

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: 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

квалификация выпускника: системный администратор

Глазов, 2025

Требования ФГОС к образовательным результатам:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь :	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 знать :	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, брус, 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 человека
2. Спорт	б) Сохранение и восстановление здоровья
3. Лечебная физическая культура	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