

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 19.02.2025*

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по  
учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»  
Квалификация выпускника: Системный администратор**

*Глазов, 2025*

**Требования ФГОС к образовательным результатам:**

Код ПР	Формулировка
ПР 1.	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества
ПР 2.	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности
ПР 3.	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПР 4.	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой
ПР 5.	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия
ПР 6.	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи
ПР 7.	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований
ПР 8.	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности
ПР 9.	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО
ПР 10.	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов
ПР 11.	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях
ПР 12.	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий
ПР 13.	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании
ПР 14.	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки
ПР 15.	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять

	судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)
ПР 16.	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО
ПР 17.	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

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

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - это
2. Какие тесты для определения состояния здоровья вы знаете?
3. Составить комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.
4. Атлетическая гимнастика - это
5. Разработать комплекс специально-беговых упражнений
6. Распишите ОРУ при выполнении прыжка в длину
7. Классификация подвижных игр
8. Лапта – это...
9. Стойки баскетболистов
10. Виды передач в баскетболе
11. Классификация техники ведения мяча в баскетболе
12. Броски в корзину при задействовании рук
13. Комплекс упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч)
14. Виды аэробики
15. Прием и передачи мяча в волейболе
16. Виды подач в волейболе
17. Виды атакующих ударов в волейболе.
18. Подвижные игры, применяемые при обучении в волейболе
19. Как осуществляется передвижение по рыхлому снегу в условиях леса?
20. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

## 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)	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. *Физическая культура направлена на совершенствование...*

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. *Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуются...*

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...*

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. *Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стен, касаетесь ее..*

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

5. *Главной причиной нарушения осанки является...*

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. *Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...*
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
  - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
7. *Под силой как физическим качеством понимается...*
- а) способность поднимать тяжелые предметы;
  - б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
  - в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
  - г) способность человека выполнять действия с большой амплитудой за счет мышечных усилий.
8. *Под быстротой как физическим качеством понимается...*
- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
  - б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за минимальный промежуток времени;
  - в) способность человека быстро набирать скорость;
  - г) способность человека выполнять действия с максимальной скоростью.
9. *Выносливость человека не зависит от ...*
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
  - б) быстроты двигательной реакции;
  - в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
  - г) силы мышц.
10. *Здоровый образ жизни не включает в себя...*
- а) отказ от вредных привычек;
  - б) рациональное питание;
  - в) генетику;
  - г) оптимальный двигательный режим.
11. *В кондиционной тренировке эффективность физических упражнений не определяется...*
- а) кратностью и длительностью занятий;
  - б) режимом работы и отдыха;
  - в) уровнем физического состояния человека;
  - г) интенсивностью и характером используемых средств
12. *Наиболее эффективным упражнением развития выносливости является...*
- а) бег на короткие дистанции;
  - б) бег на средние дистанции;
  - в) бег на длинные дистанции;
13. *При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки служит...*
- а) частота дыхания;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) самочувствие;
  - г) умение организма быстро восстанавливаться.

14. *Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой приводит...*
- а) экономии сил;
  - б) улучшению спортивного результата;
  - в) травмам;
  - г) повышению температуры тела.
15. *Для развития быстроты используются...*
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
  - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
  - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
  - г) двигательные действия, выполняемые рационально в изменяющихся условиях среды.
16. *Что понимается под закаливанием...*
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
  - г) регулярные занятия в бассейне.
17. *Первая помощь при обморожении пальцев на руках во время физкультуры на лыжах...*
- а) растереть пальцы снегом;
  - б) растереть шерстяной варежкой;
  - в) приложить тепло к обмороженному месту;
  - г) сделать резкие маховые движения руками, кистями и убрать руки в теплое место.
18. *Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости...*
- а) акробатика;
  - б) тяжелая атлетика;
  - в) гребля;
  - г) современное пятиборье.
19. *Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:*
- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц;
  - б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
  - в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
  - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
20. *Техника игровых действий в футболе:*
- а) приемы, передвижения и навыки владения мячом;
  - б) знание правил и норм этики игры;
  - в) отработка ударов по воротам;
  - г) подвижные игры.

## **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. *Укажите, к какому физическому качеству подходит определение:*

Физическое качество

Определение

- |             |  |
|-------------|--|
| 1. сила     | а) Способность совершать движения с большой амплитудой   |
| 2. гибкость | б) Способность рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды |

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 3. быстрота     | в) Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий   |
| 4. выносливость | г) Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью |
|                 | д) Способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время без заметного снижения работоспособности                       |

30. На развитие какого физического качества в большей степени направлено упражнение:

Физическое качество

Физическое упражнение

- |             |   |
|-------------|---|
| 1. сила     | а) Подтягивание на высокой перекладине      |
| 2. быстрота | б) Челночный бег                            |
|             | в) Бег на 60м                               |
|             | г) Передвижение на брусьях в упоре на руках |
|             | д) Запрыгивание на тумбу с медицинболом     |

### **Задания для проверки освоения умений.**

*Уважаемый студент! Вам предлагается выполнить практическое задание.*

### **3. Практическое задание**

Студенту необходимо выполнить практическое задание

1. Челночный бег 3 x 10
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)



## Эталоны ответов

### 1. Ответы на теоретические вопросы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

2. Тесты для определения состояния здоровья: оценка сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, проба Мартина); оценка системы дыхания (проба Штанге, ЖЕЛ, жизненный показатель); оценка уровня физического развития (вес, весо-ростовой показатель, индекс Кетле, антропометрические пробы, тест Купера).

3. Комплекс упражнений утренней гимнастики – ходьба на месте; повороты головы вправо и влево; круговые вращения в плечевом суставе; наклоны туловища вправо и влево, вперед и назад; приседания; махи прямыми ногами; круговые вращения в голеностопном суставе на правую и левую ногу, прыжки.

4. Атлетическая гимнастика - это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться. Это традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

5. 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.

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. Лапта – это русская спортивная игра с битой и мячом. Русская народная замена бейсбола. Играть в нее может каждый желающий, достаточно собрать команду и приобрести биты и мяч. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

9. Стойки баскетболистов. Высокая, средняя, низкая.

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

11. Виды остановок в баскетболе. Остановка «в два шага». Остановка «прыжком на две ноги».
12. Броски в корзину при задействовании рук - бросок двумя руками и бросок одной рукой сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание.
13. 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.
14. 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), футбол-аэробика (аэробика на футболах).
15. Прием и передачи мяча в волейболе. Передавать мяч можно одной рукой либо двумя, в зависимости от ситуации и обстановки на момент волейбольного матча. Прием мяча осуществляется снизу двумя руками, либо сверху двумя руками.
16. Виды подачи в волейболе. Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.
17. 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.
18. 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.
19. Передвижение по рыхлому снегу в условиях леса проходит по рыхлому снегу. Если приходится прокладывать лыжню по целому снегу, принимается следующий порядок передвижения. Идущий впереди прокладывает лыжню в течение нескольких минут, затем делает шаг в сторону и, пропустив вперед группу, становится в строй лыжников перед замыкающим.
20. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Во время движения на лыжах приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Во время соревнований в основном используют скользящий беговой и ступающий шаг. На крутых участках спортсмены переходят на подъемы «ёлочкой» и «полуёлочкой». Выбор способа подъема зависит от крутизны, сцепления лыж со снегом, физическая и техническая подготовленность участников.

## 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	г	а	а	г	б	а	в	б	б	в	в	в	г	в	а

правильного ответа															
<b>Номер вопроса</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Буква правильного ответа	в	г	а	в	а	а б	б г	а б	а в	а г	б в	а г	в г	1-в 2-а 3-г 4-д	1- а,г,д 2- б,в

### 3. Практическое задание

1. Норма выполнения (ГТО 6 ступень – 16-17 лет)

Мальчики – «удовлетворительно» 8.2 и ниже; «хорошо» 8.0-7.7; «отлично» 7.3и выше.

Девочки – «удовлетворительно» 9.7 и ниже; «хорошо» 9.3-8.7; «отлично» 8.4 и выше.

2. Норма выполнения (ГТО 6 ступень – 16-17 лет)

Мальчики – «удовлетворительно» 36 раз; «хорошо» 40 раз; «отлично» 50 раз.

Девочки – «удовлетворительно» 33 раза; «хорошо» 36 раз; «отлично» 44 раза.

3. Норма выполнения (ГТО 6 ступень – 16-17 лет)

Мальчики – «удовлетворительно» +6; «хорошо» +8; «отлично» +13

Девочки – «удовлетворительно» +7; «хорошо» +9; «отлично» +16