



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Донской государственный технический университет»  
в г. Волгодонске Ростовской области  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

Н.М. Сидоркина

«24» апреля 2023 г



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

по дисциплине

«Общефизическая подготовка»

для обучающихся по направлению подготовки

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

09.03.02 Информационные системы и технологии

профиль Информационные системы

2021 года набора

## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст.преподаватель

  
\_\_\_\_\_

подпись

С.В. Четвериков

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_

подпись

В.И. Кузнецов

### Согласовано:

Представитель работодателя  
или объединения работодателей  
директор НПЦ «Микроэлектроника»

  
\_\_\_\_\_


подпись

С.Л. Бондаренко

И.О.Ф.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Представитель работодателя  
или объединения работодателей  
руководитель отдела ИТ ООО «Профит»

  
\_\_\_\_\_

подпись

А.А. Сердюков

И.О.Ф.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)  
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общезначительная подготовка»  
проанализированы и признаны актуальными для использования  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общезначительная подготовка»  
проанализированы и признаны актуальными для использования  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общезначительная подготовка»  
проанализированы и признаны актуальными для использования  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общезначительная подготовка»  
проанализированы и признаны актуальными для использования  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

	С.
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	5
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	5
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	8
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	9
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10
Приложение А Карта тестовых заданий	13

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций <sup>4</sup>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно практические основы физической культуры для обеспечения полноценной	Социальную роль физической культуры в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и ГОТОВНОСТИ К	Лек, С.р	Все разделы	Устный опрос	Посещаемость занятий; устный опрос.

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

<sup>3</sup> Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

<sup>4</sup> Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

деятельности	социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности				
	<p>УК-7.2 Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	Лек, С.р	Все разделы	Устный опрос	Посещаемость занятий; устный опрос.
	<p>УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p>	<p>Возможностью использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	Лек, С.р	Все разделы	Устный опрос	Посещаемость занятий; устный опрос.

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Общефизическая подготовка» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Текущий контроль не предусмотрен на заочной форме обучения.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общефизическая подготовка» проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов)						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X <sub>1</sub> )	Практические занятия (Y <sub>1</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекционные занятия (X <sub>2</sub> )	Практические занятия (Y <sub>2</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено;
20	-	-	30	-	-		Более 41 балла – зачтено
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				



Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	<i>Количество баллов</i>	
	<i>1 блок</i>	<i>2 блок</i>
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Устный опрос	<b>25</b>	<b>25</b>
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Общефизическая подготовка» проводится в устной форме		
<b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;

- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания, в котором очевиден способ решения;

- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;

- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;

- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;

- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;

- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;

- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;

- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к зачету баллы;

- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Общефизическая подготовка» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно - рейтинговой системы, реализуемой в ДГТУ.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса в рамках проведения контрольных точек.

Текущего контроля у обучающихся заочной формы нет.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра после изучения новой темы.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе беседы выявляется информационная компетентность в соответствии с вопросами устного опроса, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Общездоровье» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на зачете. Условием допуска к зачету является положительная текущая аттестация по всем работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

## **2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

Вопросы устного опроса и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### **Вопросы устного опроса**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Средства физической культуры.
3. Современные виды спорта.
4. История Олимпийских игр.
5. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные элементы ЗОЖ.
7. Режим дня студента.
8. Оптимальный режим занятий физической культурой.
9. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
10. Влияние природно-климатических факторов на организм человека.
11. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
12. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
13. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
14. Перечислите кроссовые дистанции.
15. Способы преодоления вертикальных препятствий.
16. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

17. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
18. Распределение студентов в различные группы для занятий по физической культуре и спорту в соответствии с состоянием здоровья.
19. Характеристика физического развития обучающихся, осваивающих программы профессионального образования.

### **Вопросы к зачету по дисциплине Общефизическая подготовка**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
3. Структура физической культуры.
4. Функциональные показатели тренированности в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Функции и формы физической культуры
7. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Понятие «спорт», направленность спортивного движения.
10. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Основные отличия спорта высших достижений от массового.
14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
15. Понятие и виды спортивной классификации.
16. Понятие о работоспособности организма человека и тренированности, как вида работоспособности.
17. Понятие о спортивной квалификации.
18. Общий обзор организма человека, как единой системы.
19. Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Строение и функции кровеносной системы.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Строение и функции дыхательной системы.
24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
25. Роль нервной системы в функционировании организма человека.
26. Структура подготовленности спортсмена.
27. Другие системы организма человека.
28. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
29. Функциональные показатели тренированности организма человека.
30. Этапы спортивной подготовки.

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

Шкала оценивания

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить за промежуточную аттестацию (зачет) составляет 50 баллов.

41 баллов – оценка «зачтено»;

Менее 41 баллов – оценка «не зачтено»

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Общезначительная подготовка» приведена в таблице 4.

## Приложение А Карта тестовых заданий

**Компетенция** УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Общая физическая подготовка

### Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3. Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

### Комплект тестовых заданий

#### Задания закрытого типа

#### Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

#### Простые (1 уровень)

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

А) на формирование правильной осанки;

Б) на гармоничное развитие человека;

**В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие**

2. Основными признаками физического развития являются

**А. антропометрические показатели;**

Б. социальные особенности человека;

В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

А. Сила;

Б. Быстрота;

**В. Стройность;**

Г. Выносливость;

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

**А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;**

Б. Быстрота, ловкость, гибкость;

В. Сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

**В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности**

6. Быстрота – это

**А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;**

Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

**Средне – сложные (2 уровень)**

7. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

**В. способность выполнять движение с большой амплитудой**

8. Сила – это

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

**Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;**

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

**Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;**

В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

**Б. бег на короткие дистанции;**

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

**В. выносливость**

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А. прыжки со скакалкой;

**Б. подтягивание в висе;**

В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

**А. посредством спортивных и подвижных игр;**

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

**А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;**

Б.силы мышц;

В.возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А.бокс;

Б. керлинг;

**В. тяжелая атлетика**

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А.бокс;

**Б. гимнастика;**

В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

**А.спринтерский бег;**

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

А.общеразвивающими;

Б.собственно-силовыми;

**В.скоростно-силовыми**

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

**В. художественная гимнастика**

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

**В. формируют мускулатуру.**

21. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:

А) Статическую

Б) Умеренную

**В) Силовую**

22 Что относится к задачам физической подготовки?

- А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств**
- Б) Воспитание выносливости
- В) Повышение устойчивости организма к стрессам

### Сложные (3 уровень)

23 Пульс в норме у здорового нетренированного человека?

- А) 60-90 уд. в минуту**
- Б) 60-70 уд. в минуту
- В) 70-80 уд. в минуту

24 Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость

- А) Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности**
- Б) Ациклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности
- В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

25 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?

- А). Силовую**
- Б). Умеренную
- В). Статическую

### Задания на установление соответствия

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

### Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

1 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано

А) Двигательный навык

Б) Движение

2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

27 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.

А) Активная гибкость

Б) Активность

В) Абсолютная сила

2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека

### Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

А) Гибкость

Б) Выводы

В) Выносливость

2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного



аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

29 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
- 2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи

- А) Двигательная активность
- Б) Двигательное действие
- В) Двигательное умение

30 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- 1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.
- 2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида

- А) Компетенция
- Б) Движение

31 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.
- 2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель

- А) Методика
- Б) Мезоцикл
- В) Макроцикл

32 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

- 1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.
- 2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

- А) Адаптация
- Б) Восстановление
- В) Гиподинамия

33 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- 1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.
- 2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений

- А) Основа техники
- Б) Относительная сила
- В) Пассивная гибкость

34 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

- 1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

- А) Двигательная активность
- Б) Объем физической нагрузки
- В) Сил

2 Выполнение любых действий с проявлением физических сил

### Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.

А) Здоровье

Б) Здоровый стиль

2 Биологическая система любого живого существа

В) Организм

### Задания открытого типа

#### Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

### Простые (1 уровень)

36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это \_\_\_\_\_ (**выносливость**)

37 Физиологической основой выносливости являются \_\_\_\_\_ (**аэробные возможности организма**)

38 Одним из основных критериев выносливости является \_\_\_\_\_ (**время**)

39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это \_\_\_\_\_ (**быстрота**)

40 Быстрота проявляется также в способности преодолевать \_\_\_\_\_ (**определенное расстояние**)

41 Быстрота движений зависит от \_\_\_\_\_ (**силы мышц**)

42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений \_\_\_\_\_ (**снижается**)

### Средне-сложные (2 уровень)

43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна \_\_\_\_\_ (**постепенно увеличиваться**)

44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести \_\_\_\_\_ (**к растяжениям**)

45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это \_\_\_\_\_ (**гибкость**)

46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это \_\_\_\_\_ (**активная гибкость**)

47 \_\_\_\_\_ определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил ( **Пассивная гибкость**)

48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается \_\_\_\_\_ (**внешняя сила**)

49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это \_\_\_\_\_ (**амплитудой**)

50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это \_\_\_\_\_ (**Сила**)

51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это \_\_\_\_\_ (**Силовые способности**)

52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это \_\_\_\_\_ (**Взрывная сила**)

53 Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения это \_\_\_\_\_ (**Ускоряющая сила**)

54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины это \_\_\_\_\_ (**Силовая выносливость**)

55 \_\_\_\_\_ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (**Силовая ловкость**)

56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела это \_\_\_\_\_ (**Абсолютная сила**)

57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это \_\_\_\_\_ (**Ловкость**)

58 Основу ловкости составляют \_\_\_\_\_ (**координационные способности**)

59 Под \_\_\_\_\_ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (**двигательно-координационными**)

60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании это \_\_\_\_\_ (**Спортивная тренировка**)

61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание \_\_\_\_\_ (**спортивной подготовки**)

62 Уровень состояния мышечной системы отражается показателем \_\_\_\_\_ (**мышечной силы**)

63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон \_\_\_\_\_ (**не изменяется**)

64 \_\_\_\_\_ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений (**Метод повторных усилий**)

65 Кислородная недостаточность возникает при \_\_\_\_\_ (**значительной физической нагрузке**)

66 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это \_\_\_\_\_ (**Равновесие**)

### **Сложные (3 уровень)**

67 \_\_\_\_\_ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие (**Содержание физического упражнения**)

68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это \_\_\_\_\_ (**Ритм**)

69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту \_\_\_\_\_ (**Темп**)

70 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это \_\_\_\_\_ (**Физическая Нагрузка**)

### Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Общая физическая подготовка			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

### Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Общая физическая подготовка			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/ Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	<p>1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный</p> <p>А) на формирование правильной осанки;</p> <p>Б) на гармоничное развитие человека;</p> <p>В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>2. Основными признаками физического развития являются</p> <p>А. антропометрические показатели;</p> <p>Б. социальные особенности человека;</p> <p>В. особенности интенсивности работы</p> <p>3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным)</p>	<p>26 Установите соответствие:</p> <p>1 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано</p> <p>2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.</p> <p>А) Двигательный навык</p> <p>Б) Движение</p> <p>27 Установите соответствие:</p> <p>1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.</p> <p>2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека</p> <p>А) Активная гибкость</p> <p>Б) Активность</p> <p>В) Абсолютная сила</p>	<p>36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____</p> <p>37 Физиологической основой выносливости являются _____</p> <p>38 Одним из основных критериев выносливости является _____</p> <p>39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____</p> <p>40 Быстрота проявляется также в способности преодолевать _____</p> <p>41 Быстрота движений зависит от _____</p> <p>42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____</p>	

	<p>качествам человека?  А. Сила;  Б. Быстрота;  В. Стройность;  Г. Выносливость;  4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:  А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;  Б. Быстрота, ловкость, гибкость;  В. Сила, быстрота, стройность  5. Выносливость – это  А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;                    Б.  способность преодолевать внешнее сопротивление;  В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</p>		
1.1.2	<p>6. Быстрота – это  А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;  Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;  В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности  7. Гибкость - это  А. способность преодолевать внешнее сопротивление;  Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;  В. способность выполнять движение с большой амплитудой  8. Сила – это  А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;  Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;</p>	<p>28 Установите соответствие:  1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.  2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.  А) Гибкость  Б) Выводы  В) Выносливость  29 Установите соответствие:  1 Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.  2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи  А) Двигательная активность  Б) Двигательное действие  В) Двигательное умение  30 Установите соответствие:  1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.  2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида</p>	<p>43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____  44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____  45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____  46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это _____  47 _____ определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил  48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается _____  49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это _____  50 Способность человека</p>

	<p>В. способность поднимать тяжелые предметы</p> <p>9. Под физическим качеством «ловкость» понимают</p> <p>А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;</p> <p>Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;</p> <p>В. освоить действие и сохранить равновесие</p> <p>10. Средства развития быстроты</p> <p>А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;</p> <p>Б. бег на короткие дистанции;</p> <p>В. подвижные игры</p> <p>11. Бег на длинные дистанции развивает</p> <p>А. ловкость;</p> <p>Б. быстроту;</p> <p>В. выносливость</p> <p>12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?</p> <p>А. прыжки со скакалкой;</p> <p>Б. подтягивание в висе;</p> <p>В. длительный бег до 25-30 мин.</p> <p>13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?</p> <p>А. посредством спортивных и подвижных игр;</p> <p>Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;</p> <p>В. посредством упражнений высокой интенсивности</p> <p>14. Выносливость человека не зависит от</p> <p>А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Б. силы мышц;</p> <p>В. возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший</p>	<p>А) Компетенция</p> <p>Б) Движение</p> <p>31 Установите соответствие: 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.</p> <p>2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель</p> <p>А) Методика</p> <p>Б) Мезоцикл</p> <p>В) Макроцикл</p> <p>32 Установите соответствие: 1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.</p> <p>2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды</p> <p>А) Адаптация</p> <p>Б) Восстановление</p> <p>В) Гиподинамия</p> <p>33 Установите соответствие: 1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.</p> <p>2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений</p> <p>А) Основа техники</p> <p>Б) Относительная сила</p> <p>В) Пассивная гибкость</p> <p>34 Установите соответствие: 1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.</p> <p>2 Выпущение любых действий с проявлением физических сил</p> <p>А) Двигательная активность</p> <p>Б) Объем физической нагрузки</p> <p>В) Сила</p>	<p>преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий</p> <p>это _____</p> <p>51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности</p> <p>это _____</p> <p>52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время</p> <p>это _____</p> <p>54 Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения</p> <p>это _____</p> <p>54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины</p> <p>это _____</p> <p>55 _____ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности</p> <p>56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела</p> <p>это _____</p> <p>57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами</p> <p>это _____</p> <p>58 Основу ловкости составляют _____</p> <p>59 Под _____ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи</p> <p>60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании</p> <p>это _____</p> <p>61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание</p> <p>62 Уровень состояния мышечной системы отражается показателем _____</p>
--	---	--	---

	<p>прирост в силе?  А. бокс;  Б. керлинг;  В. тяжелая атлетика  16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости  А. бокс;  Б. гимнастика;  В. армрестлинг  17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей  А. спринтерский бег;  Б. стайерский бег;  В. тяжелая атлетика  18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются  А. общеразвивающими;  Б. собственно-силовыми;  В. скоростно-силовыми  19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?  А. фехтование;  Б. баскетбол;  В. художественная гимнастика  20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?  А. укрепляют здоровье;  Б. повышают работоспособность;  В. формируют мускулатуру.  21. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:  а) статическую  б) умеренную  в) силовую  22. Что относится к задачам физической подготовки?  А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств  Б) Воспитание выносливости  В) Повышение устойчивости организма к стрессам</p>		<p>63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____  64 _____ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений  65 Кислородная недостаточность возникает при _____  66 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это _____</p>
1.1.3	<p>23 Пульс в норме у здорового нетренированного человека?  А) 60-90 уд. в минуту</p>	<p>35 Установите соответствие:  1 поведения личности,</p>	<p>67 _____ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу</p>



	Б) 60-70 уд. в минуту В) 70-80 уд. в минуту 24 Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость А) Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности Б) Ациклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности 25 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? А). Силовую Б). Умеренную В). Статическую	фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.  2 Биологическая система любого живого существа  А) Здоровье Б) Здоровый стиль В) Организм	упражнения, определяя его воздействие 68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____ 69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту _____ 70 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это _____
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

## Критерии оценивания

### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

### Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

## Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа	№	Ответ
1	В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие	36	выносливость
2	А) антропометрические показатели;	37	аэробные возможности организма
3	В) Стройность	38	время
4	А) Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;	39	Быстрота
5	В) Способность к длительному	40	определенное расстояние
		41	силы мышц

	выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6	А) Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
7	В) Способность выполнять движение с большой амплитудой
8	Б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
9	Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
10	Б. бег на короткие дистанции;
11	В. выносливость
12	Б. подтягивание в висе;
13	А. посредством спортивных и подвижных игр
14	А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
15	В. тяжелая атлетика
16	Б. гимнастика;
17	А. спринтерский бег;
18	В. скоростно-силовыми
19	В. художественная гимнастика
20	В. формируют мускулатуру.
21	В) Силовую
22	А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств
23	А) 60-90 уд. в минуту
24	А) Циклические упражнения

42	снижается
43	постепенно увеличиваться
44	к растяжениям
45	Гибкость
46	Активная гибкость
47	Пассивная гибкость
48	внешняя сила
49	амплитудой
50	Сила
51	Силовые способности
52	Взрывная сила
53	Ускоряющая сила
54	Силовая выносливость
55	Силовая ловкость
56	Абсолютная сила
57	Ловкость
58	координационные способности
59	двигательно-координационными
60	Спортивная тренировка

	смешанной аэробно-анаэробной направленности
<b>25</b>	А). Силовую
<b>26</b>	1А, 2Б
<b>27</b>	1В, 2А
<b>28</b>	1В,2А
<b>29</b>	1А, 2Б
<b>30</b>	1Б, 2А
<b>31</b>	1А, 2Б
<b>32</b>	1Б, 2А
<b>33</b>	1Б, 2А
<b>34</b>	1В, 2А
<b>35</b>	1Б, 2В

<b>61</b>	спортивной подготовки
<b>62</b>	мышечной силы
<b>63</b>	не изменяется
<b>64</b>	Метод повторных усилий
<b>65</b>	значительной физической нагрузке
<b>66</b>	Равновесие
<b>67</b>	Содержание физического упражнения
<b>68</b>	Ритм
<b>69</b>	Темп
<b>70</b>	Физическая Нагрузка

## Демоверсия

### Комплект тестовых заданий

**Компетенция** УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Дисциплина* Общая физическая подготовка

**Задания альтернативного выбора**

*Выберите один правильный ответ*

#### Простые (1 уровень)

1. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

**В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности**

2. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

**А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;**

Б. Быстрота, ловкость, гибкость;

В. Сила, быстрота, стройность

#### Средне –сложные (2 уровень)

3 Что относится к задачам физической подготовки?

**А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств**

Б) Воспитание выносливости

В) Повышение устойчивости организма к стрессам

4 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:

А) Статическую

Б) Умеренную

## **В) Силовую**

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;

**В. формируют мускулатуру.**

6. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;

**В. художественная гимнастика**

7. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;

**В. скоростно-силовыми**

8. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

**А. спринтерский бег;**

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. бокс;

**Б. гимнастика;**

В. армрестлинг

## **Сложные (3 уровень)**

10. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?

**А). Силовую**

Б). Умеренную

В). Статическую

## **Задания на установление соответствия.**

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

## **Простые (1 уровень)**

11. Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1. Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.

А) Активная гибкость

Б) Активность

В) Абсолютная сила

2. Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека

## Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

2 Выполнение любых действий с проявлением физических сил

- А) Двигательная активность
- Б) Объем физической нагрузки
- В) Сила

13 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

- А) Адаптация
- Б) Восстановление
- В) Гиподинамия

14 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

3 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида

- А) Компетенция
- Б) Движение

## Сложные (3 уровень)

15 Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.

2 Биологическая система любого живого существа

- А) Здоровье
- Б) Здоровый стиль
- В) Организм

## **Задания открытого типа**

### **Задания на дополнение**

*Напишите пропущенное слово.*

### **Простые (1 уровень)**

16 Физиологической основой выносливости являются \_\_\_\_\_ (**аэробные возможности организма**)

17 Одним из основных критериев выносливости является \_\_\_\_\_ (**время**)

18 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это \_\_\_\_\_ (**Быстрота**)

### **Средне-сложные (2 уровень)**

19 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это \_\_\_\_\_ (**Сила**)

20 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это \_\_\_\_\_ (**Силовые способности**)

21 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это \_\_\_\_\_ (**Взрывная сила**)

22 Способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения это \_\_\_\_\_ (**Ускоряющая сила**)

23 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины это \_\_\_\_\_ (**Силовая выносливость**)

24 \_\_\_\_\_ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (**Силовая ловкость**)

25 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела это \_\_\_\_\_ (**Абсолютная сила**)

26 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это \_\_\_\_\_ (**Ловкость**)

27 Основу ловкости составляют \_\_\_\_\_ (**координационные способности**)

28 Под \_\_\_\_\_ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (**двигательно-координационными**)

### **Сложные (3 уровень)**

29 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту \_\_\_\_\_ (Темп)

30 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это \_\_\_\_\_ (Физическая Нагрузка)

### Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
2	А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
3	А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств
4	В) Силовую
5	В. формируют мускулатуру.
6	В. художественная гимнастика
7	В. скоростно-силовыми
8	А. спринтерский бег;
9	Б. гимнастика;
10	А). Силовую
11	1В, 2А
12	1В, 2А
13	1В, 2А
14	1Б, 2А
15	1Б, 2В

16	аэробные возможности организма
17	время
18	Быстрота
19	Сила
20	Силовые способности
21	Взрывная сила
22	Ускоряющая сила
23	Силовая выносливость
24	Силовая ловкость
25	Абсолютная сила
26	Ловкость
27	координационные способности
28	двигательно-координационными
29	Темп
30	Физическая Нагрузка

