



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
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Н.М. Сидоркина
«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Общефизическая подготовка»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
39.03.02 Социальная работа
направленность «Социальная работа в системе социальных служб»
2024 года набора

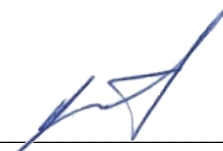
Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по 39.03.02 Социальная работа направленность «Социальная работа в системе социальных служб»

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» 04 2024 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст.преподаватель


подпись

С.В. Четвериков

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

И.о. зав. кафедрой

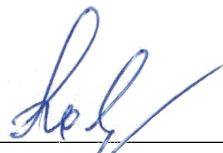

подпись

А.А. Морозова

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

Согласовано:

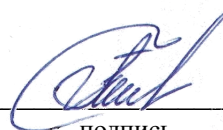
Директор ГБУ СОН РО «СРЦ г. Волгодонска»


подпись

Г.В. Голикова

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

Директор АНО ЦСОН «Милосердие»


подпись

Т.Г. Горчанюк

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

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

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

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

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

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

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

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

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

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

Содержание

	С.
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	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 обучающимися 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 индикаторы достижения универсальной компетенции. Формирование индикаторов достижения универсальной компетенции 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 универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций ⁴
УК-7: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1: Знать роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма	Лекционные занятия	Все разделы	ПЗ, ДЗ	посещаемость занятий; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; качество подготовки презентаций по разделам дисциплины; умение делать выводы.
	УК-7.2: Уметь применять на	Анализировать индивидуальные программы	Лекционные занятия		ПЗ, ДЗ	

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² 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

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ 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.

	практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся		Все разделы		
	УК-7.3: Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Анализом и обобщением результатов работы, вносить предложения по её совершенствованию	Лекционные занятия	Все разделы	ПЗ, ДЗ	

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 ⁵)						Промежуточ ная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцион ные занятия (X ₁)	Практи ческие заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцион ные занятия (X ₂)	Практич еские занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 61 балла – не зачтено;
20	-	-	30	-	-		Более 60 баллов –
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				зачтено

Для определения фактических оценок каждого показателя выставаются 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	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Общезащитная подготовка» проводится в письменной форме в виде тестов для промежуточной аттестации.		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставается 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;

⁵ 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.

- 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 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

Тесты по дисциплине «Общая физическая подготовка»

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;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

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

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.

Критерий оценки:

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

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Общефизическая подготовка»

приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Общезащитная подготовка»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Уметь применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

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 сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной 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
- 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:

(1В, 2А)

- 1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.
- 2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека

- А) Активная гибкость
- Б) Активность
- В) Абсолютная сила

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.
- 2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих

- А) Гибкость
- Б) Выводы
- В) Выносливость

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:

(1Б, 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.
- 2 Выполнение любых действий с проявлением физических сил

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

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 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 сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	
Дисциплина	Общезащитная подготовка	
	Тестовые задания	Итого

Уровень освоения	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			
Дисциплина	Общефизическая подготовка			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Уровень освоения	Тестовые задания			
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление 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 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;	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 В) Абсолютная сила	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 преодолевать _____ 41 Быстрота движений зависит от _____ 42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____	

	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		
1.1.2	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; 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	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 А) Компетенция Б) Движение 31 Установите соответствие: 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи. 2 средний тренировочный цикл продолжительностью	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 преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это _____ 51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это _____ 52 Способность человека по ходу

	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	от 2 до 6 недель А) Методика Б) Мезоцикл В) Макроцикл 32 Установите соответствие: 1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения. 2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды А) Адаптация Б) Восстановление В) Гиподинамия 33 Установите соответствие: 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: 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	выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это _____ 54 _____ Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения это _____ 54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины это _____ 55 _____ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности 56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела это _____ 57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это _____ 58 Основу ловкости составляют _____ 59 Под _____ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи 60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании это _____ 61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание _____ 62 _____ Уровень состояния мышечной системы отражается показателем _____ 63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____ 64 _____ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений
--	---	--	--

	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		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 _____
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	35. Установите соответствие: 1. поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях. 2. Биологическая система любого живого существа А) Здоровье	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

	упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности 25 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? А). Силовую Б). Умеренную В). Статическую	Б) Здоровый стиль В) Организм	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

36	выносливость
37	аэробные возможности организма
38	время
39	Быстрота
40	определенное расстояние
41	силы мышц
42	снижается

	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 смешанной аэробно-анаэробной направленности
25	А). Силовую
26	1А, 2Б
27	1В, 2А
28	1В,2А
29	1А, 2Б

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
61	спортивной подготовки
62	мышечной силы
63	не изменяется
64	Метод повторных усилий
65	значительной физической нагрузке

30	1Б, 2А
31	1А, 2Б
32	1Б, 2А
33	1Б, 2А
34	1В, 2А
35	1Б, 2В

66	Равновесие
67	Содержание физического упражнения
68	Ритм
69	Темп
70	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 сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Общефизическая подготовка

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

А. Сила;

Б. Быстрота;

В. Стройность;

Г. Выносливость;

Средне –сложные (2 уровень)

3. 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

4. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

В. выносливость

5. 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

6. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А. бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

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

А. бокс;

Б. гимнастика;

В. армрестлинг

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

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. художественная гимнастика

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

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

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:

(1А, 2Б)

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

4 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по

отношению к
внешним
предметам или
друг к другу.

А) Двигательный навык
Б) Движение

Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

(1Б, 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.

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

13 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

14 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

Сложные (3 уровень)

15 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)

16 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____ (**выносливость**)

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

18 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____ (**снижается**)

Средне-сложные (2 уровень)

19 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____ (**постепенно увеличиваться**)

20 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____ (**к растяжениям**)

21 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____ (**Гибкость**)

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

23 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это _____ (**Сила**)

24 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это _____ (**Ловкость**)

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

26 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание _____ (**спортивной подготовки**)

27 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____ (**не изменяется**)

28 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)

29 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____ (**Ритм**)

30 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это _____ (**Физическая Нагрузка**)

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2	В. Стройность;
3	В. способность выполнять движение с большой амплитудой
4	В. выносливость
5	А. посредством спортивных и подвижных игр;
6	В. тяжелая атлетика
7	Б. гимнастика;
8	В. художественная гимнастика
9	В. формируют мускулатуру.
10	А). Силовую
11	1А, 2Б
12	1В, 2А
13	1Б, 2А
14	1А, 2Б
15	1Б, 2В

16	выносливость
17	Быстрота
18	снижается
19	постепенно увеличиваться
20	к растяжениям
21	Гибкость
22	амплитудой
23	Сила
24	Ловкость
25	двигательно-координационными
26	спортивной подготовки
27	не изменяется
28	Равновесие
29	Ритм
30	Физическая Нагрузка