

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета  
Протокол № 2 от «21» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
А.К. Курбанмагомедов  
Приказ № 5/2 от «23» 08 2023 г.

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся  
по учебной дисциплине  
СГ.04 «Физическая культура»  
по специальности  
21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ПССЗ)  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная, заочная**

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июля 2022 г. № 610.

Квалификация - техник.

**Организация-разработчик:** ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

**Разработчик:** ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

## Оглавление

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы.....	4
2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	5
3. Описание шкал оценочных средств и критерия оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	6
4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы.....	8
5. Процедура оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций.....	52

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

Основной задачей оценочных средств является контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний и умений, определенных стандартом.

Оценочные средства для контроля знаний и умений, формируемых дисциплиной ОГСЭ.04 «Физическая культура», оцениваемые компоненты компетенций отражены в таблице.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения, личная и общественная гигиена. Формирование ЗОЖ, предупреждение профилактических заболеваний и вредных привычек.	ОК2, ОК3, ОК6	тест
	Практическая работа № 1 Выполнение бега на короткие дистанции: 20 м., 30 м., 60 м., 100 м., упражнения на развитие быстроты, варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способастарта; техника выполнения высокого и низкого старта, техника стартового разгона, финиширование; выполнение эстафетного бега и передача эстафетной палочки	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 2 Выполнение бега на средние дистанции: 400 м., 1000 м., выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых упражнений, развитие скоростной выносливости.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 3 Выполнение бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м. (без учета времени), развитие способности осуществлять длительный бег без остановок, кроссовая подготовка; выполнение общеразвивающих упражнений, развитие общей выносливости.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов

	<p>Практическая работа № 4 Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Основы техники и правила игры в волейбол. Техника стойки волейболиста Техника способов перемещения.</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 5 Обучение технике нижней передачи мяча в парах (тройках). Имитация передачи мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения к освоению передачи 2-мя руками снизу.</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 6 Изучение приема мяча с подачи. Совершенствование техники перемещения остановок. Закрепление приема мяча с нападающего удара. Развитие общей физической выносливости</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 7 Изучение приема мяча с подачи. Совершенствование техники перемещения остановок. Закрепление приема мяча с нападающего удара. Развитие общей физической выносливости</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 8 Правила игры в баскетбол. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой, передачи. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра на внимание.</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 9 Исходное положение (стойки), перемещения, остановки. Выполнение упражнений в соответствии с техникой передвижения, остановки, повороты, стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания.</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 10 Закрепление передачи мяча 2-мя руками от груди в парах (тройках), имитация броска. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра с применением изученных элементов.</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов</p>
	<p>Практическая работа № 11 Ведение мяча, упражнения в</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК6</p>	<p>практическая проверка, сдача контрольных</p>

	парах. Приобретение умения осуществлять технику ведения мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, осуществлять в соответствии с техникой защитные действия, действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.		нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 12 Техника безопасности при занятиях мини-футболом; правила игры. Развитие скоростной выносливости	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 13 Выполнение на технику и точность передачи мяча в одно, два касания в парах. Выполнение на технику и точность передачи мяча в одно, два касания в парах. Жонглирование мячом. Развитие координационных способностей	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 14 Техника выполнения ведения мяча перекатом стопой сверху. Закрепление техники передачи мяча в одно, два касания в парах. Техника выполнения ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. Совершенствование техники передачи мяча в одно, два касания в парах Развитие ловкости.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 15 Техника игры вратаря. Тактика нападения. Правила игры. Техника без- опасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебно-тренировочная игра.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 16 Техника игры вратаря. Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебно-тренировочная игра.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 17 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений, правила страховки. Строевые упражнения,	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов

	основные способы перестроения (повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному поворотом налево в колонну по два, по четыре, по восемь в движении).		
	Практическая работа № 18 Выполнение акробатических упражнений, кувырки вперед и назад, длинный кувырок через препятствие (высота до 90 см), стойку на голове и на руках с помощью и без неё (девушкам: стойка на лопатках, «полушпагат», «мост»).	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 19 Выполнение техники опорных прыжков. Опорный прыжок, ноги врозь через коня в длину (высота 115-120 см и 120-125 см), опорный прыжок, ноги согнуты вместе через коня в длину (высота 115-120 см и 120-125 см);	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 20 Кувырок вперед, назад, перекаты, группировки, стойка на голове, на лопатках, мост из положения лежа на спине. Упражнения: «березка», «ласточка». Соединение элементов в единый комплекс.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 21 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений, правила страховки. Строевые упражнения, основные способы перестроения (повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному поворотом налево в колонну по два, по четыре, по восемь в движении).	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 22 Особенности занятий лыжной подготовкой, инструктаж по технике безопасности. Правила поведения, личная и общественная гигиена. Элементы строевой подготовки с лыжами. Подбор лыж, палок, ботинок. Смазка лыж.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 23 Повторение и закрепление	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных

	техники классического одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода на месте и в движении. Имитация лыжного хода на месте (в движении). Развитие общей выносливости.		нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 24 Техника безопасности на занятиях по гандболу, правила игры. Обучение технике стоек и перемещений. Техника и тактика игры в защите. Развитие общей выносливости.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 25 Закрепление техники стоек и перемещений. Обучение технике ведения мяча правой (левой) рукой. Развитие ловкости и координации движений.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов
	Практическая работа № 26 Закрепление техники ведения мяча правой (левой) рукой. Обучение технике передачи мяча в парах. Изучение техники ловли мяча. Развитие быстроты и ловкости. Учебно-тренировочная игра в гандбол.	ОК2, ОК3, ОК6	практическая проверка, сдача контрольных нормативов, теоретических тестов

## 2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат, проект	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов, проектов
2	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов	Темы докладов, сообщений



		решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	
3	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

### **3. Описание шкал оценочных средств и критерия оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

#### **Критерии оценки зачета:**

«зачтено» - при наличии у студента глубоких, исчерпывающих знаний, грамотном и логически стройном построении ответа по основным вопросам дисциплины; при наличии твердых и достаточно полных знаний, логически стройном построении ответа при незначительных ошибках по направлениям, перечисленным при оценке «отлично»; при наличии твердых знаний, изложении ответа с ошибками, уверенно исправленными после наводящих вопросов по изложенным выше вопросам.

«незачтено» - при наличии грубых ошибок в ответе, непонимании сущности излагаемого вопроса, неуверенности и неточности ответов после наводящих вопросов по вопросам изучаемой дисциплины.

Оценка выставляется в экзаменационно - зачетной ведомости.

#### **Критерии оценки коллоквиумов (докладов):**

Оценка - «зачет» выставляется студенту, если он показал знание теории, хорошее осмысление основных вопросов темы, умеет при этом раскрывать понятия на различных примерах.

Оценка - «незачет» выставляется, если студент не владеет (или владеет незначительной степени) основным программным материалом в объеме, необходимым для профессиональной деятельности

#### **Критерии оценки контрольной работы:**

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ полностью соответствует данной теме.

- Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ верный, но допущены некоторые неточности;

- Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

- оценка «неудовлетворительно» если тема не раскрыта.

#### **Критерии оценки тестирования:**

Оценка - «зачет» выставляется студенту, если большая часть ответов (больше 60%) верна.

Оценка - «незачет» выставляется студенту, если большая часть ответов (больше 60%) не верна

#### **Критерии оценки реферата:**

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

- Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

- Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

- Оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

#### **Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций**

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Результат освоения компетенции
отлично	высокий	обучающийся, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом исполнении усвоенных знаний.
хорошо	достаточный	обучающийся овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	низкий	обучающийся овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	Компетенции не сформированы	Обучающийся не овладел ни одним из элементов компетенций, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знания, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

#### **4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих их этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы**

##### **Текущий контроль для устного опроса по темам и докладов**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

## Темы для сообщений

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
20. Методические принципы оздоровительной тренировки.
21. Основы и этапы обучения движениям.
22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
23. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
24. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
25. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
26. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной

направленности («мертвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Здоровье, экология и спорт.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая нагрузка.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
  
20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
21. Психофизическая регуляция функций организма.
22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
24. Биоритмы и работоспособность человека.
25. Основы гигиены и самоконтроля.
26. Физические качества человека.
27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
1. 31. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.

31. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
34. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
35. Особенности занятий избранным видом спорта.
36. Массовый спорт и спорт высших достижений.
37. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
39. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

### **Варианты контрольных работ**

#### ***Вариант 1***

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

#### ***Вариант 2***

3. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
4. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

#### ***Вариант 3***

5. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
6. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.

#### ***Вариант 4***

7. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
8. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

#### ***Вариант 5***

9. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
10. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

#### ***Вариант 6***

11. Перечислите методические принципы физического воспитания.
12. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

#### ***Вариант 7***

13. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
14. Дайте определение понятию «двигательный навык».

### ***Вариант 8***

15. Перечислите этапы обучения движениям.
16. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

### ***Вариант 9***

17. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
18. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

### ***Вариант 10***

19. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
20. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

### ***Вариант 11***

21. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
22. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

### ***Вариант 12***

23. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
24. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

### ***Вариант 13***

25. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
26. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

### ***Вариант 14***

27. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
28. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### ***Вариант 15***

29. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
30. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

### ***Вариант 16***

31. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
32. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

### ***Вариант 17***

33. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
34. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.

### ***Вариант 18***

35. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
36. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

### ***Вариант 19***

37. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
38. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

### ***Вариант 20***

39. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
40. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

### ***Вариант 21***

41. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
42. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

### ***Вариант 22***

43. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
44. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

### ***Вариант 23***

45. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
46. Укажите пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

### ***Вариант 24***

47. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
48. Раскройте понятие «спортивная форма».

### ***Вариант 25***

49. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
50. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

## **Тестовые вопросы:**

**Инструкция: время выполнения - 80 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.**

**1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

**3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

**4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;



- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

**5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...**

- а)  $-4^{\circ}\text{C}$ ... -  $7^{\circ}\text{C}$ ;
- б)  $-10^{\circ}\text{C}$ ... -  $12^{\circ}\text{C}$ ;
- в)  $-14^{\circ}\text{C}$ ... -  $16^{\circ}\text{C}$ .

**6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?**

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

**7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

**8. К попеременным ходам относится...**

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

**9. К одновременным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

**11. Выбор способа подъема в гору зависит от...**

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

**12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной  $15-25^{\circ}$ ?**

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

**13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...**

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;

- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

**14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?**

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.

**15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:**

1. широкие скользящие шаги;
2. одновременное отталкивание палками;
3. два короткихскользящих шага;
4. сильное отталкивание рукой;
5. попеременное отталкивание палками;

**6. наклон туловища вперед;**

- а) 2, 1, 6; б) 1, 4,5; в) 3, 5, 6; г) 1, 2, 6.

**16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:**

- 1) два коротких скользящих шага.
  - 2) два широких скользящих шага.
  - 3) попеременное отталкивание палками.
  - 4) одновременное отталкивание палками.
  - 5) наклон туловища вперед с навалом на палки?
- а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

**17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) на параллельных лыжах;

**18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможениепадением». Как оно выполняется?**

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

**19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?**

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение на бок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

**20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,**

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

**21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?**

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- б) растирает кожу варежкой;
- в) растирает кожу снегом;

**22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?**

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) борьба;
- г) лыжные гонки

**23. Укажите, какой ход появился раньше?**

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.

**24. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

**26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

**27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

**29. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,

- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,  
7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,  
а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) двух партий;  
б) трех партий;  
в) пяти партий.

**33. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) до 15 очков;  
б) до 20 очков;  
в) до 25 очков;

**34. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда,**

**если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) одно;  
б) два;  
в) три;

**35. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника,**

**то...**

- а) подача повторяется;  
б) игра продолжается;  
в) подача считается проигранной

**36. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;  
б) подача считается проигранной;  
в) игра продолжается;

**37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**

- а) беговые упражнения;  
б) упражнения с мячом;  
в) силовые упражнения.

**38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;  
б) 25:26;  
в) 27:29.

**39. Стойка волейболиста помогает игроку...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;  
б) следить за полетом мяча;  
в) выполнить нападающий удар

**40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

- а) 1, 2, 3;  
б) 2, 3, 4;  
в) 3, 4, 5.

## Промежуточный контроль

### Вопросы для подготовки к экзамену /дифференцированному зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
  
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.

38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.

- 81.Формы занятий физическими упражнениями.
- 82.Формы самостоятельных занятий.
- 83.Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- 84.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 85.Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
- 86.Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
- 87.Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
- 88.Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
- 89.Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
- 90.Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

## Типовые задания для оценки знаний

**Формой контроля по учебной дисциплине является - текущий контроль, рубежный контроль, промежуточная аттестация (дифференцированный зачет).**

### 1. Текущий контроль

Наблюдение за выполнением практического задания.

Практическая работа.

(Методические рекомендации по выполнению практических работ).

### 2. Рубежный контроль (1курс, 2 семестр):

Практическое задание: выполнение контрольного норматива №1.

Практическое задание: методика оценки работоспособности, утомления и усталости практическое задание №1.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка – 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования, используемых в аттестации: беговые дорожки, секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

#### Контрольный норматив №1

№	Наименование упражнения	Челночные места)		ночный бег (10 по 10)
		й бег( 10 по 10)	4 Поднимание	
1	Бег 100 м.		туловища	
2	Кросс 1000 м	1	Бег 100 м. 2 из положени	Кросс 500 м
3	Прыжки в длину (с места) 4	3	я лежа на спине	
	Подтягивание	Прыжки в		
5	Сгибание рук на брусьях 6	длину (с	5 Чел	

	Оценка	
«Отлично» Юноши 14,0 сек 3,25 мин 210 см	«Хорошо»	«Удовлетв »
9 раз 8 раз	14,2 сек	
27 сек. Девушки 16,2 сек 2,50 мин	3,40 мин	14,4 сек
165 см. 35 раз	190 см 7	3,50 мин
	раз 6	170
37 сек.	раз	см
	28 сек.	6
		раз
	16,8 сек	5
	3,00 мин	раз
	160 см.	29 сек.
	30 раз	
		17,3 сек
	38 сек.	3,10 мин
		155
		см.
		25
		раз
		39 сек.



## Практическое задание №1

### Методика оценки работоспособности, утомления и усталости:

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .

2 - 4 - хорошая работоспособность; 5 – 8 – удовлетворительная работоспособность; 8 и больше - плохая работоспособность.

Время на подготовку и выполнение – 25 мин.:

подготовка – 5 мин.

выполнение – 20 мин.

Критерии оценки:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью
хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет неверен
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: секундомер, инструкционные карты по количеству учащихся.

### 2. Рубежный контроль (2 курс, 4 семестр):

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 2 (элементы баскетбола).

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 3.

### Контрольный норматив № 2. Элементы баскетбола.

№	Контрольный норматив	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
<b>Юноши 6</b>				
1	Бросок мяча в движении в корзину ( 10 попыток/ кол-во попаданий)	3	5	4
2	Бросок мяча с места в		2	1

	корзину ( 5 попыток/ кол-во попаданий)			
3	Передача мяча от стены за 1 минуту	40	35	30

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования, используемых в аттестации:  
секундомер, свисток, фишки, баскетбольные мячи и щиты, протокол.

### Контрольный норматив №3

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши				
1	Коньки (без учета времени) 2	1000 м.	500 м.	300 м.
	Подтягивание	9 раз	7 раз 6	6 раз 5
3	Сгибание рук на брусьях 4	8 раз	раз	раз
	Челночный бег (10 по 10)	27 сек.	28 сек.	29 сек.
Девушки				
1	Коньки (без учета времени)	500 м. 35	300 м.	100 м.
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	30 раз	25 раз
3	Челночный бег (10 по 10)	37 сек.	38 сек.	39 сек.

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации:  
секундомер, рулетка, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

3. **Рубежный контроль** - (3 курс, 5 семестр):

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 4 (элементы волейбола).

Практическое задание: выполнение контрольного норматива № 5.

### Контрольный норматив № 4. Элементы волейбола

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»

Юноши				
1	Передача мяча сверху над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.	15 раз	10 раз	7 раз
3	Передача мяча сверху в стену. 4	12 раз	9 раз	5 раз
	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте. 5	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз
	Подбивание мяча снизу над собой.	15 раз	10 раз	6 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу	8 из 10 раз	6 из 10 раз	4 из 10 раз 7
7	Подача через сетку с близкого расстояния	5 из 5 раз	4 из 5 раз	3 из 5 раз
Девушки				
1	Передача мяча сверху над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
2	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте	12 раз	8 раз	5 раз
3	Передача мяча сверху в стену. 4	10 раз	6 раз	4 раза
	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте раз 5	6 из 10 раз	5 из 10	4 из 10 раз
	Подбивание мяча снизу над собой.	12 раз	8 раз	5 раз
6	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	6 из 10 раз	5 из 10 раз	4 из 10 раз
7	Подача через сетку с близкого расстояния	4 из 5 раз	3 из 5 раз	2 из 5 раз
Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:				

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования, используемых в аттестации:  
свисток, волейбольные мячи и сетка.

### Контрольный норматив № 5

№	Наименование упражнения	Оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетв»
Юноши 12				
1	Подтягивание	раз 10 раз	10 раз 8	8 раз 6
2	Сгибание рук на брусьях 3	220 см 26	раз 210	раз 200
	Прыжки в длину с места 4	сек. 46 раз	см 27	см
	Челночный бег ( 10 по 10)		сек.	28 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Девушки	40 раз	36 раз

1	Челночный бег ( 10 по 10)	35 сек	37 сек	38 сек
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	38 раз	35 раз	30 раз
3	Прыжки в длину с места	175 см	165 см	160 см

Время на подготовку и выполнение – 90 мин.:

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Перечень материалов и оборудования используемых в аттестации: секундомер, флажки, высокая перекладина, параллельные брусья, гимнастические маты.

### **3. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий:**

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).
4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и.т.п.).
5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения. 6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).
7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).
8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).

## 5. Процедура оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, индивидуального опроса, докладов, сообщений); контрольных работ; проверки письменных заданий (эссе, рефератов); тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета и итогового экзамена. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков. Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся включает:

**доклад, сообщение** - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Подготовка осуществляется во внеурочное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором занятии, регламент- 7 минут на выступление. В оценивании результата наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.

**устный опрос** – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или семинарского занятия в течении 15–20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего семинарского занятия по заранее выданной тематике.

**тест** – проводится на заключительном занятии. Позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте- 20. Отведенное время на подготовку – 60 мин.

### Рекомендации по проведению дифференцированного зачета

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с требованиями к зачету, критериями оценивания.
2. Необходимо выяснить на зачете, формально или нет владеет студент знаниями по данному предмету. Вопросы при ответе по билету помогут выяснить степень понимания студентом материала, знание им связей излагаемого вопроса с другими изучавшийся ими понятиями, а практические задания – умения применять знания на практике.
3. На зачете следует выяснить, как студент знает программный материал, как он им овладел к моменту зачета, как он продумал его в процессе обучения и подготовки к

зачету.

4. При устном опросе целесообразно начинать с легких, простых вопросов, ответы на которые помогут подготовить студента к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.
5. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

Во время тестирования обучающиеся могут пользоваться калькулятором. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

6. Выполнение практических заданий осуществляется в учебной аудитории. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой.

*Ключи к заданиям*  
ключ к тесту:

Задания	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Правильные ответы	В	Г	А	Б	В	Б	А	В	А	В
Задания	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Правильные ответы	А	Г	Б	Б	Б	В	Б	В	Г	В
Задания	<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>
Правильные ответы	В	Г	Б	А	А	В	А	Б	Б	Б
Задания	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
Правильные ответы	А	В	А	Б	Б	Б	Б	В	А	Б