



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)



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Общефизическая подготовка»  
для обучающихся по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика  
программа бакалавриата «Экономика»  
2024 года набора

Волгодонск  
2024

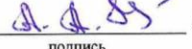
## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» апреля 2024 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель  С.В. Четвериков  
подпись «22» 04 2024 г.

И.о. заведующего кафедрой  А.А. Морозова  
подпись «22» 04 2024 г.

**Согласовано:**

Представитель работодателя  
Директор по продажам АО «Цимлянский  
судомеханический завод»  Т.О. Лазурченко  
подпись «22» 04 2024 г.

Финансовый директор  
ООО «Мир обоев»  Т.С. Путанашенко  
подпись «22» 04 2024 г.

## Содержание

	С.
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	7
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	10
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	12

## **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 компетенции	Проверяемые индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
	УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
	УК- 7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

		профессиональной деятельности.			
--	--	-----------------------------------	--	--	--

## **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.

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 <sup>1</sup> )						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; Более 41 балла – зачтено
5	15	-	5	25	-		
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	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	<b>15</b>	<b>25</b>
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	<b>5</b>	<b>5</b>
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		

<sup>1</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

### Зачет по дисциплине «Общефизическая подготовка»

проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для зачета состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.

**Сумма баллов по дисциплине 100 баллов**

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 неубажительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (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**

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).

2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.

3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.

3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости  $Y(X)$  с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания,

количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

**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**

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины  
ЮНОШИ.**

<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 100м	13,2	13,8	14,0
Бег 500м	1,30	1,36	1,42
Бег 1000м	3,45	4,00	4,15
Бег 3000м	12,30	13,05	13,40
<b>Силовые</b>			
Подтягивание	15	12	9
Пресс	10	7	5
<b>Прыжки.</b>			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	250	240	230

**ДЕВУШКИ**

<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 100м	16,0	16,5	17,0
Бег 500м	1,55	2,00	2,05
Бег 1000м	4,30	4,45	5,00
Бег 2000м	10,45	11,20	11,45
<b>Силовые</b>			
Подтягивание	20	16	10
Пресс	60	50	40
<b>Прыжки.</b>			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	190	180	170

Критерий оценки:

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

### Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

## 2.2 . Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

## 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** Общефизическая 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 |
| 2 | Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу. | Б) Движение           |

27 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

- |   |  |                      |
|---|--|----------------------|
| 1 | Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении. | А) Активная гибкость |
| 2 | Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека                 | Б) Активность        |
|   |  | В) Абсолютная сила   |

### Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Способность организма человека преодолевать наступающее утомление. |
|---|--|

А) Гибкость

В) Выносливость

Б) Выводы

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.

А) Двигательная активность

Б) Двигательное действие

В) Двигательное умение

2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи

30 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

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

А) Компетенция

Б) Движение

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

31 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.

А) Методика

Б) Мезоцикл

В) Макроцикл

2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель

32 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

А) Адаптация

Б) Восстановление

2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

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) Сила

- 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.
- 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)

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 наращиванию 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	Общездоровьесберегающая 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	Общездоровьесберегающая подготовка			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установлен ие последовательности	На дополнение	
1.1.1	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	26 Установите соответствие: 1 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано 2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу. А)Двигательный навык Б)Движение 27 Установите соответствие: 1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении. 2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека А) Активная гибкость Б) Активность	36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____ 37 Физиологической основой выносливости являются _____ 38 Одним из основных критериев выносливости является _____ 39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____ 40 Быстрота проявляется также в способности преодолеть _____ 41 Быстрота движений зависит от _____	

	<p>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</p>	<p>В) Абсолютная сила</p>	<p>42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____</p>
<p>1.1.2</p>	<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</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.</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</p>



	<p>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</p> <p>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</p> <p>10. Средства развития быстроты  А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;  Б. бег на короткие дистанции;  В. подвижные игры</p> <p>11. Бег на длинные дистанции развивает  А. ловкость;  Б. быстроту;  В. выносливость</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи  А) Двигательная активность  Б) Двигательное действие  В) Двигательное умение</p> <p>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  А) Компетенция  Б) Движение</p> <p>31 Установите соответствие:  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</p> <p>32 Установите соответствие:  1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.  2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды  А) Адаптация  Б) Восстановление  В) Гиподинамия</p> <p>33 Установите соответствие:  1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.  2 Совокупность относительно</p>	<p>развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается</p> <p>49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это _____</p> <p>50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это _____</p> <p>51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это _____</p> <p>52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это _____</p> <p>54 Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения это _____</p> <p>54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины 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 это _____</p> <p>57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами 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</p>
--	--	--	--

	<p>14. Выносливость человека не зависит от  А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;  Б.силы мышц;  В.возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?  А.бокс;  Б. керлинг;  В. тяжелая атлетика</p> <p>16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости  А.бокс;  Б. гимнастика;  В. армрестлинг</p> <p>17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей  А.спринтерский бег;  Б. стайерский бег;  В. тяжелая атлетика</p> <p>18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются  А.общеразвивающими;  Б.собственно-силовыми;  В.скоростно-силовыми</p> <p>19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?  А. фехтование;  Б. баскетбол;  В. художественная гимнастика</p> <p>20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?  А. укрепляют здоровье;  Б. повышают работоспособность;  В. формируют мускулатуру.</p> <p>21. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:  а) статическую  б) умеренную  в) силовую</p> <p>22. Что относится к задачам физической подготовки?  А) Совершенствование у военнослужащих</p>	<p>неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений  А) Основа техники  Б) Относительная сила  В) Пассивная гибкость</p> <p>34. Установите соответствие:  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</p>	<p>двигательные задачи</p> <p>60. Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании это _____</p> <p>61. Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание _____</p> <p>62. Уровень состояния мышечной системы отражается показателем _____</p> <p>63. При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____</p> <p>64. _____ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений</p> <p>65. Кислородная недостаточность возникает при _____</p> <p>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>
--	---	--	--

	физических качеств Б) Воспитание выносливости В) Повышение устойчивости организма к стрессам		
1.1.3	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	35 Установите соответствие: 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	67 _____ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу 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
1	В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2	А) антропометрические показатели;
3	В) Стройность
4	А) Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
5	В) Способность к длительному 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
36	выносливость
37	аэробные возможности организма
38	время
39	Быстрота
40	определенное расстояние
41	силы мышц
42	снижается
43	постепенно увеличиваться
44	к растяжениям
45	Гибкость
46	Активная гибкость
47	Пассивная гибкость
48	внешняя сила
49	амплитудой
50	Сила

	опорно-двигательного аппарата;
<b>15</b>	В. тяжелая атлетика
<b>16</b>	Б. гимнастика;
<b>17</b>	А. спринтерский бег;
<b>18</b>	В. скоростно-силовыми
<b>19</b>	В. художественная гимнастика
<b>20</b>	В. формируют мускулатуру.
<b>21</b>	В) Силовую
<b>22</b>	А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств
<b>23</b>	А) 60-90 уд. в минуту
<b>24</b>	А) Циклические упражнения 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>51</b>	Силовые способности
<b>52</b>	Взрывная сила
<b>53</b>	Ускоряющая сила
<b>54</b>	Силовая выносливость
<b>55</b>	Силовая ловкость
<b>56</b>	Абсолютная сила
<b>57</b>	Ловкость
<b>58</b>	координационные способности
<b>59</b>	двигательно-координационными
<b>60</b>	Спортивная тренировка
<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