

Министерство просвещения Российской Федерации  
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" февраля 2025 г.*

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по**  
**учебному предмету**  
**«СГ.04 Физическая культура»**

**специальность: 44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

**квалификация: педагог дополнительного образования**

*Глазов, 2025*

## Требования ФГОС к образовательным результатам:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> :	<p>1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности.</p>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :	<p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

Код ОК	Формулировка ОК
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>ОК 04</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

### 1. Вопросы для подготовки к дифзачету (теоретические вопросы)

1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.
2. Перечислите специально-беговые упражнения
3. Разработать комплекс специально-беговых упражнений
4. Техника низкого старта
5. Техника высокого старта
6. Распишите ОРУ при выполнении прыжка в длину
7. Классификация подвижных игр
8. Строевые упражнения и повороты на месте в лыжном спорте
9. Техника выполнения лыжных ходов
10. Техника выполнения на спусках – подъемах в лыжном спорте
11. Стойки баскетболистов
12. Виды передач в баскетболе
13. Классификация техники ведения мяча в баскетболе
14. Броски в корзину при задействовании рук
15. Комплекс упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч)
16. Виды аэробики
17. Прием и передачи мяча в волейболе
18. Виды подачи в волейболе
19. Виды атакующих ударов в волейболе.
20. Подвижные игры, применяемые при обучении в волейболе

## 2. Задания в тестовой форме

*Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить 30 заданий в тестовой форме для контроля усвоенных знаний и практическое задание для оценки освоенных 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 – 0 баллов.*

Оценка	Процент правильных ответов
5(отлично)	100% - 90%
4(хорошо)	89% - 80%
3(удовлетворительно)	79% - 70%
2(неудовлетворительно)	69% и менее

*Время на выполнение заданий: 1 академический час.*

### I. Выберите один верный ответ

1. *Физическая культура представляет собой:*

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека.

2. *Что понимают под термином «средства физической культуры»?*

- а) лекарственные средства
- б) медицинские обследования
- в) оздоровительные силы природы
- г) физические упражнения

3. *Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?*

- а) высокий рост
- б) увеличение межпозвоночных дисков
- в) слабая мускулатура
- г) нарушение естественных изгибов позвоночника

4. *Что не входит в определение уровня физического развития?*

- а) вес;
- б) рост;
- в) челночный бег 3х10.

5. *Под физическим качеством силы понимается:*

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) способность выполнять мышечную деятельность продолжительное время, преодолевая утомление;
- в) комплекс свойств организмов, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать за счет мышечных усилий.

6. *Под закаливанием понимается:*

- а) купание в холодной воде и ходьба босиком;
- б) повышение устойчивости организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание солнечных и воздушных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

7. *Осанка считается правильной, если, стоя у стены происходит касание:*

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

8. Основными составляющими тренированности организма являются:

- а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;
- б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье;
- г) спортивные игры

10. Назовите основные физические качества человека

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация

11. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные действия и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) координация;
- г) натиск

12. Сбалансированное питание создает условия для:

- а) продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- б) сохранения здоровья
- в) формирования и роста организма
- г) все ответы верные

13. С каких упражнений начинаются ОРУ?

- а) для мышц головы и плечевого пояса;
- б) типа потягивания;
- в) для мышц спины, верхних и нижних конечностей;
- г) махового характера

14. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину?

- а) защиты;
- б) с любой;
- в) с любого места внутри трехочковой линии;
- г) нападения

15. Что относят к объективным критериям самоконтроля?

- а) антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких
- б) болевые ощущения, аппетит
- в) самочувствие, нарушение распорядка дня
- г) работоспособность, отдых

16. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а) стрельба;
- б) баскетбол;
- в) бег;
- г) тяжелая атлетика

17. 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

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

- а) 30 км;
- б) 20 км;
- в) 12 км

19. 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

20. Какой ход не является лыжным:

- а) коньковый;
- б) классический;
- в) тематический;
- г) даблполлинг

## **II. Выберите несколько ответов**

21. Динамическая сила необходима при:

- а) запрыгивании на тумбу с медицинболом;
- б) при толкании ядра;
- в) гимнастике;
- г) беге.

22. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а) стрельба;
- б) баскетбол;
- в) бег;
- г) гандбол.

23. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а) альпинизм;
- б) шахматы;
- в) керлинг;
- г) волейбол.

24. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а) бег в мешках;
- б) баскетбол;
- в) снайпер;
- г) водное поло

25. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а) спринтерский бег;

- б) стайерский бег;
- в) плавание на открытой воде;
- г) плавание на коротких дистанциях.

26. В художественной гимнастике применяется:

- а) кольцо;
- б) скакалка;
- в) булавы;
- г) гимнастические палки

27. Выберите вид физической деятельности, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) оздоровительные прогулки на свежем воздухе

28. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных систем энергообеспечения;
- б) силы мышц;
- в) быстроты двигательной реакции;
- г) способности выполнять действия с максимальной амплитудой в суставах

### III. Установите соответствие

29. Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами.

Ступени ГТО	Физические качества
1. подтягивание	а) ловкость
2. челночный бег	б) быстрота
3. Бег на 2000м	в) сила
4. Бег на 100м	г) гибкость

5. Наклон вперед

д) выносливость

30. Соотнесите вид спорта и соответствующий ему инвентарь (оборудование):

Вид спорта	Инвентарь (оборудование)
1. Спортивная гимнастика	а) булавы
2. Художественная гимнастика	б) брусья
	в) бревно
	г) конь
	д) лента
	е) кольца
	ж) обруч
	з) мяч
	и) перекладина
	к) скакалка

### Задания для проверки освоения умений.

Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить практическое задание.

### 3. Практическое задание

Студенту необходимо выполнить практическое задание

*Критерии оценки практического задания.*

1. Прыжки на скакалке за 1 минуту

Мальчики – «удовлетворительно» 120 раз; «хорошо» 125 раз; «отлично» 135 раз.

Девочки – «удовлетворительно» 125 раз; «хорошо» 130 раз; «отлично» 140 раз.

2. Отжимание от скамьи (девочки), подтягивания (мальчики)

Мальчики – «удовлетворительно» 8 раз; «хорошо» 11 раз; «отлично» 14 раз.

Девочки – «удовлетворительно» 8 раз; «хорошо» 10 раз; «отлично» 15 раз.

3. Челночный бег 3х10

Мальчики – «удовлетворительно» 8,0; «хорошо» 7,7; «отлично» 7,0

Девочки – «удовлетворительно» 9,0; «хорошо» 8,8; «отлично» 8,0

4. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2х15). За 3 попытки

Мальчики – «удовлетворительно» 2 мин; «хорошо» 1 мин 30 сек; «отлично» 1 мин

Девочки – «удовлетворительно» 2 мин 30 сек; «хорошо» 2 мин; «отлично» 1 мин 30 сек.

#### Девушки

1. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты.

2. Отжимание от скамьи.

3. Челночный бег 3х10 м.

4. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2х15). Расстояние между стойками 3 м, ведение по правилам баскетбола. Участник выполняет упражнение от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки производится бросок мяча произвольным способом (с остановкой или без остановки).

За непопадание мяча в кольцо участнику к его фактическому времени добавляется 7 секунд. За каждое нарушение правил (пробегание, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени добавляется 4 секунды.

*Фиксируется время выполнения задания (секунды).*

#### Юноши

1. Прыжки на скакалке в течении 1 минуты.

2. Подтягивание на перекладине.

3. Челночный бег 3х10 м.

4. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2х15). Расстояние между стойками 3 м, ведение по правилам баскетбола. Участник выполняет упражнение от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки производится бросок мяча произвольным способом (с остановкой или без остановки).

За непопадание мяча в кольцо участнику к его фактическому времени добавляется 7 секунд. За каждое нарушение правил (пробегание, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени добавляется 4 секунды.

*Фиксируется время выполнения задания (секунды).*

## Эталоны ответов

### 1. Ответы на теоретические вопросы

1. Физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника. Некоторые виды физической активности - прогулка пешком, утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба на лыжах.

2. Специальные беговые упражнения - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег боком, приставным шагом, многоскоки (Олений бег), бег спиной, подскоки, выпрыгивания.

3. Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на прямых ногах. Олений бег.

«Велосипед». Выпады. Семенящий бег. Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Выпрыгивания на прямых ногах. Многоскоки.

4. Техника низкого старта. По команде «На старт!» руки опираются на грунт пальцами на ширине плеч, голова и туловище образуют одну прямую линию. Взгляд направлен на 1–2 м вперед от линии старта. Сильная нога впереди, на расстоянии 1,5–2 ступни до линии старта, а колено другой ноги располагается на грунте около стопы впереди стоящей. Тяжесть тела равномерно распределена между всеми точками опоры.

5. Техника высокого старта. Техника высокого старта сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии; немного повернуть носок внутрь; другая нога на 1,5–2 стопы сзади; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги; туловище выпрямлено; руки свободно опущены, наклонить туловище вперед под углом 45°; тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу. Бегун резко бросается вперед; через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

6. Распишите ОРУ при выполнении прыжка в длину. Прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно. Ходьба и бег по песку или вязкому грунту. Ходьба и бег в гору и с горы. Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед. Многоскоки. Выпрыгивания вверх из полного приседа. Приседания. Ходьбы выпадами.

Ходьба и бег на носках.

7. Классификация подвижных игр. Классификация подвижных игр по двигательному содержанию: игры с ходьбой; игры с бегом; игры с лазанием; игры с прыжками; игры с метанием. Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки: игры большой подвижности, средней подвижности, малой подвижности. Классификация подвижных игр по использованию пособий и снарядов: подвижные игры с предметами, подвижные игры с крупными гимнастическими пособиями. Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств: игры на формирование ловкости; игры на формирование быстроты; игры на формирование выносливости; игры на формирование силы.

8. Строевые упражнения и повороты на месте в лыжном спорте. Построение выполняется по команде «Становись!» По команде «Равняйся!», прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде «Смирно!» принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед. По команде «Вольно!», ослабив одну ногу, принимается свободное положение. При перестроении на месте повороты направо или налево выполняются переступанием вокруг пяток лыж. Это наиболее распространенный поворот выполняется по команде «Переступанием вокруг пяток лыж – направо (налево)!»

9. Виды лыжных ходов. Классические - одновременный бесшажный (даблполинг); одновременный одношажный; попеременный двухшажный. Коньковый.

10. Техника выполнения на спусках – подъемах в лыжном спорте. Подъем скольжением. Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Подъем «лесенкой» Применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки

позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°). Стойки спусков. Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

11. Стойки баскетболистов. Высокая, средняя, низкая.

12. Виды передач в баскетболе. Двумя руками от груди. Одной рукой от плеча. Двумя руками из-за головы

13. Виды остановок в баскетболе. Остановка «в два шага». Остановка «прыжком на две ноги».

14. Броски в корзину при задействовании рук - бросок двумя руками и бросок одной рукой сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание.

15. Комплекс упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч) 1.И.п. Упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками - ноги врозь на полу, вернуться в и. п. 2. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом сверху. В. — левую ногу отставить в сторону, вернуться в и. п.; то же правой ногой. 3. И. п. — основная стойка в центре обруча. В. — присесть, взять обруч, встать, обруч вверх горизонтально, вернуться в и. п. 4. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на груди. В. — приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, вернуться в и. п. 5. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди вертикально прямыми руками хватом снизу. В. — обруч вверх, левую ногу отставить назад, вернуться в и. п.; то же правой ногой.

16. Виды аэробики. Различают оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительную аэробику, спортивную аэробику. Также существует базовая аэробика (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), фитбол-аэробика (аэробика на фитболах).

17. Прием и передачи мяча в волейболе. Передавать мяч можно одной рукой либо двумя, в зависимости от ситуации и обстановки на момент волейбольного матча. Приём мяча осуществляется снизу двумя руками, либо сверху двумя руками.

18. Виды подачи в волейболе. Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

19. Виды атакующих ударов в волейболе. Скидка – особый технический ход, который позволяет застать оппонента врасплох или же сбить его с заданного ритма. Такой удар нарушает игровую схему соперника; сильный удар – мощный и акцентированный удар после передачи связующего игрока; прямое нападение – атака проводится центральным блокирующим или доигровщиком с небольшого разбега и высокого прыжка; боковое нападение – выполняется выпрямленной рукой с высокого прыжка.

20. Подвижные игры, применяемые при обучении в волейболе. Эстафеты с элементами волейбола. Поймай и передай. Мяч капитану. Передача мяча с третьего темпа. Мяч в обруче. Попади в шит. Пионербол. Прими подачу.

## 2. Ключи ответов на 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	г	в	в	в	б	в	а	в	б	а	г	б	в	а
Номер вопроса	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Буква правильного	б	в	б	а	в	а	б	а	а	а	б	а	в	1-в 2-а	1- б,в,г,

ответа														3-д 4-б 5-г	е,и 2- а,д,ж, з,к
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------	----------------------------