий жест арбитра: поднятые вертикально два пальца одной рукой?

- А) спорный мяч
- Б) два удара по мячу одним и тем же игроком
- В) задержка игроком мяча в руках
- Г) мяч прошёл за ограничительными антеннами

## **II. Выберите нескольких ответов**

21. *Выберите все виды верхней подачи*

- а) верхняя прямая;
- б) Верхняя боковая;
- в) Планирующая ;
- г) Парящая.

22. *Выберите все виды нижней подачи:*

- а) нижняя прямая;
- б) нижняя боковая;
- в) Планирующая ;
- г) Парящая.

23. *К бегу на длинные дистанции относят:*

- а) 3000м;
- б) 4000м;
- в) 5000м;
- г) 10000м.

24. *К бегу на средние дистанции относят:*

- а) 3000м;
- б) 600м;
- в) 3000 м с препятствиями;
- г) 300м

25. *К спринтерским дистанциям относят:*

- а) 600м;
- б) 100м;
- в) 300м;
- г) 400м.

26. *В баскетболе выделяют следующие фолы:*

- а) технический;
- б) неспортивный;
- в) обоюдный;
- г) оскорбление соперника.

27. *Техническим фолом в баскетболе может быть наказан:*

- а) игрок, находящийся на площадке;
- б) главный тренер команды;
- в) игрок, находящийся на скамье запасных;
- г) болельщик

28. *Какие правила нарушения времени существуют в баскетболе:*

- а) правило 24секунд;
- б) правило 5 секунд;
- в) правило 12 секунд;
- г) правило 8 секунд.

## **III. Установите соответствие**

29. *Соотнесите понятие и определение*

Наименование множества

Наименование множества

1. Базовая физическая культура

а) Обеспечение физической подготовленности

2. Спорт
3. Лечебная физическая культура
- человека
- б) Сохранение и восстановление здоровья
- в) Достижение индивидуального максимума развития
- г) восстановление после умственной или физической нагрузки

30. Соотнесите спортивную игру и элемент, который к ней относится:

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Спортивная игра | Наименование элемента |
| 1. Баскетбол    | а) Штрафной бросок    |
| 2. Волейбол     | б) Угловой            |
|                 | в) Подача             |
|                 | г) Нападающий удар    |
|                 | д) Пробежка           |

### Задания для проверки освоения умений.

*Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить практическое задание.*

#### *Критерии оценки практического задания.*

Оценка	Критерий
5(отлично)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.
4(хорошо)	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения
3(удовлетворительно)	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала
2(неудовлетворительно)	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня

*Время на выполнение заданий: 1 академический час.*

Составьте развернутый план ответа на тему «Основы здорового образа жизни»

## Эталоны ответов

### 1. Задания в тестовой форме.

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Буква правильного ответа	в	а	б	а	в	б	в	г	а	а	г	а	г	б	в

  

Номер вопроса	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Буква правильного ответа	г	б	б	а	а	а,б,в	а,б	в,г	а,б,в	б,в,г	а,б,в	а,б	а,б,г	1-а 2-в 3-б	1-а,д 2-в,г

### 2. Практическое задание

1. Здоровье человека и главные законы здоровья
  - 1.1 Здоровье и его главные законы
2. Основы здорового образа жизни студента
3. Влияние правильного питания и режима сна на организм человека
  - 3.1. Правильное питание
  - 3.2. Здоровый сон
4. Вредные привычки и физическая активность человека
  - 4.1. Пагубное влияние курения и алкоголя
5. Основы физического воспитания
  - 5.1 Двигательная активность
  - 5.2 Формы физического воспитания студентов
  - 5.3 Физическое воспитание студентов