

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»



Комплект оценочных средств

для оценки итоговых образовательных результатов
по дисциплине Физическая культура

для специальностей

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

г.о.Сызрань, 2016г.

Разработчики:

ГБПОУ «СМГК», преподаватель, Тимошенко Д.И.

Протокол согласования комплекта оценочных средств для оценки итоговых образовательных результатов по дисциплине Физическая культура

№ 25 от « 15 » августа 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ	11
4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ	13
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект оценочных средств предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов по дисциплине Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры по дисциплине Физическая культура являются:

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от «14» мая 2014г. N 525;

- программа дисциплины физическая культура;

- Положение о региональной системе квалификационной аттестации по профессиональным модулям основных профессиональных образовательных программ и основных программ профессионального обучения, утвержденное приказом министерства образования и науки Самарской области;

- Положение о квалификационном экзамене в региональной системе квалификационной аттестации по профессиональным модулям основных профессиональных образовательных программ и основных программ профессионального обучения;

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины Физической культуры является оценка умений, знаний, опыт практической деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины Физической культуры обучающийся должен

знать:

• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

• основы здорового образа жизни;

• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности,

уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

• проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями;

• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Дифференцированный зачет и предусматривает использование 5-
балльной системы оценивания.

2. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
Физическая культура**

по специальности: **09.02.04 Информационные системы (по отраслям),**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Текущий контроль (поурочный)		Промежуточная аттестация (в конце семестра по уч. плану)	
				Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности	Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности
уметь: — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	Устный опрос по теме	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 1.2 Техника низкого старта.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 1.3 Стартовый разгон, финиширование.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5,	Тема 1.4 Совершенствование	1	Практические задания	1		1

<ul style="list-style-type: none"> — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 	ОК-6, ОК-7, ОК-8,	техники бега на 100 метров.					
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7,1 ОК-8,	Тема 1.5 Тестирование в беге на 100 метров.	1	Контрольный норматив	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 1.6 Высокий старт.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 1.7 Бег по прямой с различной скоростью.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 1.8. Тестирование в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1	Контрольный норматив	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол	1	Устный опрос по теме	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.2 Исходное положение, стойки и перемещения.		Практические задания	1		1
	ОК-3,	Тема 2.3	1	Практические задания	1		1

<p>знать/понимать:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Верхняя прямая подача мяча					
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.4 Нижняя прямая подача мяча.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.5 Прием мяча сверху, снизу	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.6 Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.7 Учебная игра	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.8 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5,	Тема 2.9 Тактика нападения	1	Практические задания	1		1

ОК-6, ОК-7, ОК-8,						
ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8,	Тема 2.10 Тактика защиты.	1	Практические задания	1		1
ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 2.11 Подача мяча любым способом (10 раз)	1	Контрольный норматив	1		1
ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 2.12 Верхняя и нижняя передача мяча (15 раз)	1	Контрольный норматив	1		1
ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 3.1 Техника безопасности по лыжной подготовке	1	Устный опрос по теме	1		1
ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 3.2 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	Практические задания	1		1
ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 3.3 Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	Практические задания	1		1

	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 3.4 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 3.5 Элементы тактики лыжных гонок	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 3.6 Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)	1	Контрольный норматив	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 4.1 Общеразвивающие гимнастические упражнения.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 4.2 Гимнастические упражнения с партнером.	1	Практические задания	1		1
	ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК10	Тема 4.3 Упражнения с гантелями	1	Практические задания	1		1
						Выбрать: Дифференцированный зачет,	1

3. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ

Дифференцированный зачет
по дисциплине Физическая культура

Назначение дифференцированного зачета – оценить уровень физической подготовленности студентов по УД Физическая культура. специальности 12.02.07 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт медицинской техники,

1 Содержание дифференцированного зачета определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 12.02.07 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт медицинской техники

2 Принципы отбора содержания дифференцированного зачета:

Ориентация на требования к результатам освоения УД Физическая культура, представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 12.02.07 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт медицинской техники и рабочей программой УД Физическая культуры

Общие компетенции:

ОК-3,
ОК-5,
ОК-6,
ОК-7,
ОК-8,
ОК10

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3 Структура дифференцированного зачета

3.1 Дифференцированный зачет состоит из обязательной и дополнительной части:

обязательная часть содержит 50 вопросов, размещенных в 25 билетах

3.2 Вопросы дифференцированного зачета дифференцируются по уровню сложности. Обязательная часть включает вопросы, составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей программы УД (ПМ).

3.3 Задания дифференцированного зачета предлагаются в традиционной форме (устный ответ)

3.4 Билеты дифференцированного зачета равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению заданий.

3.5 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем вопросам.

4. Время проведения дифференцированного зачета – 2 часа

На подготовку к устному ответу студенту отводится не

Более 10 минут. Время устного ответа студента на дифференцированном зачете

Составляет 5 минут.

4. КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ

«5» – выставляется при условии правильного, логичного, полного, осознанного ответа на все вопросы.

«4» – ответ, в основном, удовлетворяет названным выше требованиям, однако допустимы 2-3 несущественные ошибки, которые обучающийся исправляет без помощи преподавателя.

«3» – ставится в том случае, когда обучающийся обнаруживает знания, в основном, на репродуктивном уровне, в ответе проявляется недостаточно глубокое понимание материала, допускаются ошибки в изложении понятий и их применении, исправляет ошибки с помощью преподавателя.

«2» - выставляется в случае незнания материала в основном и существенных ошибок при изложении материала.

При получении неудовлетворительной оценки обучающийся должен изучить теоретический курс и заново выполнить задание при условии допуска к пересдаче.

Тестовые задания

1. Физическая культура ориентирована 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, характеризуется...

- 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 стены, 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.

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 кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

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. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

- в) повышена температура тела.

14. Для воспитания 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;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4; г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

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

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, 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.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;

- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. 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.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем 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.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5; г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г
2. а
3. а
4. г
5. б
6. а
7. в
8. б
9. б
10. б
11. в
12. б
13. в
14. а
15. г
16. а
17. а
18. а
19. б
20. б
21. а
22. а
23. б
24. б
25. в
26. а
27. а
28. б
29. в
30. б
31. а
32. б
33. а
34. а

- 35. г
- 36. б
- 37. б
- 38. в

Вопросы для дифференцированного зачета

1. Дайте определение понятию здоровье.
2. Дайте характеристику вредной привычке.
3. Дайте определение закаливания, факторы закаливания.
4. Дайте определение выносливости.
5. Раскройте фазы бега на короткие дистанции.
6. Дайте определение быстроты.
7. Дайте определение ловкости.
8. Раскрыть значение рациональной методики занятий.
9. Раскрыть механизмы, лежащие в основе изменений в организме во время физической нагрузки.
10. Раскройте значение в рациональном построении методики занятий по легкой атлетике.
11. Определить значение занятий физическими упражнениями.
12. Дайте определение понятию здоровый образ жизни, его основные компоненты.
13. Раскрыть цели и задачи занятий физической культурой в СМК.
14. Дайте определение гибкости.
15. Дайте определение силы.
16. Дайте определение осанке, типы телосложений и методики оценки.
17. Назовите средства и методы занятий для коррекции осанки.
18. Назовите виды нарушений осанки и их причины.
19. Дайте определение понятию сколиоз.
20. Дайте определение понятию туризм.
21. Перечислить основные методы развития скоростных способностей.
22. Назовите основные правила выполнения закаливающих процедур.
23. Охарактеризовать кратко основные средства восстановления после занятий физических упражнений.
24. Назовите основные требования к подбору средств профессионально-прикладной физической подготовки.
25. Дайте краткую характеристику системы дыхания.
26. Назовите основные приемы регулирования эмоционального состояния.
27. Дайте определение понятию физическая культура.
28. Назовите средства и методы, применяемые при обучении технике физических упражнений.

29. Перечислить задачи, решаемые в ходе обучения техники физических упражнений.
30. Назовите механизмы, лежащие в основе развития скоростных способностей.
31. Перечислить основные средства и методы развития ловкости.
32. Охарактеризовать спринтерский бег.
33. Раскрыть оздоровительное значение легкой атлетики.
34. Дайте определение лыжному спорту.
35. Раскройте требования к методике развития выносливости.
36. Разработайте комплекс упражнений на развитие гибкости.
37. Перечислить задачи режима дня и что необходимо учитывать при его планировании.
38. Дайте определение понятию утомление, восстановление.
39. Дайте определение понятию стресс, причины, последствия стресса.
40. Раскрыть исторические сведения развития волейбола.
41. Раскрыть исторические сведения развития баскетбола.
42. Раскрыть исторические сведения развития легкой атлетики.
43. Раскрыть элементы игры волейбола (тактика игры).
44. Составить комплекс общеразвивающих упражнений у опоры.
45. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.
46. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
47. Дайте определение понятию спортивный травматизм.
48. Перечислить специальные беговые упражнения в легкой атлетике.
49. Перечислить фазы прыжка в длину с разбега.
50. Назвать средства и методы развития абсолютной силы.

**Билеты для дифференцированного зачета
специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям),
гр.1201**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 1 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе _____ « ____ » _____ 2016 г.
---	--	--

1. Дайте определение понятию здоровье.
2. Дайте определение быстроты.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 2 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе _____ « ____ » _____ 2016 г.
---	--	--

1. Дайте определение выносливости.
2. Раскрыть механизмы, лежащие в основе изменений в организме во время физической нагрузки.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет № __3__ <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение закаливания, факторы закаливания.
2. Дайте определение ловкости.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет № __4__ <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение быстроты.
2. Раскройте значение в рациональном построении методики занятий по легкой атлетике.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 5 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	--	---

1. Дайте характеристику вредной привычке.
Назвать средства и методы развития абсолютной силы.
Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 6 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	--	---

1. Раскройте фазы бега на короткие дистанции.
Дайте определение понятию спортивный травматизм.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет № <u> 7 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Раскрыть значение рациональной методики занятий.
2. Перечислить фазы прыжка в длину с разбега.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 8 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Раскрыть механизмы, лежащие в основе изменений в организме во время физической нагрузки.
2. Дайте определение понятию сколиоз.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 9 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	--	---

1. Определить значение занятий физическими упражнениями.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u> 10 </u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u> 1201 </u> Семестр <u> II </u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Раскрыть цели и задачи занятий физической культурой в СМК.
2. Раскрыть элементы игры волейбола (тактика игры).

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>11</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение гибкости.
 2. Перечислить специальные беговые упражнения в легкой атлетике.
- Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>12</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение силы.
2. Дайте определение лыжному спорту.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин “ ____ ” _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>13</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение осанке, типы телосложений и методики оценки.
2. Раскрыть исторические сведения развития волейбола.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин “ ____ ” _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>14</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Назовите средства и методы занятий для коррекции осанки.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>15</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе _____ « ____ » _____ 2016 г.
---	---	--

1. Назовите виды нарушений осанки и их причины.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений у опоры.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>16</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе _____ « ____ » _____ 2016 г.
---	---	--

1. Дайте определение понятию туризм.
2. Раскрыть исторические сведения развития легкой атлетики.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № __17__ <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	--	---

1. Раскрыть исторические сведения развития баскетбола.
2. Перечислить основные методы развития скоростных способностей.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № __18__ <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	--	---

1. Назовите основные правила выполнения закаливающих процедур.
2. Дайте определение понятию стресс, причины, последствия стресса.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>19</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение понятию утомление, восстановление.
2. Раскрыть оздоровительное значение легкой атлетики.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>20</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Охарактеризовать кратко основные средства восстановления после занятий физических упражнений.
2. Перечислить задачи режима дня и что необходимо учитывать при его планировании.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин “ ___ ” _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>21</u> Физическая культура дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ___ » _____ 2016 г.
--	---	--

1. Разработайте комплекс упражнений на развитие гибкости.
2. Назовите основные требования к подбору средств профессионально-прикладной физической подготовки.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин “ ___ ” _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>22</u> Физическая культура дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ___ » _____ 2016 г.
--	---	--

1. Дайте краткую характеристику системы дыхания.
2. Раскройте требования к методике развития выносливости.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>23</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Назовите основные приемы регулирования эмоционального состояния.
2. Охарактеризовать спринтерский бег.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин « ____ » _____ 2016г. Председатель _____	Дифференцированный зачет билет № <u>24</u> <u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u>	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по учебно - воспитательной работе « ____ » _____ 2016 г.
---	---	---

1. Дайте определение понятию физическая культура.
2. Перечислить основные средства и методы развития ловкости.

Преподаватель _____

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

<p>Рассмотрено на заседании ЦМК Общеобразовательных дисциплин</p> <p>“ _____ ” _____ 2016г. Председатель _____</p>	<p>Дифференцированный зачет билет № <u>25</u></p> <p><u>Физическая культура</u> дисциплина Группа <u>1201</u> Семестр <u>II</u></p>	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Зам. директора по учебно - воспитательной работе</p> <p>_____</p> <p>« _____ » _____ 2016 г.</p>
--	---	---

1. Назовите механизмы, лежащие в основе развития скоростных способностей.
2. Назовите средства и методы, применяемые при обучении технике физических упражнений.

Преподаватель _____

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
4. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
5. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 "Физ. культура"/В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов.-3-е изд., доп. и перераб. - М.: КНОРУС, 2013.-312 с.- (Бакалавриат).
7. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов по направлению "Пед. образование"/Д. И. Нестеровский.-6-е изд. перераб. - М.: Академия, 2014.-352 с. - (Высш. образование. Бакалавриат)
8. Организация самостоятельной работы студентов: метод. рекомендации для преподавателей и студентов оч. и заоч. форм обучения/сост. В. А. Бескровная [и др.]; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта.- Великие Луки: [б. и.], 2012.-156 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по

направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.- (Высш. образование. Бакалавриат).

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учеб. для студентов вузов по направлению "Физическая культура"/Г. А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева.-М.: Академия,2012.-176 с.- (Высш. проф. образование. Бакалавриат).