

**Спецификация теста
по ОГСЭ.04 «Физическая культура»
по специальности 51.02.02 «Социально-культурная деятельность»;
51.02.03 «Библиотековедение»**

1. Цель теста: проверка остаточных знаний студентов

2. Нормативно-правовые материалы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 51.02.02 «Социально-культурная деятельность», утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г. № 1356; Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 51.02.03 «Библиотековедение», утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г. № 1357
- Рабочая программа по ОГСЭ.04 «Физическая культура» (автор-составитель: преподаватель отделения гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ НСО «НОККиИ» – Е.В. Михайлова)

3. Литература, по которой можно готовиться к тестированию:

- Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

4. Число заданий в тесте – 30.

5. Тип заданий:

- открытых (заданий на дополнение) – 6 (20%);
- закрытых (заданий с выбором ответа) – 18 (60%);

- на установление соответствия – 4 (13%);
- на установление правильного порядка – 2 (7%);

6. Число вариантов теста – 1.

7. Вес каждого задания – 1.

8. Время выполнения одного задания 1 мин. Общее время выполнения теста – 30 мин.

9. Рекомендуется провести апробацию теста на студентах 4 курса

10. Рекомендуется применять тест по окончании изучения ОГСЭ.04 «Физическая культура»

11. Рекомендации по выставлению оценок. Для оценки уровня и качества подготовки студентов, показанных на тестировании, применяется рейтинговая система оценки. Максимальное количество баллов –30:

- оценка 5 «отлично» выставляется, если набрано не менее 85% от максимально возможного;
- 4 «хорошо» – не менее 75%;
- 3 «удовлетворительно» – не менее 53%;
- 2 «неудовлетворительно» – менее 53%.

12. Составители: преподаватель отделения гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ НСО «НОККиИ» – Е.В.Михайлова.

**Кодификатор и банк тестовых заданий для проведения процедуры самообследования
по ОГСЭ.04 «Физическая культура», специальности 51.02.02 «Социально-культурная деятельность»;
51.02.03 «Библиотековедение»**

Тема	Элементы содержания темы	Уровень усвоения	Конкретизированная цель	Тестовое задание
1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1.1 Физическая культура в современном обществе	знание	1.1.1 Раскрывать значение термина «физическая культура»	<i>Выберите один правильный ответ.</i> 1. Физическая культура – это: а) часть культуры общества и человека; б) процесс развития физических способностей; в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств. Ответ: «а». <i>Дополните предложение до логического завершения.</i>
		знание	1.1.2 Раскрывать значение термина «физическое упражнение»	2. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека, называются... Ответ: «физическими упражнениями». <i>Выберите один правильный ответ</i>
		понимание	1.1.3 Различать воздействие физической культуры на индивида	3. Физическая культура направлена на совершенствование: а) морально-волевых качеств людей; б) техники двигательных действий; в) природных физических свойств человека. Ответ: «в»
	1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	знание	1.2. Называть этапы занятий физической культурой	<i>Выберите два правильных ответа.</i> 4. Какие упражнения характерны для заключительной части занятия физической культуры.

		<p>понимание</p>	<p>1.2.2 Различать меры предупреждения и ликвидации условий возникновения телесных повреждений</p>	<p>а) упражнения «на выносливость»; б) дыхательные упражнения; в) силовые упражнения; г) скоростные упражнения; д) упражнения «на гибкость»; е) упражнения «на внимание». Ответ: «б», «е». Выберите один правильный ответ. 5. Техника безопасности предусматривает: а) навыки знаний физических упражнений без травм; б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи; в) правильное выполнение упражнений; г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями. Ответ: «б». Выберите один правильный ответ. 6. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке: а) обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта, б) обеспечить приток свежего воздуха, в) уложить с приподнятым ножным концом, г) обтереть лицо холодной водой. Ответ: 1-«в», 2-«а», 3-«б», 4-«г». 7. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких</p>
		<p>знание</p>	<p>1.2.3 Определять приемы оказания первой (доврачебной) помощи при различных состояниях</p>	
			<p>1.2.4 Определять приемы</p>	

		знание	оказания первой (доврачебной) помощи при травмах	<p>тканей:</p> <p>а) холод на место ушиба; б) покой ушибленной части тела; в) давящая повязка на область кровоизлияния; г) пострадавшей конечности придадут возвышенное положение.</p> <p>Ответ: 1-«а», 2-«в», 3-«б», 4-«г».</p>
	1.3 Легкая атлетика	знание	1.3.1 Давать определение физическим качествам	<p><i>Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.</i></p> <p>8.Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...</p> <p>а) скоростным индексом; б) скоростной выносливостью; в) коэффициентом проявления скоростных способностей; г) абсолютным запасом скорости.</p> <p>Ответ: «б».</p> <p><i>Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.</i></p> <p>9.Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...</p> <p>а) специальной выносливости; б) скоростной выносливости; в) общей выносливости; г) элементарных форм выносливости.</p> <p>Ответ: «в».</p> <p><i>Выберите один правильный ответ.</i></p> <p>10. Бег с остановками и изменением направления по сигналу, способствует формированию:</p> <p>а) координации движений;</p>
		знание	1.3.2 Называть методы тренировки	
		знание	1.3.3 Определять средства для развития физических качеств	

				б) техники движений; в) быстроты реакции; г) скоростной силы. Ответ: «в».
	1.4 Плавание.	знание	1.4.1 Определять соревновательные техники	Выберите один правильный ответ. 11. Комбинированная эстафета в плавании начинается со способа: а) дельфин; б) кроль на спине; в) брасс; г) кроль на груди. Ответ: «б».
		знание	1.4.2 Перечислять специфические особенности плавания	12. Установите соответствие между задачами занятия и формой двигательной деятельности в плавании. 1. Совершенствование двигательной способности и плавательной подготовленности – компенсация утраченных двигательных функций; 2. Исправление или компенсация <u>имеющихся</u> ухудшений в состоянии здоровья, с помощью специально подобранных средств водной среды; 3. Улучшение физического и психоэмоционального состояния на основе активного отдыха с использованием средств плавания; 4. Достижение и дальнейшее поддержание желаемого состояния уровня здоровья, профилактика заболеваний. а) спортивная тренировка; б) рекреативное;

		понимание	2.1.2 Оценивать психофизиологическое состояние человека	<p>длительного времени без снижения ее качества и производительности;</p> <p>в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.</p> <p>Ответ: «в».</p> <p><i>Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.</i></p> <p>17. Утомление характеризуется...</p> <p>а) отказом от работы;</p> <p>б) временным снижением работоспособности организма;</p> <p>в) повышенной ЧСС;</p> <p>г) процессом повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.</p> <p>Ответ: «б».</p> <p><i>Выберите один правильный ответ.</i></p> <p>18. Солнечные ванны лучше всего принимать:</p> <p>а) с 12 до 16 часов дня;</p> <p>б) до 12 и после 16 часов дня;</p> <p>в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;</p> <p>г) с 10 до 14 часов.</p> <p>Ответ: «б».</p>
	2.2 Атлетическая гимнастика	знание	2.2.1 Обозначать упражнения для опорно-двигательного аппарата	<p><i>Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.</i></p> <p>19. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...</p> <p>а) подводящими;</p> <p>б) корригирующими;</p>

		знание	2.2.2 Выявлять избирательное воздействие физических упражнений	в) имитационными; г) общеразвивающими. Ответ: «б». <i>Дополните предложение до логического завершения.</i> 20. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению... Ответ: «роста». <i>Дополните предложение до логического завершения.</i> 21. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется... Ответ: «упор».
		понимание	2.2.3 Различать основы техники собственно статических упражнений	21. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется... Ответ: «упор».
	2.3Аэробика.	знание	2.3.1 Определять средства развития физических качеств	<i>Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.</i> 22. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют... а) челночный бег; б) подвижные игры; в) прыжки через скакалку; г) упражнения «на равновесие». Ответ: «г».
		знание	2.3.2 Определять методику выполнения упражнений для развития гибкости	<i>Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.</i> 23. Упражнения на гибкость выполняются... а) до уменьшения амплитуды движений; б) 12-16 циклов движений; в) до появления пота; г) до появления болевых ощущений. Ответ: «г».

		понимание	2.4.3 Оценивать дозирование физической нагрузки	<p>28. Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:</p> <p>а) время выполнения двигательного действия; б) продолжительность сна; в) коэффициент выносливости; г) величина частоты сердечных сокращений. Ответ: «г». Выберите два правильных ответа.</p> <p>29. Нагрузка, при выполнении физических упражнений, характеризуется:</p> <p>а) интенсивностью выполнения двигательных действий; б) степенью преодолеваемых трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) объемом выполняемой работы. Ответ: «а», «г».</p> <p>30. Установите соответствие между элементами списков:</p> <table border="0"> <tr> <td>Физические способности:</td> <td>Контрольное упражнение (тест):</td> </tr> <tr> <td>1.скоростные;</td> <td>а) 6 - минутный бег;</td> </tr> <tr> <td>2.координационные;</td> <td>б) наклон вперед из положения сидя;</td> </tr> <tr> <td>3.выносливость;</td> <td>в) бег 30 метров;</td> </tr> <tr> <td>4.гибкость;</td> <td>г) челночный бег 3 x 10 метров.</td> </tr> <tr> <td>5.силовые.</td> <td></td> </tr> </table> <p>Ответы: 1 – «в»; 2 – «г»; 3 – «а»; 4 – «б».</p>	Физические способности:	Контрольное упражнение (тест):	1.скоростные;	а) 6 - минутный бег;	2.координационные;	б) наклон вперед из положения сидя;	3.выносливость;	в) бег 30 метров;	4.гибкость;	г) челночный бег 3 x 10 метров.	5.силовые.	
Физические способности:	Контрольное упражнение (тест):															
1.скоростные;	а) 6 - минутный бег;															
2.координационные;	б) наклон вперед из положения сидя;															
3.выносливость;	в) бег 30 метров;															
4.гибкость;	г) челночный бег 3 x 10 метров.															
5.силовые.																
		знание	2.4.4 Называть факторы регулирования интенсивности физической нагрузки.													
		понимание	2.4.5 Различать физические качества и способы их оценки													