

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Департамент координации деятельности организаций
в сфере сельскохозяйственных наук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»
Факультет перерабатывающих технологий и пищевых систем

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета перерабатывающих технологий и
пищевых систем

_____ Ю. В. Кузнецов

29.05.2025 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.08 Экономика

Уровень высшего образования Бакалавриат

Направление подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль) «Технология комплексной переработки мясного сырья и водных биологических ресурсов»

Форма обучения заочная

Год начала реализации образовательной программы 2024

Волгоград

2025 г.

Автор:

Доцент
должность

И.С. Корабельников
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине согласованы с руководителем образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения направленность (профиль) «Технология комплексной переработки мясного сырья и водных биологических ресурсов».

Руководитель
образовательной программы,

Доцент
должность

С. В. Иленева
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании кафедры «Экономическая безопасность»

Протокол № 11 от 22.04.2025 г.

Заведующий кафедрой
должность

Е. А. Колпакова
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании методической комиссии факультета перерабатывающих технологий и пищевых систем

Протокол № 10 от 27.05.2025 г.

Председатель методической
комиссии факультета

Е. Н. Ефремова
инициалы фамилия

**1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Задания для оценки уровня подготовленности обучающихся
к изучению дисциплины и ключи к их оцениванию

Вариант 1

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Проблема ограниченности ресурсов возникает потому, что: 1) при торговле стран друг с другом устанавливаются таможенные барьеры, чтобы не допустить ввоза дешевых товаров; 2) для удовлетворения неограниченных потребностей ресурсов всегда не хватает; 3) прибыль недостаточна высока, чтобы заинтересовать производителей расширять производство; 4) продавцы придерживают товар, чтобы вызвать повышение цен.	2
2	Четыре фактора производства - это 1) производство, распределение, обмен, потребление 2) земля, капитал, производительность труда, прибыль 3) труд, земля, капитал, предпринимательство 4) труд, товары, деньги, земля.	3
3	Частные блага отличаются от общественных тем, что: 1) делимы; 2) потребляются совместно; 3) могут быть предоставлены даже тем, кто не платежеспособен; 4) неисчерпаемы по потреблению.	1
4	Что из перечисленного является лучшим примером того, как правительство охраняет рыночную систему: 1) закрытие предприятий, загрязняющих окружающую среду; 2) строительство дорог и мостов; 3) запрет на продажу алкоголя лицам, не достигшим 21 года; 4) разработка антимонопольного законодательства.	4
5	Закон спроса предполагает, что: 1) если доходы покупателей снижаются, они покупают меньше товара; 2) кривая спроса обычно имеет положительный наклон; 3) когда цена товара снижается, спрос падает; 4) когда цена товара растет, величина спроса снижается.	4
6	В каком утверждении слово «предложение» следует заменить выражением «величина предложения»: 1) когда повысилась цена на кефир, предложение простокваши, производимой на том же молокозаводе, снизилось; 2) ожидаемое повышение цен на каучук вызвало временное сокращение его предложения; 3) рост цен на электроэнергию вызвал уменьшение предложения огурцов, выращиваемых в теплицах города; 4) повышение цен на услуги косметических салонов вызвало рост предложения этих услуг.	4
7	К ценным бумагам не относится: 1) акция; 2) облигация; 3) вексель;	4

	4) налоговая декларация.	
8	Признаком рыночной экономики является: 1) свобода предпринимательской деятельности; 2) господство государственной формы собственности; 3) централизованное распределение ресурсов; 4) директивное планирование хозяйственной деятельности.	1
9	Микроэкономика - это раздел экономической теории, изучающий: 1) вопросы экономической безопасности; 2) как ведут себя потребители, фирмы и собственники ресурсов на рынке; 3) как обществу достигнуть полной занятости; 4) проблемы ускорения экономического роста;	2
10	Олигополистическая взаимозависимость означает, что: 1) каждая фирма производит продукцию, похожую, но не идентичную той, которую производят конкуренты; 2) все фирмы производят одну и ту же продукцию; 3) каждая фирма должна учитывать реакцию конкурентов, когда она проводит определенную ценовую политику; 4) каждая фирма несет убытки из-за неустойчивости рыночных цен.	3

Вариант 2

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Микроэкономика как раздел экономической теории изучает: 1) структуру национальной экономики; 2) отношения между государством и частными собственниками; 3) экономическое поведение отдельных субъектов в рыночной экономике; 4) вопросы социально-экономического развития регионов.	3
2	Макроэкономика как раздел экономической теории изучает: 1) глобальные тенденции экономического развития человечества; 2) национальное хозяйство как единое целое; 3) процессы, происходящие в домашнем хозяйстве; 4) роль государства в экономике.	2
3	Основное значение экономической теории сегодня в том, что она: 1) дает ученым возможность реализовать свои способности; 2) показывает пути наилучшей организации общественного хозяйства для удовлетворения потребностей людей; 3) помогает предпринимателям избежать риска; 4) раскрывает человеку истинные мотивы его поведения	2
4	Если исследуется экономика, как целостная система, то этот анализ: 1) макроэкономический; 2) микроэкономический; 3) нормативный. 4) позитивный;	1
5	Ограниченность ресурсов - это: 1) невозможность полного удовлетворения растущих потребностей человечества; 2) нехватка материалов для работы предприятия; 3) характеристика только доиндустриальных систем; 4) следствие рыночных преобразований.	1
6	Неэкономическим благом является:	4

	1) досуг и развлечения; 2) информация; 3) подводная лодка; 4) энергия ветра.	
7	Фундаментальной проблемой современной экономической теории является: 1) ограниченность ресурсов и выбор; 2) предпринимательство и прибыль; 3) производство и потребление; 4) спрос и предложение.	1
8	Наилучший пример монополии - это: 1) булочная рядом с вашим домом; 2) оператор мобильной связи; 3) нефтеперерабатывающее предприятие; 4) городское предприятие водоснабжения.	4
9	Рыночная экономика ориентирована на: 1) выполнение указаний властных структур; 2) удовлетворение общественной потребности в конкретном благе; 3) удовлетворение платежеспособного спроса; 4) удовлетворение стратегических политических потребностей развития нации.	3
10	Главная цель общественного производства товаров и услуг: 1) использование полезных ископаемых; 2) обеспечение полной занятости населения; 3) увеличение налоговых поступлений; 4) удовлетворение общественных потребностей.	4

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
необходимых для изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал 50 % и более правильных ответов на тестовые задания. Уровень знаний, умений, навыков обучающегося отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 50 % правильных ответов на тестовые задания. Уровень знаний, умений, навыков обучающегося не отвечает в полном объеме минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию. Входной контроль позволяет фиксировать «стартовый» объем знаний обучаемых и определить направления дальнейшей учебно-воспитательной деятельности. Кроме того, проведение входного контроля позволяет реально оценить результаты преподавательской деятельности в ходе изучения данного предмета.

При подготовке к тестированию по выявлению уровня подготовленности обучающегося к изучению дисциплины необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

во-первых, необходимо заранее выяснить все условия тестирования. Следует точно знать, сколько вопросов в тесте и сколько времени отводится на тестирование в целом. Это нужно для того, чтобы определить для себя: сколько времени можно потратить на каждый вопрос, с тем, чтобы уложиться в отведенное для выполнения задания время;

во-вторых, необходимо выяснить у преподавателя какова система итоговой оценки тестового задания: иными словами, сколько правильных ответов необходимо дать для получения положительной оценки;

в-третьих, приступая к ответу на вопрос надлежит внимательно и полностью прочитать его. В ряде случаев сама формулировка вопроса может содержать в себе указание на правильный ответ;

во-четвертых, следует внимательно прочитать все варианты ответов и постараться сразу же отбросить те из них, которые явно неверны;

в-пятых, выбрав ответы, которые на ваш взгляд являются правильными, следует заполнить табличную форму, которая находится в конце тестового задания. Впишите в соответствующую вопросу ячейку букву (либо цифру) правильного ответа. Если, по вашему мнению, правильных ответов несколько, перечислите их без знаков препинания и пробелов.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста.

При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = B/O \cdot 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; B – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Входной контроль проводится в форме 15-минутной контрольной работы или компьютерного тестирования. Он может проводиться как на первом семинарском занятии, так и в часы самостоятельной подготовки (что в случае проведения тестирования предпочтительнее).

2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Вопросы для коллоквиума

Тема 1. Понятие экономики, предмет и методы. Общие черты и проблемы экономического развития.

1. Понятие экономики, ее предмет и методы исследования.
2. Основная проблема экономической теории и практики, подходы к ее разрешению.
3. Уровни экономического анализа.
4. Экономический кругооборот.
5. Понятие ресурсов и факторов производства.
6. Характеристика фактора производства земля.
7. Характеристика фактора производства труд.
8. Характеристика фактора производства капитал.
9. Характеристика основного и оборотного капитала.
10. Характеристика и классификация благ.

Тема 2. Рынок и его механизм функционирования. Спрос и предложение. Рыночное равновесие. Эластичность спроса и предложения.

1. Условия формирования и развития рынка. Субъекты рыночного хозяйства.
2. Инфраструктура рынка и ее элементы.
3. Понятие спроса.
4. Закон спроса и его графическое изображение.
5. Факторы, влияющие на спрос.
6. Предложение и его состав. Закон предложения.
7. Факторы, влияющие на предложение.
8. Понятие эластичности спроса.

9. Понятие эластичности предложения.
10. Взаимодействие спроса и предложения. Равновесная цена.

Тема 3. Теория издержек производства. Теория поведения потребителя и производителя.

1. Издержки производства: определение, виды.
2. Бухгалтерские и экономические издержки.
3. Постоянные и переменные издержки.
4. Предельные издержки.
5. Экономическое назначение полезности?
6. Равновесие потребителя.
7. Влияние изменения дохода и цен на поведение потребителя.
8. Определение понятия производственная функция.
9. Закон убывающей предельной производительности.
10. Взаимозаменяемость факторов производства.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков по результатам коллоквиума

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Отлично»	Полные ответы. Точное раскрытие поставленных вопросов. Свободное владение понятийно-категориальным аппаратом и терминологией соответствующего раздела. Логически корректное и убедительное изложение ответа
«Хорошо»	Неполные ответы на поставленные вопросы, но большая часть материала изложена (отражена). Умение пользоваться понятийно-категориальным аппаратом и терминологией соответствующего раздела. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа
«Удовлетворительно»	Неточное раскрытие поставленных вопросов. Затруднения с использованием понятийно-категориального аппарата и терминологии соответствующего раздела. Присутствует стремление логически определенно и последовательно изложить ответ
«Неудовлетворительно»	Поставленные вопросы не раскрыты либо содержание ответа не соответствует сути вопроса. Неумение использовать понятийно-категориальный аппарат и терминологию соответствующего раздела. Отсутствие логической связи в ответе

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к коллоквиуму:

Коллоквиум представляет собой средство контроля усвоения учебного материала темы или раздела дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися. Целью коллоквиума является формирование у обучающегося навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся, как правило, наиболее крупные и проблемные теоретические вопросы. От обучающегося требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в современной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной литературы. Экзамен завершает изучение определенного учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать

полученные знания в ходе подготовки и сдачи коллоквиума при ответах на экзаменационные вопросы. Коллоквиум может проводиться в устной или письменной форме.

Подготовка к коллоквиуму предполагает несколько этапов. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения, объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму, обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и конспектирование важнейших источников. Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение коллоквиума позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

Тестовые задания

Тема 1. Понятие экономики, предмет и методы. Общие черты и проблемы экономического развития.

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Что из перечисленного не относится к ресурсам производства: 1) людские ресурсы; 2) информационные ресурсы; 3) материальные ресурсы; 4) предпринимательство.	4
2	Какое из перечисленных утверждений верно: 1) факторы производства находятся во взаимосвязи друг с другом; 2) ресурсы производства не могут существовать независимо друг от друга; 3) ресурсы производства зависят друг от друга; 4) факторы производства независимы друг от друга.	1
3	Что из перечисленного не относится к людским ресурсам: 1) интеллектуальная собственность; 2) экономически активное население; 3) экономически пассивное население; 4) предпринимательская способность.	1
4	Средства производства, используемые в нескольких производственных циклах и переносящие свою стоимость на готовую продукцию по частям в виде амортизационных отчислений – это: 1) основной капитал; 2) финансы; 3) оборотный капитал; 4) прибыль.	1
5	Что из перечисленного относится к факторам производства: 1) людские ресурсы; 2) природные ресурсы; 3) нетрудовые ресурсы; 4) капитал.	4
6	Какого вида благ не существует: 1) косвенные; 2) взаимоопыляемые;	4

	3) взаимозаменяемые; 4) либеральные.	
7	Кто относится к экономически активному населению: 1) студенты очного отделения; 2) солдаты срочной службы; 3) секретарь-референт депутата государственной думы; 4) школьник.	3
8	Какое из этих положений не имеет отношения к определению предмета экономической теории? 1) Эффективное использование ресурсов. 2) Неограниченные производственные ресурсы. 3) Максимальное удовлетворение потребностей. 4) Материальные и духовные потребности.	2
9	Что из перечисленного изучает микроэкономика? 1) Производство в масштабе всей страны. 2) Численность занятых в народном хозяйстве. 3) Общий уровень цен. 4) Производство сахара и динамику его цены.	4
10	Какая из названных характеристик не относится к рыночной экономике: 1) конкуренция; 2) централизованное планирование; 3) частная собственность; 4) свобода предпринимательского выбора	2

Тема 2. Рынок и его механизм функционирования. Спрос и предложение. Рыночное равновесие. Эластичность спроса и предложения.

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Закон спроса предполагает, что: 1) превышение предложения над спросом вызовет снижение цены; 2) когда цена товара растет, объем планируемых покупок падает; 3) кривая спроса обычно имеет положительный наклон; 4) если доходы у потребителей растут, они обычно покупают больше товаров.	2
2	Эффект дохода имеет место в следующем случае: 1) Если доходы людей падают, они покупают меньше данного продукта; 2) по мере того, как доходы людей растут, они сберегают увеличивающуюся часть дохода; 3) объем покупок некоторых товаров увеличивается по мере увеличения доходов людей; 4) удешевление товаров приводит к тому, что потребитель может купить больше данного продукта, не сокращая объема приобретения других товаров;	4
3	Какой термин отражает способность и желание людей платить за что-либо: 1) потребность; 2) предложение; 3) необходимость; 4) спрос.	4
4	Совершенствование технологии сдвигает: 1) кривую спроса вверх и вправо; 2) кривую спроса вниз и влево;	3

	3) кривую предложения вниз и вправо; 4) кривую предложения вверх и влево.	
5	Если коэффициент ценовой эластичности спроса равен 0,5, то это спрос: 1) неэластичный; 2) единичной эластичности; 3) эластичный; 4) абсолютно неэластичный.	1
6	Если рыночная цена выше равновесной, то: 1) появляются избытки товаров; 2) возникает дефицит товаров; 3) формируется рынок покупателя; 4) падает цена ресурсов.	1
7	Как изменится объем спроса на товар «Х», если снизится цена товара «У», полноценного заменителя этого товара? 1) понизится; 2) не изменится; 3) повысится;	1
8	При повышении доходов потребителей кривая рыночного спроса на нормальный товар 1) смещается вправо-вверх; 2) смещается влево-вниз; 3) смещается влево -вверх 4) изменяет угол наклона.	1
9	Если увеличение дохода приводит к понижению уровня спроса на товар, то этот товар: 1) нормальный; 2) предмет первой необходимости; 3) низшей категории; 4) субститут.	3
10	Если перекрестная эластичность спроса на товар с положительным знаком, то данный товар по отношению к товару, цена которого изменяется, является: 1) субститут; 2) комплиментом; 3) нейтральным; 4) товаром низшей категории.	1

Тема 3. Теория издержек производства. Теория поведения потребителя и производителя.

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Постоянные издержки фирмы – это: 1) затраты на ресурсы по ценам, действовавшим в момент их приобретения; 2) минимальные издержки производства любого объема продукции при наиболее благоприятных условиях производства; 3) издержки, которые несет фирма даже в том случае, если продукция не производится; 4) неявные издержки.	3
2	2. Переменные издержки фирмы – это: 1) риск предпринимателя; 2) сумма внешних и внутренних затрат производителя; 3) минимальные издержки производства любого объема продукции при	4

	наиболее благоприятных условиях производства; 4) внешние издержки производства, изменяющиеся пропорционально объему производства;	
3	Какое из следующих выражений представляет собой общие издержки: 1) $ATC \cdot \Delta Q$; 2) $(AFC + AVC) \cdot Q$; 3) ΔMC; 4) $VC - FC$.	2
4	Альтернативные издержки нового стадиона – это: 1) оплата его охраны и другого персонала; 2) цена строительства стадиона в будущем году; 3) изменение реальной ставки налога, которая выплачивается из доходов стадиона; 4) цена других товаров и услуг, производство которых принесено в жертву строительству этого стадиона.	4
5	Предельные издержки фирмы – это 1) разность между постоянными и переменными издержками; 2) разность между общими и постоянными издержками; 3) величина изменения общих издержек при изменении объема выпуска на одну единицу; 4) затраты на выпуск одной единицы продукции.	3
6	Валовой доход фирмы – это 1) разница между суммой выручки от продажи и издержками на ее производство; 2) сумма выручки от продажи определенного количества продукции; 3) разница между ценой единицы продукции и средними издержками производства; 4) разница между выручкой и переменными издержками.	2
7	Какие из перечисленных краткосрочных издержек производства не принимаются фирмами во внимание при принятии решения «производить или не производить»: 1) средние постоянные издержки; 2) средние переменные издержки; 3) средние общие издержки; 4) предельные издержки.	1
8	Что является примером переменных издержек? 1) арендная плата; 2) платеж по кредиту; 3) амортизация; 4) расходы на сырье.	4
9	Закон убывающей предельной полезности означает, что: 1) отношение предельных полезностей к ценам на предметы роскоши меньше, чем на товары первой необходимости; 2) полезность, приносимая каждой последующей единицей товара, убывает по мере увеличения количества приобретаемых товаров; 3) отношение предельных полезностей к ценам одинаково для всех товаров; 4) полезность приобретаемых товаров убывает по мере увеличения дохода потребителя.	2
10	Теория потребительского поведения предполагает, что потребитель стремится максимизировать: 1) разницу между общей и предельной полезностью; 2) общую полезность;	2

	3) среднюю полезность; 4) предельную полезность.	
--	---	--

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков
по результатам выполнения тестовых заданий

Шкала оценивания	Критерии оценки
(2 баллов)	81-100 % правильных ответов
(1,5 балла)	61-80 % правильных ответов
(1 балла)	51-60 % правильных ответов
(0,5 балла)	41-50% правильных ответов
(0 баллов)	31-40% правильных ответов

Методические рекомендации обучающимся по выполнению тестовых заданий:

Тестовая система предусматривает вопросы и задания, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и один неправильный ответ. На отдельные тестовые задания не существует однозначных ответов, поскольку хорошее знание и понимание содержащегося в них материала позволяет найти такие ответы самостоятельно. Именно на это студентам и следует ориентироваться, поскольку полностью запомнить всю получаемую информацию и в точности ее воспроизвести при ответе невозможно. Кроме того, вопросы в тестах могут быть обобщенными, не затрагивать каких-то деталей.

Подготовка к контрольным мероприятиям требует от обучающегося не только повторения пройденного материала на аудиторных занятиях, но поиска и анализа материала, выданного на самостоятельное изучение. При подготовке к тестированию обучающимся необходимо повторить материал лекционных и практических (семинарских) занятий по отмеченным преподавателем темам.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне от 0-5. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество правильных ответов, которые дал студент на вопросы теста.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ КУРСОВЫХ РАБОТ, КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Выполнение контрольных работ предполагает теоретическое знание основ курса «Экономика», а также способность проводить аналитический обзор литературы по конкретной тематике, умение систематизировать собственный практический опыт и рассчитывать показатели, характеризующие деятельность предприятий.

Темы контрольных работ для студентов заочной формы обучения

1. Понятие конкуренции и ее виды.
2. Совершенная конкуренция и ее основная характеристика. Поведение фирмы на рынке совершенной конкуренции в краткосрочном периоде. Поведение фирмы на рынке совершенной конкуренции в долгосрочном периоде.
3. Монополия: понятия, виды, причины возникновения, характерные черты. Поведение монопольной фирмы в краткосрочном периоде. Поведение монопольной фирмы в долгосрочном периоде.
4. Монополистическая конкуренция и ее черты. Поведение фирмы на рынке монополистической конкуренции в краткосрочном периоде. Поведение фирмы на рынке монополистической конкуренции в долгосрочном периоде.
5. Олигополия и ее характерные черты. Модели ценообразования.

6. Особенности спроса и предложения на рынке факторов производства.
7. Специфика рынка земли. Спрос и предложение земли.
8. Рента и арендная плата. Классификация земельной ренты. Цена земли.
9. Основные задачи и принципы макроэкономического исследования.
10. ВВП: сущность и методы расчета. Номинальный и реальный ВВП. Дефлятор ВВП.
11. ВВП и его определение.
12. Основные показатели СНС. Простое и расширенное воспроизводство. Особенности современного воспроизводства. Межотраслевой баланс.
13. Рабочая сила. Занятые и безработные. Уровень безработицы. Концепции, объясняющие причины существования безработицы. Безработица и ее виды. Закон А. Оукена. Кривая А. Филлипса.
14. Социально-экономические последствия безработицы. Активные и пассивные меры борьбы с безработицей.
15. Сущность и функции денег. Денежное обращение. Понятие денежной системы и ее элементы. Денежное предложение. Денежные агрегаты. Факторы, определяющие динамику движения денежной массы. Денежный мультипликатор.
16. Спрос на деньги. Денежный рынок. Равновесие на денежном рынке и его изменение.
17. Инфляция: ее определение, измерение, формы и причины. Виды инфляции. Инфляция спроса и инфляция предложения. Стагфляция. Кривая Филлипса. Социально-экономические последствия инфляции. Адаптивная политика и антиинфляционные меры.
18. Сущность экономического роста. Типы экономического роста. Основные показатели динамики экономического роста; коэффициенты роста, темпы роста, темпы прироста. Факторы экономического роста.
19. Понятие цикличности. Причины возникновения циклов. Виды отклонений от состояния равновесия.
20. Экономический цикл и его основные типы. Промышленный цикл и его основные фазы. Типы кризисов. Особенности экономических циклов. Антициклическое регулирование.
21. Доходы населения, их структура и динамика.
22. Уровень жизни: его составляющие и показатели. Потребительская корзина и минимальный потребительский бюджет.
23. Социально-экономическая политика: поддержание уровня доходов, система пособий.
24. Социальная политика государства: сущность, основные направления, особенности в России.
25. Денежно-кредитная политика как условие макроэкономической стабилизации.

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Работа выполнена по стандартной разработанной методике, обозначена проблема и обоснована ее актуальность, тема раскрыта полностью, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, сделаны аргументированные выводы. Работа выполнена творчески, самостоятельно, соблюдены требования к оформлению работы.
«Незачтено»	Обнаруживается существенное непонимание проблемы. Имеются существенные отступления от требований к контрольной работе. Не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в освещении вопросов, а также работа выполнена несамостоятельно. Имеются недостатки в оформлении работы.

Методические указания к выполнению контрольной работы:

Самостоятельная работа студентов предусматривает выполнение в течение семестра письменной контрольной работы. Контрольная работа является самостоятельной планируемой работой студентов в межсессионный период, выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Объем контрольной работы составляет 10-20 листов, оформление текста – согласно требованиям ФГБОУ ВО ВолГАУ. При выполнении контрольной работы необходимо в первую

очередь обратить внимание на изучение материала содержащегося в научных журналах, монографиях и других источниках, вышедших в свет в последние годы. Структура контрольной работы:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, её значимость и актуальность, указываются цель и задачи контрольной работы, даётся характеристика используемой литературы).
- Основная часть (состоит из глав и подглав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга).
- Заключение (подводятся итоги и даются обобщённые основные выводы по теме контрольной работы, делаются рекомендации).
- Список использованной литературы.

В списке литературы должно быть не менее 8-10 различных источников. В контрольной работе допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте, так и в качестве приложений.

Основные требования, предъявляемые к контрольной работе:

- информативность изложения;
- объективность, неискажённое фиксирование всех положений первичного текста;
- точность в передаче информации;
- полнота отображения основных элементов содержания;
- доступность восприятия текста реферата, как по содержанию, так и по форме;
- соблюдение единого стиля;
- корректность в оценке материала;
- изложение в логической последовательности;
- использование точного, литературного языка.

Критерии оценки контрольной работы: соответствие теме; глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников.

4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контрольные задания для оценки сформированности компетенций
в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Номер задания для проверки уровня обученности		
	ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
УК-10. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	1-50	51-62	63-65

Задания для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Понятие экономики, ее предмет и методы исследования.
2. Основная проблема экономической теории и практики, подходы к ее разрешению.
3. Уровни экономического анализа.
4. Экономический кругооборот.
5. Понятие ресурсов и факторов производства.
6. Условия формирования и развития рынка. Субъекты рыночного хозяйства.
7. Понятие спроса. Закон спроса и его графическое изображение. Факторы, влияющие на спрос.
8. Предложение и его состав. Закон предложения. Факторы, влияющие на предложение.
9. Понятие эластичности спроса. Понятие эластичности предложения.
10. Взаимодействие спроса и предложения. Равновесная цена.

11. Издержки производства: определение, виды.
12. Бухгалтерские и экономические издержки.
13. Постоянные и переменные издержки.
14. Предельные издержки.
15. Экономическое назначение полезности. Равновесие потребителя.
16. Влияние изменения дохода и цен на поведение потребителя.
17. Определение понятия производственная функция. Закон убывающей предельной производительности.
18. Понятие конкуренции и ее виды.
19. Ценовая конкуренция и неценовая конкуренция.
20. Совершенная конкуренция.
21. Отличительные черты монополистической конкуренции.
22. Монополия: понятия, виды, причины возникновения.
23. Олигополия: понятие и характерные черты.
24. Макроэкономика: понятие, специфические и общенаучные методы исследования.
25. Переменным запаса: понятие и примеры.
26. Переменным потока: понятие и примеры.
27. Определение понятий конечной и промежуточной продукции.
28. ВВП: сущность и методы расчета. Номинальный и реальный ВВП. Дефлятор ВВП.
29. Совокупный спрос: понятие, ценовые и неценовые факторы.
30. Совокупное предложение: понятие и неценовые факторы.
31. Сущность экономического роста.
Типы экономического роста.
32. Основные показатели динамики экономического роста; коэффициенты роста, темпы роста, темпы прироста.
33. Понятие цикличности. Причины возникновения циклов.
34. Экономический цикл и его основные типы.
35. Типы кризисов.
36. Методика определения уровня безработицы.
37. Виды безработицы.
38. Суть закона Оукена.
39. Инфляция: ее определение, измерение, формы, причины и социально-экономические последствия.
40. Функции денег.
41. Элементы денежной системы государства.
42. Государственный банк и его функции.
43. Коммерческие банки и их операции.
44. Специализированные денежно-кредитные учреждения и основные направления их деятельности.
45. Понятие финансов. Государственные финансы и их структура.
46. Бюджетный дефицит и его виды.
47. Понятие государственного долга и пути его погашения.
48. Фискальная политика, виды, инструменты.
49. Сущность, функции и виды налогов.
50. Социально-экономическая политика: поддержание уровня доходов, система пособий.
- Задания для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**
51. Найти правильное соответствие между типом экономической системы и ее характеристиками:

№ пп	Тип экономической системы	Обозначение	Характеристики
1	Традиционная	А	Общественная собственность, централизованное планирование
2	Рыночная	Б	Обычаи, традиции предков

3	Административно-командная	В	Частная собственность, ограничена роль государства в экономике
4	Смешанная	Г	Рыночный механизм плюс государственное регулирование экономики

Ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

52. Каждому из приведенных ниже терминов и понятий, отмеченных цифрами, найдите соответствующее определение, обозначенное буквой

№ пп	Термин	Обозначение	Определение
1	Экономическая модель	А	Метод умозаключений, основанный на обобщении фактов
2	Абстракция	Б	Оценочные суждения относительно того, какой должна быть экономика
3	Индукция	В	Абстрактная структура, создающая упрощенную картину экономической реальности
4.	Нормативная экономическая теория	Г	Метод исследований, состоящий в отвлечении от случайных, временных черт и связей

Ответ: 1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б

53. Соотнести принцип налогообложения и его сущность.

№ пп	Принцип налогообложения	Обозначение	Определение
1	Обязательность	А	Должны быть установлены размер, сроки и способ начисления налогов
2	Определенность	Б	Равенство соотношения доходов и налогов
3	Справедливость	В	Неизбежность осуществления платежа
4	Умеренность	Г	Соизмеримость доходов налогоплательщика

Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г

54. Найти правильное соответствие между мерами государственного регулирования рынка и результатами их воздействия

№ пп	Меры государственного регулирования рынка	Обозначение	Результаты воздействия
1	Введение потоварного налога	А	Сокращает цену и увеличивает объем выпуска
2	Дотирование производителей	Б	Сдвигает кривую предложения влево и вверх
3	Установление цены «пола»	В	Создает товарный дефицит
4	Установление «потолковой» цены	Г	Создает товарный избыток

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В

55. Установите правильную последовательность изменения рыночного равновесия в результате отклонения рыночной цены от равновесной

П/П	Последовательность изменения рыночного равновесия в результате отклонения рыночной цены от равновесной
1.	Активизируются потребители, готовые покупать товар по более высокой цене
2.	Производители начинают расширять выпуск своего товара
3.	Понижается рыночная цена
4.	Увеличивается объем спроса
5.	Уменьшается объем предложения
6.	Рынок возвращается к прежнему равновесию
7.	Возникает товарный дефицит

Ответ: 4,2,1,5,3,7,6

56. Последовательность значений общей полезности, иллюстрирующая закон убывания предельной полезности:

А:	Б:	В:	Г:
170	100	150	180

Ответ: Б, В, А, Г.

57. Установите соответствие между методами государственного регулирования экономики агропромышленного комплекса и примерами их реализации:

№ пп	Метод	Обозначение	Пример реализации
1	Косвенный	А	Льготное страхование сельхозтоваропроизводителей
		Б	Льготное кредитование сельхозтоваропроизводителей
2	Прямой	В	Государственная регистрация юридических лиц и индивидуальных предпринимателей
		Г	Государственный контроль (надзор) за деятельностью предпринимателей

Ответ: 1-А,Б; 2- В, Г

58. Установите соответствие между методами и мерами регулирования:

№ пп	Метод	Обозначение	Мера регулирования
1.	Косвенный	А	Принятие закона о лицензировании отдельных видов бизнеса
		Б	Увеличение государственных закупок в период экономического спада
2.	Прямой	В	Рост государственного сектора экономики
		Г	Изменение ключевой ставки

Ответ: 1-Б, Г; 2-А, В

59. Установите соответствие между методами и мерами государственного регулирования

№ пп	Метод	Обозначение	Мера регулирования
1.	Косвенный	А	Таможенные пошлины
		Б	Законодательное закрепление форм предпринимательской деятельности
2.	Прямой	В	Лицензирование предприятий
		Г	Госзаказы определённым предприятиям

Ответ: 1-А, Г; 2-Б,В

60. Найти правильное соответствие между категориями и их определениями:

№ пп	Термин	Обозначение	Определение
1	Постоянные издержки	А	Сумма постоянных и переменных издержек производства
2	Переменные издержки	Б	Прирост общих издержек при увеличении объема выпуска на дополнительную единицу
3	Общие издержки	В	Издержки, величина которых не меняется в зависимости от объема выпуска
4.	Предельные издержки	Г	Издержки, величина которых меняется в зависимости от объема выпуска

Ответ: 1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б

61. Найти соответствие между фактором производства и доходом на фактор.

№ пп	Фактор производства	Обозначение	Доход
1	Земля	А	Процент на капитал
2	Труд	Б	Рента
3	Капитал	В	Заработная плата
4	Предпринимательская способность	Г	Прибыль

Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г

62. Каждому из приведенных ниже терминов и понятий, отмеченных цифрами, найдите соответствующее определение, обозначенное буквой.

№ пп	Термин	Обозначение	Определение
1	Кризис	А	Низшая точка спада в экономике
2	Депрессия	Б	Стремительное падение цен
3	Оживление	В	Рост производства, полная занятость в экономике
4.	Подъем	Г	Незначительное повышение уровня производства

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В

Задания для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

63. Функция спроса населения на данный товар $Q_d = 15 - 3P$. Функция предложения $Q_s = -5 + 2P$. Определить равновесный объем продаж и равновесную цену. Предположим, что на данный товар введен налог, уплачиваемый продавцом в размере 2 тыс. руб. на единицу. Определить равновесные цены покупателя и продавца, равновесный объем продаж.

64. Предположим, что Петров, купив семена на 500 руб., вырастит урожай овощей и продаст его Иванову за 3000 руб. Иванов продаст одну часть урожая на консервную фабрику за 1500 рублей, а другую - в розницу всем желающим для личного потребления на сумму 2000 рублей. На фабрике из купленных у Иванова овощей изготовят консервы, которые будут проданы оптом за 3500 рублей. Оптовый торговец продаст их розничным торговцам за 4500 рублей, а розничные торговцы выручат от их продажи валовой доход в размере 7000 рублей. На какую величину в результате этих совокупных действий увеличится ВВП?

65. Численность занятых составляет 70 млн. человек. Численность безработных равна 15 млн. человек. Определите: 1. Уровень безработицы. 2. Численность занятых, безработных и уровень безработицы, если месяц спустя 1 млн. человек ушли в отпуск, 0,5 млн. чел. вышли на пенсию, 2 млн. чел. закончили ВУЗ и устроились на работу.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
На экзамене	
«Отлично»	Обучающийся обнаруживает всестороннее и глубокое знание учебного материала. Демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной дисциплины, так и смежных дисциплин. Усвоил основную и дополнительную

	литературу, рекомендованную для изучения дисциплины. Проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала. Грамотно излагает свои мысли. В результате следует считать компетенцию сформированной на более высоком (продвинутом) уровне. Присутствие сформированной компетенции на продвинутом уровне свидетельствует о высоких результатах освоения дисциплины
«Хорошо»	Обучающийся обнаруживает знание учебного материала. Демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель. Усвоил основную литературу, рекомендованную для изучения дисциплины. Показывает систематический характер знаний учебного материала. Грамотно излагает свои мысли. В результате это подтверждает наличие сформированной компетенции на высоком (повышенном) уровне. Присутствие сформированной компетенции на повышенном уровне следует оценить как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке
«Удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает отдельные пробелы в знаниях основного учебного материала. Понимает и умеет определить основные категории дисциплины. Демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем (решение было показано преподавателем). Знаком с основной литературой, рекомендованной для изучения дисциплины. В результате следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок (пороговый уровень). Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно, но на низком уровне
«Неудовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала. Допускает принципиальные ошибки в трактовке основных понятий и категорий дисциплины. Неспособен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний, умений и навыков при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. В результате это свидетельствует об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения дисциплины

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к промежуточной аттестации:

При подготовке к промежуточной аттестации обучающимся необходимо повторить материал лекционных и практических (семинарских) занятий по отмеченным всем темам. Подготовка к промежуточной аттестации требует от обучающегося не только повторения пройденного материала на аудиторных занятиях, но поиска и анализа материала, выданного на самостоятельное изучение. Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{V}{O} \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте. Баллы, полученные за прохождение теста, складываются с баллами, набранными студентами за семестр.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
В РАМКАХ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Диагностические задания для оценки качества
подготовки обучающихся по дисциплине и ключи к их оцениванию

Но ме р за да ни я	Задание	Правильный ответ
УК-10. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности		
Тип задания – Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора ответов		
1	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Что из перечисленного относится к ресурсам производства: 1) людские ресурсы; 2) информационные ресурсы; 3) материальные ресурсы; 4) все ответы верны. Ответ: _____ Обоснование: _____ _____ _____ _____ _____	4. Экономическая наука выделяет следующие виды производственных ресурсов: природные, людские, материальные, финансовые и информационные.
2	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Что из перечисленного относится к факторам производства: 1) людские ресурсы; 2) природные ресурсы; 3) нетрудовые ресурсы; 4) капитал. Ответ: _____ Обоснование: _____ _____ _____ _____ _____	4. Современная экономическая наука выделяет следующие факторы производства: труд, земля, капитал, предпринимательская способность и информация
3	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Закон спроса предполагает, что: 1) превышение предложения над спросом вызовет снижение цены;	2 Суть закона спроса состоит в наличии

	2) когда цена товара растет, объем планируемых покупок падает; 3) кривая спроса обычно имеет положительный наклон; 4) если доходы у потребителей растут, они обычно покупают больше товаров. Ответ: Обоснование:	обратной зависимости между ценой товара и объемом спроса
4	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какой из перечисленных банков имеет право осуществлять эмиссию денег: 1) Внешторгбанк; 2) Сбербанк; 3) Центробанк; 4) все ответы неверны. Ответ: Обоснование:	3. Право осуществлять эмиссию денег имеет только Центральный Банк
5	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов. Какие виды безработицы выделяет экономическая наука: 1) циклическая; 2) фрикционная; 3) произвольная; 4) административная Ответ: Обоснование:	12 Современная экономическая наука выделяет следующие виды безработицы: фрикционная, структурная, циклическая, сезонная, застойная и скрытая.
Тип задания – Задание закрытого типа на установление соответствия		
6	Прочитайте текст и установите соответствие. Современная экономическая наука выделяет четыре типа экономических систем: традиционную, командную (плановую), рыночную и смешанную. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:	1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

	1	Традиционная	А	Общественная собственность, централизованное планирование																					
	2	Рыночная	Б	Обычаи, традиции предков																					
	3	Административно-командная	В	Частная собственность, ограничена роль государства в экономике																					
	4	Смешанная	Г	Рыночный механизм плюс государственное регулирование экономики																					
	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз):																								
		1	2	3	4																				
7	Прочитайте текст и установите соответствие. Постоянные издержки -это затраты, которые бизнес несёт регулярно, вне зависимости от объёма производства и продаж. Переменные издержки - это затраты, которые зависят от объёма производства и продаж. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца: <table><tr><td>1</td><td>Арендная плата за здание</td><td rowspan="2">А</td><td rowspan="2">Постоянные издержки</td></tr><tr><td>2</td><td>Транспортные расходы</td></tr><tr><td>3</td><td>Сдельная зарплата рабочих</td><td rowspan="2">Б</td><td rowspan="2">Переменные издержки</td></tr><tr><td>4</td><td>Плата за электроэнергию</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	Арендная плата за здание	А	Постоянные издержки	2	Транспортные расходы	3	Сдельная зарплата рабочих	Б	Переменные издержки	4	Плата за электроэнергию	1	2	3	4					1-А 2,3,4 -Б
1	Арендная плата за здание	А	Постоянные издержки																						
2	Транспортные расходы																								
3	Сдельная зарплата рабочих	Б	Переменные издержки																						
4	Плата за электроэнергию																								
1	2	3	4																						
8	Прочитайте текст и установите соответствие. Центральный банк (ЦБ) и коммерческие банки - два уровня банковской системы, которые выполняют разные функции. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца: <table><tr><td rowspan="2">1</td><td rowspan="2">Банк России</td><td>А</td><td>Денежная эмиссия</td></tr><tr><td>Б</td><td>Кредитование предприятий</td></tr><tr><td rowspan="2">2</td><td rowspan="2">Коммерческие банки</td><td>В</td><td>Хранение золотовалютных резервов</td></tr><tr><td>Г</td><td>Расчетно-кассовое обслуживание клиентов</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	Банк России	А	Денежная эмиссия	Б	Кредитование предприятий	2	Коммерческие банки	В	Хранение золотовалютных резервов	Г	Расчетно-кассовое обслуживание клиентов	1	2	3	4					1-А,В 2-Б,Г
1	Банк России	А	Денежная эмиссия																						
		Б	Кредитование предприятий																						
2	Коммерческие банки	В	Хранение золотовалютных резервов																						
		Г	Расчетно-кассовое обслуживание клиентов																						
1	2	3	4																						
9	Прочитайте текст и установите соответствие. Выделяют два типа экономического роста: экстенсивный и интенсивный. Эти понятия отражают разные подходы к увеличению объёмов производства. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца: <table><tr><td>1</td><td>Экстенсивный</td><td>А</td><td>Нефтедобывающая компания начала освоение нового месторождения нефти, истощив старое</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	Экстенсивный	А	Нефтедобывающая компания начала освоение нового месторождения нефти, истощив старое					1-А,Б 2- В,Г												
1	Экстенсивный	А	Нефтедобывающая компания начала освоение нового месторождения нефти, истощив старое																						

			Б	Фермерское хозяйство в летний период времени наняло на временную работу студентов и учащихся для сбора огурцов и кабачков		
	2	Интенсивный	В	Производитель легковых автомобилей модернизировал линию по сборке автомобилей		
			Г	За счет использования инновационных технологий на сельскохозяйственном предприятии существенно возросла производительность труда		
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз):						
		1	2	3	4	5
10	Прочитайте текст и установите соответствие. Современная экономическая наука выделяет несколько видов безработицы, которые различаются по причинам возникновения. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:					1-А,Б 2- В,Г
	1	Фрикционная		А	Связана с поиском работы специалистом, впервые появившемся на рынке труда	
				Б	Вывызана добровольным решением найти более интересное применение профессиональных умений	
	2	Циклическая		В	Вызвана экономическим спадом и закрытием предприятий	
				Г	Проявляется в высвобождении части рабочей силы в период депрессии	
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз):						
		1	2	3	4	5
Тип задания – Задание закрытого типа на установление последовательности						
11	Прочитайте текст и установите последовательность. Сдерживающая фискальная политика — это стратегия государственного воздействия на экономику с использованием инструментов налоговой и бюджетной политики, направленная на стабилизацию экономического роста и инфляции в периоды «перегрева» экономики. Установите правильную последовательность результатов проведения сдерживающей фискальной политики: 1) сокращение доходов домашних хозяйств; 2) сокращение объема национального производства; 3) повышение ставки подоходного налога; 4) уменьшение совокупного спроса. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:					3142
12	Прочитайте текст и установите последовательность.					4,2,1,5,3,7,6

	Рыночное равновесие - это состояние на рынке, когда спрос на товар равен его предложению. В этом состоянии рынок стабилен, а цены не меняются, потому что устраивают и потребителей, и продавцов. Установите правильную последовательность изменения рыночного равновесия в результате отклонения рыночной цены от равновесной. 1)Активизируются потребители, готовые покупать товар по более высокой цене; 2)Производители начинают расширять выпуск своего товара; 3)Понижается рыночная цена; 4)Увеличивается объем спроса; 5)Уменьшается объем предложения; 6)Рынок возвращается к прежнему равновесию; 7) Возникает товарный дефицит. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
13	Прочитайте текст и установите последовательность. Экономический кругооборот - это круговое движение реальных экономических благ, сопровождающееся встречным потоком денежных доходов и расходов. включает четыре последовательные стадии. Установите последовательность стадий экономического кругооборота: 1)Производство; 2) Обмен; 3) Распределение; 4) Потребление. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					1324			
14	Прочитайте текст и установите последовательность. Равновесие на рынке капитала - это ситуация, когда спрос на капитал совпадает с его предложением. В состоянии равновесия предельная доходность капитала и предельные издержки упущенных возможностей совпадают. Установите последовательность стадий формирования нового рыночного равновесия на рынке капитала после резкого роста цены: 1) Увеличение величины предложения и сокращение величины спроса; 2) Снижение цены предложения; 3) Увеличение спроса и сокращение предложения; 4) Снижение рыночной цены. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					1243			
15	Прочитайте текст и установите последовательность. Ликвидность - свойство активов быть быстро проданными по цене, близкой к рыночной. Установите последовательность в увеличении ликвидности следующих активов: 1)Жилая квартира; 2) Ювелирное украшение; 3) Акция компании ПАО «Газпром»; 4) Рублевая банкнота достоинством 100 руб. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					4321			
Тип задания – Задание открытого типа с развернутым ответом									
16	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.	Количество							

	Дайте определение понятия «цена» Ответ:	денег, выплачиваемое за единицу товара; выраженная в деньгах стоимость единицы товара
17	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Что такое безработица Ответ:	Социально-экономическое явление, когда часть экономически активного населения не может найти себе работу.
18	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Что представляет собой государственный бюджет? Ответ:	Всесторонняя смета государственных доходов и расходов по источникам поступления и основным каналам расходования.
19	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Функция спроса населения на данный товар $Q_d = 15 - 3P$. Функция предложения $Q_s = -5 + 2P$. Определить равновесный объем продаж. Ответ:	$15 - 3P = -5 + 2P$; $20 = 5P$ $P = 4$ д.е. $Q_p = 15 - 3 \cdot 4 = 3$ т.е.
20	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Функция спроса населения на данный товар $Q_d = 15 - 3P$. Функция предложения $Q_s = -5 + 2P$. Определить равновесную цену. Ответ:	$15 - 3P = -5 + 2P$; $20 = 5P$ $P = 4$ д.е.

--	--	--

Порядок оценивания диагностических заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (правильно / неправильно)
1-5	Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указа-на(ы) цифра(ы) и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие
6-10	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого столбца)	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие
11-15	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие
16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков по результатам выполнения диагностических заданий

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся правильно выполнил 70 % и более заданий диагностической работы, что позволяет подтвердить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине в виде знаний, умений, навыков
«Не зачтено»	Обучающийся правильно выполнил менее 70 % заданий диагностической работы, что не позволяет в полном объеме подтвердить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине в виде знаний, умений, навыков

Методические рекомендации обучающимся по подготовке и выполнению диагностической работы по дисциплине

Диагностическая работа в рамках оценки качества подготовки обучающихся по дисциплине представляет собой оценочную процедуру, направленную на определение уровня освоения планируемых результатов обучения по соответствующей дисциплине в виде знаний, умений, навыков. Диагностическая работа выполняется с использованием диагностических заданий, позволяющих дать индивидуальную оценку у обучающихся уровня освоения планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компетенций, в формировании которых участвует данная дисциплина.

Подготовка обучающихся к участию в диагностической работе включает в себя повторение лекционного материала, а также анализ нормативно-правовых актов и рекомендованной литературы по дисциплине.

При выполнении диагностических заданий обучающийся должен придерживаться следующей последовательности действий в зависимости от типа заданий:

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора ответов	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один (несколько) из предложенных вариантов 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа 3. Выбрать один ответ, наиболее верный (несколько верных вариантов ответов (2 или 3)) 4. Записать только номер выбранного варианта ответа (последовательно номера выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135)) 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (каждого из ответов)
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т. п.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т. д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов 4. Записать попарно цифры и буквы вариантов ответа без пробелов и знаков препинания (например, 2А4Б1Д3В)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов 4. Записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, 2143)
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса (задачи) 2. Продумать логику и полноту ответа 3. В случае теоретических вопросов записать ответ, используя четкие компактные формулировки 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 5. В случае ситуационного задания записать ответ, обосновывая свои выводы

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Департамент координации деятельности организаций
в сфере сельскохозяйственных наук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»
Факультет перерабатывающих технологий и пищевых систем

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета перерабатывающих технологий и пищевых систем

_____ Ю.В. Кузнецов

29.05.2025 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.12 Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования Бакалавриат

Направление подготовки 19.03.03. Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль) «Технология комплексной переработки мясного сырья и водных биологических ресурсов»

Форма обучения Заочная

Год начала реализации образовательной программы 2024

Волгоград

2025 г.

Автор(ы):

Ст.преподаватель _____
должность подпись

Н.Б. Озерина
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине согласованы с руководителем образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (профиль) «Технология комплексной переработки мясного сырья и водных биологических ресурсов»

Руководитель
образовательной программы,

Доцент _____
должность

С.В. Иленева
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании кафедры «Физическая культура и здоровье»

Протокол № 10 от 23.05.2025 г.

Заведующий кафедрой _____
должность

Т.Н. Власова
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании методической комиссии факультета перерабатывающих технологий и пищевых систем

Протокол № 10 от 27.05.2024 г.

Председатель методической
комиссии факультета

Е.Н. Ефремова
инициалы фамилия

**1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Задания для оценки уровня подготовленности обучающихся
к изучению дисциплины и ключи к их оцениванию

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Физическая культура это – 1) составная часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности; 2) это система знаний и мировоззренческих идей, присущих человечеству в целом; 3) вид деятельности человека; 4) двигательная активность.	1
2	Живое от неживого отличается по следующим признакам (верно все, кроме): 1) обмен веществ и энергии; 2) питание; 3) дыхание; 4) кристаллизация.	4
3	Понятия «здоровье человека» по определению Всемирной организации здравоохранения: 1) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; 2) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение; 3) способность человека к профессиональному труду, не ограниченная заболеваниями; 4) способность человека выполнять работу.	1
4	_____ типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма: 1) продолжительность жизни; 2) здоровый образ жизни; 3) закаливание; 4) физические упражнения.	2
5	Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»: 1) любое проявление двигательной активности человека; 2) соревновательная деятельность; 3) двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью; 4) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.	4
6	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают трени-	3

	ровочный процесс, направленный: 1) на формирование правильной осанки; 2) на гармоническое развитие человека; 3) на всестороннее развитие физических качеств; 4) на достижение высоких спортивных результатов.	
7	К физическим качествам относятся: 1) сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость; 2) сила, доброта, быстрота, выносливость, смелость; 3) упорство, ловкость, быстрота, выносливость, инициативность; 4) активность, ловкость, сдержанность, психологическая устойчивость, гибкость.	1
8	Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силовых способностей: 1) волейбол; 2) тяжелая атлетика; 3) настольный теннис; 4) велоспорт.	2
9	Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии ловкости. Все верно, кроме: 1) футбол; 2) керлинг; 3) плавание; 4) парусный спорт.	1
10	Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии скоростных способностей: 1) легкая атлетика (спринтерский бег); 2) стрельба из лука; 3) гребной спорт; 4) волейбол.	1
11	Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии гибкости: 1) плавание; 2) художественная гимнастика; 3) дзюдо; 4) настольный теннис.	2
12	Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии выносливости: 1) волейбол; 2) фигурное катание; 3) гимнастика; 4) велоспорт.	4
13	Кто возродил современное олимпийское движение, предложив проводить всемирные спортивные состязания в XIX веке соответственно традициям классической древности? 1) Хуан Антонио Самаранч; 2) Пьер де Кубертен; 3) Уинстон Черчилль; 4) Иван Павлов.	2
14	Какая страна является родиной Олимпийских игр: 1) Рим; 2) Китай;	3

	3) Греция; 4) Франция.	
15	Процесс индивидуального, генетически обусловленного развития особи от момента оплодотворения до смерти - это: 1) гаметогенез; 2) партеногенез; 3) филогенез; 4) онтогенез.	4
16	Пять олимпийских колец символизируют: 1) пять принципов олимпийского движения; 2) основные цвета флагов стран - участниц Игр Олимпиады; 3) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; 4) ничего не символизируют.	3
17	Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь? 1) иметь узкий длинный носок; 2) соответствовать виду спорта; 3) иметь вес до 300 г.; 4) иметь широкий носок.	2
18	Что делать при ушибе? 1) намазать ушибленное место мазью; 2) положить холодный компресс; 3) перевязать ушибленное место бинтом; 4) наложить шину.	2
19	В каждой живой клетке происходит обмен веществ, который представляет собой: 1) совокупность реакций расщепления органических веществ с освобождением энергии; 2) совокупность реакций синтеза органических веществ с использованием энергии и расщепления органических веществ с освобождением энергии; 3) совокупность реакций образования органических веществ с использованием энергии; 4) совокупность процессов поступления веществ в клетку.	2
20	Какова роль молекул АТФ в клетке? 1) обеспечивает транспорт веществ; 2) передает наследственную информацию; 3) обеспечивает процессы жизнедеятельности энергией; 4) насыщает кислородом.	3

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
необходимых для изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал 50 % и более правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 50 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся не отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам

	кам, необходимым для изучения дисциплины
--	--

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где В – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовые задания:

Тема 1. Физическая культура в стране и обществе. Физическое воспитание.

1. Жизненно необходимым умением и навыком не является:
 - а) плавание;
 - б) бег, ходьба;
 - в) метание;
 - + г) фехтование.
2. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме:
 - а) воспитательные;
 - + б) рекреационные;
 - в) образовательные;
 - г) оздоровительные.
3. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:
 - + а) фоновая;
 - б) профессионально-прикладная;
 - в) базовая;
 - г) факультативная.
4. По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме:
 - + а) реабилитационная группа;
 - б) основная;
 - в) подготовительная;
 - г) специальная.
5. Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом (верно все, кроме):
 - + а) закрепляют профессиональные навыки;
 - б) повышают работоспособность;
 - в) повышают функциональную подготовленность;
 - г) повышают физическую подготовленность.
6. Гигиенические формы физической культуры, включаемые в рамки повседневного быта студента. Верно все, кроме:
 - + а) физические тренировки по виду спорта, связанные со значительными нагрузками;
 - б) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - в) прогулки;
 - г) физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

7. Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:
- + а) оздоровительно-реабилитационная;
 - б) базовая;
 - в) военно-прикладная;
 - г) профессионально-прикладная.
8. Формы организации занятий по физической культуре в вузе. Верно все, кроме:
- а) занятия в спортивных секциях в вузе;
 - б) учебные занятия;
 - + в) занятия в группах ЛФК;
 - г) спортивные соревнования.
9. Основным средством физической культуры является:
- а) наглядные пособия;
 - + б) физические упражнения;
 - в) спортивные сооружения, инвентарь;
 - г) гигиенические факторы.
10. Функции спорта. Верно все, кроме:
- а) соревновательная;
 - б) зрелищная;
 - + в) трудовая;
 - г) идеологическая.
11. Рекреативные формы физической культуры, используемые в режиме активного отдыха студента. Верно все, кроме:
- + а) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - б) туризм и походы выходного дня;
 - в) физкультурно-спортивные развлечения;
 - г) физкультурно-спортивные конкурсы и соревнования.
12. К компонентам физической культуры не относится:
- а) профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - + б) физическая трудовая деятельность;
 - в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - г) фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).
13. Спорт. Верно все, кроме:
- а) процесс, подготавливающий спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;
 - б) процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях;
 - в) процесс, направленный на сравнение и сопоставление возможностей спортсменов;
 - + г) процесс, направленный на оздоровление личности.
14. Отличия спортивной деятельности от физической культуры (верно все, кроме):
- а) специализация преимущественно в одном виде спорта;
 - б) стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях;
 - в) высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта;
 - + г) использование физических упражнений для активного отдыха.
15. Наиболее верное определение понятия «физическое упражнение»?
- а) любое проявление двигательной активности человека;
 - б) соревновательная деятельность;
 - в) двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью;
 - + г) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания
16. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:
- + а) базовая;
 - б) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - в) факультативная;

- г) фоновая.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Онтогенез, это:

- + а) развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни;
- б) развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст;
- в) развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст;
- г) развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст.

2. Кости по форме и строению подразделяют на...:

- а) плоские, тазовые, трубчатые, губчатые;
- б) плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные;
- + в) трубчатые, губчатые, плоские, смешанные;
- г) губчатые, круглые, плоские, смешанные.

3. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

- + а) $ЧСС = 220 - \text{возраст (годы)}$;
- б) $ЧСС = 250 - \text{возраст (годы)}$;
- в) $ЧСС = 180 - \text{возраст (годы)}$;
- г) $ЧСС = 300 - \text{возраст (годы)}$.

4. Какое утверждение является верным?

- а) эритроциты участвуют в транспорте белков;
- б) лейкоциты выполняют свертывающую функцию;
- в) тромбоциты транспортируют питательные вещества;
- + г) тромбоциты выполняют свертывающую функцию.

5. Какое из выражений является верным?

- + а) гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная;
- б) поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная;
- в) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными;
- г) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.

6. Гомеостаз, это:

- + а) совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма;
- б) приспособление организма к изменившимся условиям;
- в) ускоренный рост и развитие организма;
- г) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ.

7. Какой показатель свидетельствует о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

- + а) снижение ЧСС в покое;
- б) повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках;
- в) снижение сократительной способности мышц;
- г) повышение частоты и глубины дыханий.

8. Выберите верное утверждение:

- + а) гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью;
- б) гипокинезия-физически активный образ жизни;
- в) гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни;
- г) при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов.

9. Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:

- а) 50-70 уд/мин;
- б) 60-95 уд/мин;
- + в) 60-80 уд/мин;
- г) 80-100 уд/мин.

10. Как изменяется частота дыханий при выполнении беговых упражнений?
- а) не изменяется;
 - + б) повышается;
 - в) снижается;
 - г) снижается, а затем повышается.
11. Адаптация к физическим нагрузкам:
- а) томление после физических нагрузок;
 - + б) процесс приспособления организма к физическим нагрузкам;
 - в) потребность в физических нагрузках;
 - г) отсутствие потребности в физических нагрузках.
12. Транспорт кислорода к тканям выполняется:
- + а) эритроцитами;
 - б) лейкоцитами;
 - в) тромбоцитами;
 - г) плазмой.
13. Что является основным источником энергии в организме?
- а) белки;
 - б) жиры;
 - + в) углеводы;
 - г) минеральные вещества.
14. Что называется осанкой человека?
- а) вертикальное положение тела человека;
 - б) форма позвоночника;
 - + в) привычная поза человека в вертикальном положении;
 - г) горизонтальное положение человека.
15. Степень воздействия физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма определяется:
- а) технической и физической подготовленностью;
 - б) особенностями реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
 - + в) величиной физической нагрузки и степенью напряжения мышечных групп;
 - г) осанкой человека.
16. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
- а) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
 - б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
 - + в) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения;
 - г) ухудшает самочувствие.
17. Какой механизм лежит в основе формирования двигательного навыка?
- + а) образования условных рефлексов;
 - б) образования безусловных рефлексов;
 - в) варьирования нагрузки;
 - г) отсутствие рефлексов.
18. Мышца состоит из волокон:
- а) красных;
 - б) белых;
 - + в) красных и белых;
 - г) зелёных.
19. Последовательность фаз формирования двигательного навыка:
- + а) генерализация, концентрация, автоматизация;
 - б) концентрации, автоматизации, генерализация;
 - в) автоматизация, концентрация, генерализация.
20. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам развивается:
- а) при однократной интенсивной нагрузке;

- + б) при многократных систематических нагрузках;
 - в) при нерегулярных нагрузках различной интенсивности.
21. Дыхательная система состоит из следующих органов:
- а) новая полость, глотка, трахея, бронхи, легкие;
 - б) легкие, бронхи, ротовая полость, гортань, трахея;
 - + в) легкие, трахея, бронхи, гортань, носовая полость;
 - г) легкие, пищевод, носовая полость, гортань, бронхи.
22. Основные функции внешнего дыхания:
- а) газообмен между тканями организма и кровью;
 - б) транспорт кислорода кровью;
 - + в) газообмен между атмосферным воздухом и кровью;
 - г) газообмен между кожным покровом и атмосферным воздухом.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в системе физической культуры. Педагогический контроль.

1. Исследование физического развития производится методами:
 - + а) соматоскопии и антропометрии;
 - б) методом прогнозирования;
 - в) калиперометрии;
 - г) корреляции.
2. Для определения физической работоспособности применяется:
 - + а) проба РВС₁₇₀;
 - б) ортостатическая проба;
 - г) клиноратическая проба;
 - в) проба с задержкой дыхания.
3. Индекс Кетле – это:
 - а) разностный показатель;
 - б) росто-массовый показатель;
 - в) конституциональный показатель;
 - + г) массо-ростовой показатель.
4. К показателям физического развития относится все, кроме:
 - а) рост;
 - б) индекс Кетле;
 - в) масса тела;
 - + г) артериальное давление.
5. Врачебный контроль направлен на...:
 - + а) изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок;
 - б) определение методов тренировки силовых способностей;
 - в) повышение общей работоспособности;
 - г) оценку физических качеств.
6. Проба Мартине (20 приседаний за 30 сек.) позволяет определять:
 - а) общую физическую работоспособность;
 - б) уровень тренированности;
 - в) наличие и выраженность физического перенапряжения;
 - + г) тип реагирования сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
7. Удовлетворительная реакция на ортостатическую пробу находится в диапазоне ЧСС:
 - а) до 11 ударов;
 - + б) от 12 до 18 ударов;
 - в) от 19 до 25 ударов;
 - г) от 5 до 7 ударов.
8. Форма врачебного контроля:

- а) физиотерапевтическая процедура;
- + б) врачебное обследование;
- в) функциональное состояние;
- г) биохимические анализы.

9. Ортостатическая проба оценивает рефлексы, регулирующие кровообращение при следующем изменении положения тела в пространстве:

- а) из положения стоя в положение лежа;
- + б) из положения лежа в положение сидя;
- в) из положения сидя в положение лежа;
- г) из положения лежа в положение стоя.

10. Функциональное состояние дыхательной системы определяется посредством (верно все, кроме):

- а) жизненная емкость легких;
- б) проб Штанге и Генчи;
- в) частоты дыханий в покое;
- + г) дыхательных упражнений.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Формирование здоровьесберегающего пространства в вузе.

1. Что является обязательной, полноценной формой ежедневного отдыха?

- а) бодрствование;
- б) дневной сон;
- + в) ночной сон;
- г) релаксация.

2. Какой из факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье:

- + а) образ жизни;
- б) генетика человека;
- в) внешняя среда;
- г) уровень здравоохранения.

3. Здоровый образ жизни – это:

- а) тип поведения личности в конкретных социальных условиях;
- б) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или недостатками;
- в) способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность;
- + г) типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма.

4. Наиболее верное определение понятия «здоровье человека»:

- + а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение;
- в) возможность человека эффективно выполнять целесообразную деятельность;
- г) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или недостатками.

5. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

- а) рождаемость;
- б) средняя продолжительность жизни;
- + в) работоспособность;
- г) прирост населения.

6. Количественным критерием здоровья принято считать величину:

- + а) максимального потребления кислорода (МПК);
- б) частоту сердечных сокращений (ЧСС);
- в) минутный объем крови (МОК);

- г) ударный объем крови (УОК).

7. Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?

- а) пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма;
- б) пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов;
- + в) пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве;
- г) пища должна быть доброкачественной.

8. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:

- а) удаление внешних причин негативного воздействия на организм;
- + б) укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний;
- в) борьба с негативным воздействием окружающей среды;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

9. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

- а) рациональный режим труда и отдыха, организация сна;
- б) рациональное питание, организация двигательной активности;
- в) профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований;
- + г) низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни.

10. Какова последовательность процедур закаливания?

- + а) воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание;
- б) обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание;
- в) моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание;
- г) воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

1. Правильная последовательность фаз работоспособности в течение дня:

- а) вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация - прогрессивное снижение работоспособности;
- б) неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;
- в) вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;
- + г) вработывание - оптимальная работоспособность - полная компенсация - неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности.

2. Усталость – это:

- а) физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности;
- б) физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности;
- + в) субъективное ощущение утомления, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе;
- г) состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды.

3. Какая степень утомления при физических нагрузках характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:

- а) легкая;
- б) средняя;
- + в) большая;
- г) умеренная.

4. Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий. Верно все, кроме:

- а) систематичность в работе;
 - + б) постоянное переключение с одного вида деятельности на другой;
 - в) четкое планирование работы;
 - г) порядок на рабочем месте.
5. Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений (верно все кроме):
- а) релаксация;
 - б) аутогенная тренировка;
 - + в) выполнение заданий с использованием ПК;
 - г) прогулка на свежем воздухе.
6. Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности, – это:
- а) срочное утомление;
 - + б) хроническое утомление;
 - в) умственное утомление;
 - г) физическое утомление.
7. Биологическая роль утомления:
- + а) своевременная защита организма от истощения;
 - б) регуляция психоэмоционального состояния;
 - в) снижение адаптации к физическим нагрузкам;
 - г) дискоординация физиологических функций.
8. Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:
- + а) острое утомление;
 - б) хроническое утомление;
 - в) умственное утомление;
 - г) физическое утомление.
9. Физическое утомление - это:
- а) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;
 - б) психологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;
 - + в) временное понижение или прекращение работоспособности мышц, вызванное их работой;
 - г) суммарный результат недовосстановления после физической работы.
10. Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:
- а) физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);
 - б) физические (освещенность, температура, шум и т.п.);
 - в) психологические (настроение, мотивация и т.п.);
 - + г) алиментарные.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Уровень развития физических качеств определяется:
- + а) контрольными упражнениями (тестами);
 - б) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку;
 - в) спортивными результатами;
 - г) антропометрическими измерениями.
2. Гибкость зависит от (все верно кроме):
- а) формы и подвижности суставов;
 - б) эластичности мышц, связок, сухожилий;

- в) температуры окружающей среды;

+ г) прочности костей.

3. Сила как физическое качество человека – это:

- а) способность проявлять усилие в максимально короткое время;

- б) способность противостоять утомлению;

- в) способность справляться с физическими нагрузками;

+ г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

4. Назовите фактор, от которого в наименьшей степени зависит уровень развития и проявления скоростных качеств человека:

- а) подвижность нервных процессов;

- б) соотношение различных мышечных волокон;

- в) эффективность внутримышечной координации;

+ г) тактической подготовленности.

5. Укажите, какая зависимость между весом человека и его силовыми способностями:

- а) абсолютная и относительная сила уменьшаются с увеличением веса;

- б) абсолютная сила уменьшается с увеличением веса, а относительная увеличивается;

+ в) абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, а относительная уменьшается;

- г) зависимости между показателями силы и веса не существует.

6. Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества:

- а) способность реагировать на известный ранее сигнал;

- б) способность быстро овладеть новыми движениями;

- в) способность быстро перестраивать двигательные действия и по ходу выполнения вносить коррективы;

+ г) способность к длительному выполнению движений.

7. Что такое «взрывная сила»?

- а) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени;

+ б) способность совершать максимальное усилие в минимальный промежуток времени;

- в) способность совершать силовые напряжения длительное время;

- г) мощность выполняемой работы.

8. Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками:

- а) тактическая;

- б) теоретическая;

- в) физическая;

+ г) техническая.

9. Вид подготовки спортсмена, направленный на развитие физических качеств:

- а) тактическая;

- б) теоретическая;

+ в) физическая;

- г) техническая.

10. Вид подготовки спортсмена, решающий задачу воспитания волевых качеств:

- а) тактическая;

+ б) психологическая;

- в) физическая;

- г) техническая.

11. Выберите неверное утверждение. Мотивы при выборе вида спорта для индивидуальных занятий:

- а) укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения;

- б) повышение функциональных возможностей организма;

+ в) понижение объема двигательной активности;

- г) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности.
12. Нагрузка при занятиях спортом определяется как:
- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека;
 - б) процесс, направленный на развитие физических качеств;
 - + в) количественная мера воздействия физических упражнений на организм;
 - г) результат физической подготовленности.
13. Какие виды спорта преимущественно развивают скоростно-силовую выносливость (все верно, кроме):
- а) хоккей с шайбой;
 - б) гребля;
 - + в) художественная гимнастика;
 - г) единоборства.
14. Какой вид спорта преимущественно развивает выносливость:
- а) атлетическая гимнастика;
 - + б) лыжные гонки;
 - в) волейбол;
 - г) спортивная акробатика.
15. Оздоровительные занятия:
- а) способствуют улучшению функционального состояния основных систем организма;
 - б) не влияют на процессы инволюции в организме;
 - + в) ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения;
 - г) устраняют причины заболевания.
16. Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта используется:
- + а) единая спортивная классификация;
 - б) единая спортивная тарификация;
 - в) систематическое обследование физического развития;
 - г) систематическое обследование состояния здоровья.
17. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:
- + а) циклические;
 - б) ациклические;
 - в) комбинированные, смешанные;
 - г) сложно-координационные.
18. Какие виды спорта относятся к силовой выносливости:
- а) тяжелая атлетика;
 - б) пауэрлифтинг;
 - + в) гиревой спорт;
 - г) армрестлинг.
19. Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?
- а) да, прямо пропорциональная: с возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается;
 - б) нет связи;
 - + в) обратно пропорциональная: с возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается;
 - г) взаимосвязь существует только в циклических упражнениях.
20. Основным специфическим средством спортивной тренировки является:
- а) общеразвивающие упражнения;
 - б) имитационные упражнения;
 - + в) физические упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные);
 - г) гигиенические факторы (режим дня, питания и др.).

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия:
 - а) 1-2 упражнения;
 - б) 4-5 упражнений;
 - + в) 8-12 упражнений;
 - г) 20-25 упражнений.
2. Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий студента:
 - а) утром (сразу после сна);
 - б) перед обедом;
 - + в) вторая половина дня;
 - г) непосредственно перед сном.
3. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию:
 - а) индивидуализации;
 - + б) сознательности и активности;
 - в) адекватности;
 - г) динамичности.
4. Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих параметров. Верно все, кроме:
 - а) увеличение количества повторений;
 - б) увеличение амплитуды движений;
 - + в) увеличение интервалов отдыха;
 - г) увеличение темпа выполнений упражнений.
5. Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?
 - + а) 145-160 уд/мин;
 - б) 90-110 уд/мин;
 - в) 170-180 уд/мин;
 - г) 60-70 уд/мин.
6. Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?
 - а) ускоренная ходьба и бег;
 - б) волейбол;
 - в) футбол;
 - + г) прыжки в воду.
7. Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего/учебного дня для поддержания работоспособности:
 - а) 1 раз в день;
 - + б) через каждые 1-1,5 часа работы;
 - в) в начале рабочего дня;
 - г) в конце рабочего дня.
8. Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки:
 - а) 1 раз в неделю;
 - б) 1-2 раза в неделю;
 - + в) 2-6 раза в неделю;
 - г) 7 раз в неделю.
9. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):
 - а) физические упражнения в течение учебного дня;
 - + б) факультативные занятия;

- в) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - г) самостоятельные тренировочные занятия.
10. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на под-
боре физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма:
- а) постепенности;
 - + б) индивидуализации;
 - в) систематичности;
 - г) активности.
11. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силовых способностей:
- а) волейбол;
 - + б) тяжелая атлетика;
 - в) настольный теннис;
 - г) велоспорт.
12. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии координационных спо-
собностей. Все верно, кроме:
- а) шахматы;
 - + б) спортивная гимнастика;
 - в) плавание;
 - г) дартс.
13. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии скоростных способно-
стей:
- + а) легкая атлетика (спринтерский бег);
 - б) стрельба из лука;
 - в) гребной спорт;
 - г) волейбол.
14. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии гибкости:
- а) плавание;
 - + б) художественная гимнастика;
 - в) дзюдо;
 - г) настольный теннис.
15. Виды спорта, обеспечивающие наибольший эффект развития скоростной выносливо-
сти (все верно, кроме):
- а) игровые виды спорта;
 - б) фигурное катание;
 - в) бег на 800-1500 м;
 - + г) бег на 5-10 000 м.
16. Вид спорта, развивающий скоростно-силовые способности (все верно, кроме):
- + а) бодибилдинг;
 - б) метание молота;
 - в) прыжки в длину;
 - г) хоккей.
17. Какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и
отличает ее от спортивной:
- а) многочасовая продолжительность;
 - + б) невысокий темп и умеренная мощность;
 - в) работа на предельных уровнях интенсивности;
 - г) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.
18. Какие физиологические изменения в ССС происходят под влиянием аэробных трени-
ровок (верно всё, кроме)?
- а) снижение ЧСС в покое;
 - б) стенки кровеносных сосудов становятся эластичнее;
 - в) увеличение фазы диастолы сердца;

+ г) улучшается телосложение.

19. Какие физиологические изменения в системе дыхания происходят под влиянием аэробных тренировок (верно всё, кроме)?

- а) увеличение ЖЕЛ;

+ б) улучшается координация деятельности всех органов;

- в) увеличивается количество поглощаемого кислорода;

- г) уменьшение частоты дыханий в покое.

20. Какие физиологические изменения в костной системе происходят под влиянием физических упражнений (верно всё, кроме)?

- а) повышение твердости костей;

- б) повышение минерализации костей;

- в) повышение эластичности костей;

+ г) повышение хрупкости костей.

Тема 8. Формирование здоровьесберегающей профессиональной деятельности студентов и специалистов в системе физической культуры.

1. Производственная физическая культура (ПФК) - это:

- а) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;

+ б) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности;

- в) система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике;

- г) использование производственных и двигательных навыков в быту.

2. Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК:

+ а) умение кувыраться и вращаться в различных плоскостях;

- б) управлять мото- и автотранспортом;

- в) уметь организовать свой быт в полевых условиях;

- г) способность к экстренной двигательной реакции с выбором.

3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:

+ а) направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

- б) подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности;

- в) физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности;

- г) волевая подготовка средствами физической культуры.

4. Профессионально - прикладные умения и навыки обеспечивают:

+ а) безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ;

- б) противостояние условиям внешней среды;

- в) рациональную жизнедеятельность индивидуума;

- г) соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе.

5. Что не является критерием для построения комплексов упражнений для поддержания работоспособности:

- а) рабочая поза;

- б) характер трудовой деятельности;

- в) степень и характер усталости;

+ г) настроение.

6. Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:

- а) вводная гимнастика;

- б) физкультурная пауза;

+ в) веселые старты;

- г) физкультурная минутка.

7. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:
- а) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;
 - б) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза;
 - в) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП;
 - + г) занятия в группах ЛФК.
8. Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:
- а) формы труда специалистов данного профиля;
 - б) условия и характер труда;
 - в) труд и динамика работоспособности;
 - + г) удаленность места работы от места проживания.
9. Задачи ППФП. Верно все, кроме:
- а) ускорение профессионального обучения;
 - б) обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями;
 - в) развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности;
 - + г) обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
10. Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:
- а) профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда;
 - + б) активная спортивная подготовка;
 - в) оптимальное включение в профессиональную деятельность;
 - г) поддержание оптимального уровня работоспособности.

Тема 9. История становления и развития олимпийского движения.

1. Родина Олимпийских игр Древнего мира?
- а) Египет;
 - + б) Греция;
 - в) Рим;
 - г) Вавилон.
2. Когда был создан Международный Олимпийский комитет (МОК)?
- а) 1836 г.;
 - + б) 1894 г.;
 - в) 1896 г.;
 - г) 1900 г.
3. Почему Олимпийские игры так называются?
- + а) по названию горы, на которой жили Боги;
 - б) по названию города, в котором они проводились;
 - в) по фамилии основателя игр;
 - г) по фамилии первого легендарного победителя игр.
4. Кто возродил современное олимпийское движение, предложив проводить всемирные спортивные состязания в XIX веке?
- а) Хуан Антонио Самаранч;
 - + б) Пьер де Кубертен;
 - в) Уинстон Черчилль;
 - г) Иван Павлов.
5. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?
- а) 1812 г.;
 - + б) 1896 г.;
 - в) 1908 г.;
 - г) 1920 г.
6. Кто стал первым русским Олимпийским чемпионом?
- а) Валерий Борзов;
 - б) Леонид Жаботинский;

- в) Алексей Немов;
 - + г) Николай Панин-Коломенкин.
7. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец. Что они обозначают?
- + а) пять континентов;
 - б) пять стран;
 - в) пять народов;
 - г) пять видов спорта.
8. Как звучит Олимпийский девиз?
- + а) Быстрее! Выше! Сильнее!;
 - б) О спорт! Ты – мир!;
 - в) В здоровом теле – здоровый дух!;
 - г) Пришёл, увидел, победил!
9. Команда, какой страны завершает парадное шествие на церемонии открытия Олимпийских игр?
- а) команда, завоевавшая меньше всех медалей на предыдущих играх;
 - б) команда, наименьшая по численности спортсменов;
 - в) команда, название которой последнее в алфавитном порядке языка страны, где проводятся игры;
 - + г) команда страны-организатора Олимпийских игр.
10. Какие события повлияли на то, что игры VI, XII и XIII Олимпиад не состоялись?
- а) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран, бойкот соревнований по политическим причинам;
 - + б) Первая и Вторая мировые войны;
 - в) отказ стран-организаторов Олимпийских игр от их проведения;
 - г) мировой финансовый кризис.
11. В каком документе определены цели и задачи Олимпийского движения, правила проведения Олимпийских игр, права и обязанности Международного Олимпийского комитета?
- а) Устав Олимпиады;
 - б) Олимпийская клятва;
 - + в) Олимпийская хартия;
 - г) Официальные разъяснения МОК.
12. На играх какой Олимпиады спортсмены США, Японии и других сильных мировых держав не принимали участие из-за объявленного бойкота этим играм?
- + а) XXII Олимпиада, 1980 г. (Москва);
 - б) XXIV Олимпиада, 1988 г. (Сеул);
 - в) XXVIII Олимпиада, 2004 г. (Афины);
 - г) XXIX Олимпиада, 2008 г. (Пекин).
13. Владимир Куц, Валерий Борзов, Валерий Брумелъ – чемпионы Олимпийских игр в:
- + а) легкой атлетике;
 - б) баскетболе;
 - в) спортивной гимнастике;
 - г) хоккее.
14. Единственная женщина-спортсменка, завоевавшая на Олимпиадах 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых медали в спортивной гимнастике:
- а) Тамара Пресс;
 - + б) Лариса Латынина;
 - в) Лидия Скобликова;
 - г) Елена Исимбаева.

Тема 10. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

1. В каком году официально введен комплекс ГТО?
 - а) 1935;
 - б) 1961;
 - + в) 1931;
 - г) 1981.
2. Что обозначает аббревиатура «ГТО»?
 - а) государственное трудовое объединение;
 - + б) готов к труду и обороне;
 - в) главная таблица очков.
3. Для кого предназначался комплекс БГТО?
 - а) трудового населения;
 - + б) молодежи;
 - в) военных;
 - г) пенсионеров.
4. О престиже какой награды говорится в произведении С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое»?
 - а) букет цветов;
 - б) почетная грамота;
 - + в) значок ГТО;
 - г) медаль.
5. В каком году Путиным В.В. подписан закон о возрождении комплекса ГТО?
 - а) 2010;
 - б) 2012;
 - + в) 2015;
 - г) 2009.
6. Сколько возрастных категорий охватывает обновленный комплекс ГТО?
 - а) 5;
 - б) 8;
 - + в) 11;
 - г) 9.
7. Какая ступень ГТО разработана для молодежи возрастной группы от 18 до 29 лет?
 - а) IV;
 - б) III;
 - + в) VI;
 - г) V.
8. Что вручается при выполнении нормативов комплекса ГТО?
 - а) медаль;
 - б) кубок;
 - + в) удостоверение и знак отличия;
 - г) лавровый венок.
9. Какие нормативы являются обязательными при сдаче VI ступень нового комплекса ГТО?
 - + а) бег 100 м., бег 2000/3000м., подтягивание/отжимание, тест на гибкость;
 - б) бег 100 м., бег 2000/3000м., подтягивание/отжимание, прыжки в высоту;
 - в) толкание ядра, бег 100 м., плавание, турпоход;
 - г) бег 2000/3000м., плавание, турпоход.
10. Оценка, каких физических качеств является обязательной для выполнения норм комплекса ГТО?
 - а) быстрота, сила, гибкость;
 - б) быстрота, выносливость, сила;
 - + в) сила, быстрота, гибкость, выносливость;
 - г) сила, гибкость, выносливость.

Тема 11. Неотложная помощь при спортивных травмах, заболеваниях и воздействии неблагоприятных факторов на занимающихся.

1. Первая доврачебная помощь:

- а) квалифицированное лечение и оказание помощи при травмах;
- б) специализированная врачебная помощь;
- + в) комплекс экстренных мероприятий, проводимых лицу, с которым произошел несчастный случай, или у которого внезапно возникло тяжелое, угрожающее жизни заболевание на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение.

2. Средства первой помощи (верно все, кроме):

- а) индивидуальные пакеты, бинты, вата;
- б) кровоостанавливающий жгут, йод, зеленка, нашатырный спирт;
- + в) аппарат для измерения давления.

3. Венозное кровотечение характеризуется следующим признаком:

- + а) кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет;
- б) кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет;
- в) кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет.

4. Капиллярное кровотечение характеризуется следующим признаком:

- а) кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет;
- б) кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет;
- + в) кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет.

5. Артериальное кровотечение характеризуется следующим признаком:

- а) кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет;
- + б) кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет;
- в) кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет.

6. При гипогликемической коме в первую очередь необходимо:

- + а) дать пострадавшему сладкий чай, кусочек сахара или конфет;
- б) уложить пострадавшего и приподнять ему ноги;
- в) дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт.

7. Признаки смерти. Верно все, кроме:

- а) помутнение и высыхание роговицы глаз;
- б) похолодание тела;
- + в) асфиксия.

8. К признакам жизни не относится:

- а) наличие пульса или сердцебиения;
- + б) наличие симптома «кошачий глаз»;
- в) наличие дыхания.

9. Закрытые механические повреждения мягких тканей, не сопровождающиеся нарушением их анатомической целостности, возникающие при ударе или падении на твердый предмет, называются:

- + а) ушиб;
- б) растяжение;
- в) гемартроз.

10. Полное стойкое смещение суставных концов костей с повреждением суставной капсулы является:

- а) раной;
- б) переломом;
- + в) вывихом.

11. Частичный разрыв мышечных волокон вблизи перехода мышцы в сухожилие, как правило, сопровождается:

- а) перелом;
- + б) растяжение мышц или сумочно-связочного аппарата;

- в) вывих.
- 12. Припухлость – это:
 - + а) сглаженность нормальных контуров участков тела;
 - б) изменение формы травмированной части тела;
 - в) нарушение целостности кожи.
- 13. Рана:
 - а) нарушение целостности кровеносного сосуда;
 - + б) нарушение целостности кожи и слизистых оболочек;
 - в) нарушение целостности кости.
- 14. Гемартроз:
 - а) глубокая рана в суставе;
 - + б) кровоизлияние в область сустава;
 - в) снижение подвижности сустава.
- 15. Важнейшим признаком вывиха является:
 - а) боль различной интенсивности;
 - + б) изменение контура сустава, смещение головки кости;
 - в) ограничение и потеря активной подвижности.
- 16. Гематома:
 - а) излияние крови на поверхность кожи;
 - + б) кровоизлияние с нарушением целостности тканей и образованием полости, заполненной кровью;
 - в) точечные кровоизлияния в коже.
- 17. При артериальном кровотечении из крупных сосудов (например, на бедре, плече) нужно:
 - + а) прижать пальцами артерию и наложить жгут выше ранения;
 - б) прижать пальцами артерию и наложить жгут ниже ранения;
 - в) наложить жгут ниже ранения, а прижать пальцами артерию выше ранения.
- 18. Какой из приемов не применяется при кровотечении из носа:
 - + а) в носовые ходы вставляются ватные тампоны, смоченные физиологическим раствором или сосудосуживающим средством;
 - б) на переносицу накладывают холодный компресс;
 - в) область носа обрабатывают зеленкой или йодом.
- 19. Приемы первой помощи при растяжениях в области суставов (верно все, кроме):
 - а) накладывают тугую повязку и приподнимают конечность;
 - б) накладывают холод;
 - + в) накладывают согревающий компресс.
- 20. Виды обмороков (все верно, кроме):
 - а) ортостатический;
 - + б) анафилактический;
 - в) кардиогенный.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
25 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное применение полученных знаний при решении тестовых заданий. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

15 б.	Обучающийся дал от 46 до 60 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся показал хорошие знания в рамках учебного материала, с небольшими неточностями ответил на тестовые вопросы.
10 б.	Обучающийся дал от 35 до 45 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся показал удовлетворительные знания пройденного материала. Допустил много неточностей при ответах на тестовые вопросы.
0 б.	Обучающийся дал менее 35 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний при решении тестовых заданий в рамках учебного материала, обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине.

Методические рекомендации обучающимся по выполнению тестовых заданий

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы для индивидуальных заданий

Тема 12. Исследование показателей физического развития.

Понятия антропометрии и соматоскопии. Измерение и оценка ростовых, весовых показателей. Расчеты индексов пропорциональности.

По теме практического занятия измеряются параметры собственного тела, рассчитываются коэффициенты, записываются в таблицу и оцениваются показатели собственного физического развития.

Таблица – Оценка масса показателей физического развития

№	Показатель	результат	оценка
1	Рост стоя, см		
2.	Рост сидя, см		-----
3	Масса тела, кг		-----
4	Окружность грудной клетки, см (пауз/вдох/выдох)		-----
5	Размах грудной клетки		
6	Индекс Брока		
7	Индекс Кетле		
8	Индекс (Waist to Hip Rait) – талии-бедра		
9	Индекс Пирке (Бедузи)		
10	Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки		
11	Кистевая динамометрия (правая кисть/левая кисть)		
12	Силовой индекс (правая кисть/левая кисть)		

Тема 13. Исследование показателей функционального состояния.

Измерение и оценка ЧСС, артериального давления, реакции сердечно-сосудистой и дыхательной системы на функциональные пробы.

По теме практического занятия исследуются показатели функционирования основных систем организма, рассчитываются коэффициенты, записываются в таблицу и оцениваются показатели собственного функционального состояния.

Таблица – Оценка показателей функционального состояния

№	Показатель	результат	оценка
1	ЧСС в покое, уд/мин		
2	Артериальное давление, мм.рт.ст.		
3	Должное артериальное давление, мм.рт.ст.		-----
4	Артериальное давление пульсовое		
5	Артериальное давление среднее		
6	УФС по Е.А. Пироговой		
7	Показатель двойного произведения		
8	Проба Мартине ЧСС в покое, уд/мин		-----
9	Проба Мартине ЧСС после нагрузки, уд/мин		-----
10	Проба Мартине прирост ЧСС, %		
11	Частота дыханий в покое, кол-во раз в мин.		
12	Задержка дыхания на вдохе, сек.		
13	Задержка дыхания на выдохе, сек.		
14	Ортостатическая проба, увеличение в сек. ЧСС лежа / ЧСС стоя		-----
15	Результат ортостатической пробы		

Тема 14. Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Изучение и подбор физических упражнений. Составление комплекса упражнений.

По теме практического занятия составляется комплекс утренней гигиенической гимнастики и записывается в таблицу.

Таблица – Комплекс утренней гигиенической гимнастики

№ п/п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1.				
2.				
3.				
4.				

5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Тема 15. Средства ППФП, необходимые для освоения профессии.

Характеристика особенностей труда специалистов конкретного профиля. Подбор средств физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

По теме практического занятия выполняется задание:

Подобрать средства ППФП, необходимые для освоения профессии, по которой студент обучается в вузе (закончите предложения):

1. Указать специальность (направление подготовки), по которому Вы проходите обучение _____

2. Какие, на Ваш взгляд, физические качества необходимы для успешного овладения указанной профессией: _____

3. Укажите прикладные физические упражнения для ППФП: _____

4. Укажите прикладные виды спорта для Вашей будущей профессиональной деятельности: _____

5. Перечислите оздоровительные силы природы и гигиенические факторы ППФП: _____

Тема 16. Разработка примерного комплекс упражнений для снятия профессионального утомления. Разработка индивидуального режима двигательной активности.

Характеристика видов профессионального утомления. Подбор средств физической культуры для снятия профессионального утомления.

По теме практического занятия составляется комплекс примерный комплекс упражнений и записывается в таблицу.

Таблица - комплекс упражнений для снятия профессионального утомления (5-7 упражнений)

№ п/п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
---	--	--	--	--

Перечислите возможные способы снятия психологического утомления:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Разработка индивидуального режима двигательной активности с учетом уровня физической подготовленности, особенностей образа жизни и профессиональной деятельности. Во 2 части темы практического занятия разрабатывается индивидуальный режим двигательной активности по схеме:

Составить конспект самостоятельных занятий

1. Цель тренировок:

2. Задачи:

а) Воспитать: _____

б) Развить: _____

3. Вид двигательной активности (вид спорта): _____

4. Средства (бег, силовые упражнения и т. д.):

Средства	Дозировка	Систематичность применения на тренировках

5. Средства контроля: - _____

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков
по результатам индивидуальных (индивидуальных творческих заданий)
на практических (семинарских) занятиях

Шкала оценивания	Критерии оценки
15 б.	- Точные измерения, правильные расчеты и корректная самооценка физического развития и функционального состояния. - Свободное владение понятийным аппаратом и терминологией при составлении индивидуальных творческих заданий. - Логически корректное и убедительное изложение ответа.

10 б.	- Точные измерения, правильные расчеты, но не корректная самооценка физического развития и функционального состояния. - Недостаточное владение понятийным аппаратом и терминологией при составлении индивидуальных творческих заданий. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
5 б.	- Точные измерения, не правильные расчеты и не корректная самооценка физического развития и функционального состояния. - Затруднения с использованием понятийного аппарата, терминологии и логической последовательности при составлении индивидуальных творческих заданий. Не корректное и не достаточно аргументированное изложение ответа.
0 б.	- Измерения, расчеты и самооценка физического развития и функционального состояния не выполнены. - Индивидуальные (индивидуально творческие) задания не выполнены. Неумение пользоваться понятийным аппаратом и терминологией по соответствующей теме. Отсутствие логической связи в ответе.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к отчету индивидуальных (индивидуальных творческих заданий) на практических (семинарских) занятиях

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выступлении на семинаре во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации информации в области физической культуры.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ КУРСОВЫХ РАБОТ, КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Задания для выполнения контрольных работ

Вариант 1 Понятие здоровье.

Задание 1. Валеология.

Задание 2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

Вариант 2 Здоровый образ жизни.

Задание 1. Рациональное питание

Задание 2. Профилактика вредных привычек

Вариант 3 Компоненты здорового образа жизни

Задание 1. Режим труда и отдыха

Задание 2. Психофизическая профилактика

Вариант 4 Физическая нагрузка и здоровье

Задание 1. Организация двигательной активности

Задание 2. Оздоровительные системы физических упражнений

Вариант 5 Гигиенические основы здорового образа жизни

Задание. 1. Личная гигиена

Задание 2. Закаливание

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков
по результатам выполненной контрольной работы.

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	-Рассматриваемая тема раскрыта полностью, присутствуют все структурные элементы, показано владение понятийным аппаратом и терминологией, сделаны аргументированные выводы. Используются актуальные литературные источники - Допускаются незначительные замечания и погрешности в оформлении.
«Не зачтено»	- Рассматриваемая тема раскрыта не полностью. В работе присутствуют ошибки в тексте и в оформлении. Использовались устаревшие источники информации. Отсутствуют выводы или они не аргументированы.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к выполнению
контрольной работы

Подготовка к контрольной работе требует повторения пройденного материала, поиска и анализа материала, заданного на самостоятельное изучение. Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выполнении контрольной работы определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критериями оценивания при проверке контрольной работы является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации информации в области физической культуры.

**4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контрольные задания для оценки сформированности компетенций
в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	№ задания для проверки уровня обученности		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-50	51-75	76-100

Задания для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Понятие «физическая культура».
2. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе.

3. Средства физической культуры.
4. Виды физической культуры.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее значение.
6. Базовая физическая культура и ее значение.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее формы.
8. Спорт как компонент физической культуры.
9. Понятие «онтогенез» и его стадии.
10. Понятие «гомеостаз».
11. Понятия «гиподинамия», «гипокинезия».
12. Отличительные особенности спортивной деятельности от занятий физической культурой.
13. Основные элементы питания и их значение.
14. Производственная физическая культура и ее формы.
15. Воздействие физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма.
16. Понятие «адаптация» и ее виды.
17. Понятие «гомеостаз».
18. Физиологические системы организмы.
19. Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой. Форма врачебного контроля
20. Костная система. Влияние физических упражнений на костную систему.
21. Сердечно-сосудистая система. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
22. Дыхательная система. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
23. Мышечная система. Влияние физических упражнений на мышечную систему.
24. Определение понятия «здоровье человека».
25. Факторы, влияющие на здоровье человека.
26. Понятие здорового образа жизни.
27. Перечислите критерии общественного здоровья.
28. Роль личной гигиены и закаливания для поддержания здоровья.
29. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
30. Понятие и виды утомления.
31. Профилактика вредных привычек.
32. Работоспособность и ее периоды в течение дня.
33. Понятие физического качества «гибкость».
34. Понятие физического качества «сила».
35. Понятие физического качества «ловкость».
36. Понятие физического качества «выносливость».
37. Понятие физического качества «быстрота».
38. Факторы, влияющие на психофизическое состояние студента
39. Средства регуляции психоэмоционального состояния студентов.
40. Понятие циклических упражнений.
41. Понятие ациклических упражнений.
42. Общая физическая подготовка в системе физической культуры.
43. Спортивная подготовка и ее виды.
44. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и их формы.
45. Методические принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
47. Перечислить виды спорта, преимущественно развивающие силовые способности и гибкость.
48. Перечислить виды спорта, преимущественно развивающие скоростные способности, выносливость и ловкость.

49. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, задачи и методы.

50. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Задания для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

51. Определить соответствие между показателями артериального давления

№	Категории	САД мм.рт.ст.		ДАД мм.рт.ст
1	Оптимальное АД	А	< 110	< 70
2	Нормальное АД	Б	110-120	70-80
3	Высокое АД	В	130-139	85-89
4	Изолированная систолическая гипертензия	Г	≥ 140	< 90

Ответы:

+ а) 1 - Б ; 2 – В; 3- А; 4-Г

- б) 1 - В ; 2 – Б; 3- А; 4-Г

- в) 1 - А ; 2 – В; 3- Б; 4-Г

- г) 1 - Г ; 2 – В; 3- Б; 4-А

52. Укажите правильную последовательность процедур закаливания: обтирание (1), обливание (2), моржевание (3); воздушные ванны:

+ а) 4 – 1 – 2 - 3;

- б) 1 – 2 – 3 - 4;

- в) 1 – 4 – 2 - 3;

- г) 1 – 3 – 2 – 4.

53. Укажите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня: оптимальная работоспособность (1); вработывание (2); неустойчивая компенсация (3); полная компенсация (4); прогрессивное снижение работоспособности (5):

+ а) 2 – 1– 4 – 3 – 5;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 5;

- в) 1 – 4 – 5 – 3 – 2;

- г) 1 – 2 – 4 -5 - 3.

54. Укажите соответствие между физическими качествами и их определениями:

	Физические качества	Определения
1	Сила	а) способность совершать движения с большой амплитудой
2	Выносливость	б) способность противостоять утомлению и выполнять физическую работ в течение длительного времени без снижения работоспособности
3	Гибкость	в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
4	Скорость (быстрота)	г) способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени

+ а) 1 - В; 2 – Б; 3- А; 4-Г

- б) 1 - В ; 2 – А; 3-Б; 4-Г

- в) 1 - А ; 2 – В; 3- Б; 4-Г

- г) 1 - Г; 2 – Б; 3- А; 4-В

55. Укажите соответствие между видами спорта и преимущественным развитием физических качествами

	Физические качества	Определения
1	Сила	а) легкая атлетика, лыжный спорт
2	Выносливость	б) гимнастика, акробатика
3	Гибкость	в) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг
4	Скорость (быстрота)	г) плавание, гребля

+ а) 1 - В ; 2 – Г; 3-Б; 4-А

- б) 1 - А ; 2 – В; 3- Б; 4-Г

- в) 1- В; 2 – Б; 3- А; 4-Г

- г) 1 - Г ; 2 – В; 3-Б; 4-А

56. Установите соответствие между видами спорта и спортсменами:

1. Алина Кабаева	А. Легкая атлетика
2. Юрий Борзаковский	Б. Бокс
3. Алексей Тищенко	В. Биатлон
4. Ольга Зайцева	Г. Художественная гимнастика

+ а) 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 –Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

57. Установите соответствие между видами спорта и экипировкой:

1. Хоккей	А. Кроссовки
2. Легкая атлетика	Б. Бутсы
3. Футбол	В. Шиповки
4. Баскетбол	Г. Коньки

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 –Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

58. Установите соответствие между характеристикой кровотока и его видом:

1. Кровь темная	А. Артериальное
2. Вытекает из раны равномерной пульсирующей струей	Б. Капиллярное
3. Вытекает из раны сильной фонтанирующей струей	В. Венозное

+ а) 1 – В, 2 – Б, 3 – А;

- б) 1 – А, 2 – В, 3 – Б;

- в) 1 – Б, 2 – А, 3 – В;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

59. Установите соответствие между элементами крови и их функциями:

1. Эритроциты	А. Перенос кислорода
2. Тромбоциты	Б. Защита организма от бактериальных и вирусных инфекций
3. Лейкоциты	В. Сверачиваемость крови

+ а) 1 – А, 2 – В, 3 – Б;

- б) 1 – В, 2 – А, 3 – Б;

- в) 1 – Б, 2 – Б, 3 – А.

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

60. Установите соответствие между названиями методик дыхательных гимнастик и методами их выполнения:

1. А.Н. Стрельниковой	А. При движениях конечностями и туловищем, «сужающих» грудную клетку, делается выдох, а при движениях, «раскрывающих» грудную клетку, делается вдох
2. К.П. Бутейко	Б. Уменьшение глубины дыханий
3. М. Корпан	В. Сочетание правильного дыхания с растяжкой мышц

+ а) 1 – А, 2 – Б, 3 – В;

- б) 1 – В, 2 – А, 3 – Б;

- в) 1 – Б, 2 – Б, 3 – А.

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

61. Установите соответствие между физическими понятиями и их определениями:

1. Физическая культура	А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности
2. Спорт	Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней
3. Физическое воспитание	В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.
4. Физическое развитие	Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

62. Установите соответствие между видом спортивного мяча и его массой:

1. Футбольный мяч	А. 2,7 гр- 3 грамма
2. Баскетбольный мяч	Б. 260-280 грамм
3. Волейбольный мяч	В. 520-570 грамм
4. Мяч для настольного тенниса	Г. 410 – 450 грамм

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – А, 2 – Б, 3 – Г, 4 – В;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

63. Укажите последовательность этапов обмена веществ в организме человека:

1. - поступление питательных веществ и энергии из внешней среды;

2. - выброс из организма ненужных компонентов преобразований во внешнюю среду;

3. - использование организмом положительных компонентов данных преобразований;

4. - преобразование этих веществ и энергии внутри организма:

+ а) 1 – 4 – 3 – 2;

- б) 1 – 2 – 3 – 4;

- в) 1 – 4 – 2 – 3;

- г) 1 – 3 – 2 – 4.

64. Укажите последовательность массажных приёмов:

1. поглаживание;

2. разминание;

3. вибрация;

4. растирание;

5. выжимание;

6. ударные приёмы:

+ а) 1 – 4 – 2 – 5 – 6 – 3;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 5;

- в) 1 – 4 – 5 – 3 – 6 – 2;

- г) 1 – 6 – 2 – 4 – 5 – 3.

65. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадок:

1. Футбол	А. 16 м.*28 м.
2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.
3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.
4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.

+ а) 1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

66. Установите соответствие между видами спорта и характерными для них упражнениями:

1. Легкая атлетика	А. Кроль на груди
2. Плавание	Б. Бег на 100 м.
3. Баскетбол	В. Верхняя подача
4. Волейбол	Г. Бросок по кольцу

+ а) 1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

67. Укажите последовательность движения крови в сердечно - сосудистой системе по большому кругу кровообращения:

1. аорта;

2. левый желудочек ;

3. правое предсердие;

4. сосуды разного калибра органов и систем;

+ а) 2 – 1 – 4 – 3;

- б) 1 – 2 – 3 – 4;

- в) 1 – 4 – 2 – 3;

- г) 1 – 3 – 2 – 4.

68. Установите соответствие между этапами спортивной подготовки и возрастом спортсменов:

1. Этап предварительной подготовки и отбора	А. 19 – 20 лет
2. Этап начальной и углубленной подготовки	Б. 21 год и старше
3. Этап совершенствования спортивного мастерства	В. От 14 до 18 лет
4. Этап высшего спортивного мастерства	Г. До 13 лет

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – А, 4 – Б;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

69. Установите соответствие между местом и годом проведения Олимпийских игр:

1. Сочи	А. 2006 год
2. Пхенчхан	Б. 2010 год
3. Ванкувер	В. 2018 год
4. Турин	Г. 2014 год

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

70. Укажите последовательность внутривузовских соревнований по видам спорта:

1. соревнования на первенство курсов;

2. соревнования на первенство вуза;

3. соревнования на первенство учебных групп;

4. соревнования на первенство факультетов;

5. соревнования на учебных занятиях внутри группы;

+ а) 5 – 3 – 1 – 4 – 2;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 5;

- в) 1 – 4 – 2 – 3 – 5;

- г) 1 – 3 – 2 – 4 – 5.

71. Укажите правильную последовательность расположения колец слева направо в главном Олимпийском символе:

- + а) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

72. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования:

1. Бокс	А. Тир
2. Стрельба	Б. Ковер
3. Вольная борьба	В. Трек
4. Велоспорт	Г. Ринг

- + а) 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В;
- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;
- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;
- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

73. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками:

1. Упражнения для мышц ног, рук, туловища	А. По признаку спортивной специализации
2. Силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения	Б. По анатомическому признаку
3. Общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения	В. По биомеханическому признаку
4. Циклические, ациклические, смешанные упражнения	Г. По преимущественному проявлению отдельных физических качеств

- + а) 1 – Б, 2 – Г, 3 – А, 4 – В;
- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;
- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;
- г) 1 – А, 2 – В, 3 – Г, 4 – Б.

74. Установите последовательность структуры учебно – практического занятия:

1. основная часть ;
2. заключительная часть;
3. общая разминка;
4. специальная разминка:

- + а) 3 – 4 – 1 – 2;
- б) 1 – 2 – 3 – 4;
- в) 1 – 4 – 2 – 3;
- г) 1 – 3 – 2 – 4.

75. Установите правильную последовательность упражнений в разминке:

1. ходьба;
2. специальные беговые упражнения;
3. упражнения для мышц ног;
4. упражнения для мышц туловища;
5. упражнения для мышц рук;
6. упражнения для мышц шеи;
7. бег трусцой.

- + а) 1 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2;
- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 7 – 6 – 5;
- в) 7 – 5 – 6 – 1 – 4 – 2 – 3;
- г) 1 – 3 – 2 – 5 – 7 – 4 – 6.

Вопросы / Задания для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

76.	Определить максимально допустимую ЧСС при физической нагрузке для здорового человека в возрасте 20 лет используя формулу $ЧСС = 220 - \text{возраст (годы)}$:	а) 220 уд/мин; б) 200 уд/мин; в) 180 уд/мин; г) 160 уд/мин.	б
77	Рассчитать тренировочную ЧСС (70% от максимально допустимой) при оздоровительных занятиях для лиц студенческого возраста (20 лет):	а) 140 уд/мин б) 110 уд/мин; в) 180 уд/мин; г) 70 уд/мин.	а
78	Рассчитать показатель двойного произведения по формуле $ПДД = ЧСС \times АДс / 100$ (при ЧСС 70 уд/мин и АДс 120 мм.рт.ст.	а) 140 мм.рт.ст; б) 84 мм.рт.ст.; в) 95 мм.рт.ст; г) 70 мм.рт.ст.	б
79	Рассчитать должное систолическое артериальное давление по формуле при ЧСС 70 уд/мин и возрасте 20 лет: $АД = 102 + 0,6 \times \text{кол-во лет}$	а) 140 мм.рт.ст; б) 114 мм.рт.ст.; в) 90 мм.рт.ст; г) 150 мм.рт.ст.	б
80	Рассчитать должное диастолическое артериальное давление по формуле при ЧСС 70 уд/мин и возрасте 20 лет: $АД = 63 + 0,4 \times \text{кол-во лет}$	а) 95 мм.рт.ст; б) 80 мм.рт.ст.; в) 90 мм.рт.ст; г) 71 мм.рт.ст.	в
81	Рассчитать пульсовое артериальное давление при АД 130/80 по формуле: $АДП = АДс - АДд$	а) 70 мм.рт.ст; б) 80 мм.рт.ст.; в) 50 мм.рт.ст; г) 60 мм.рт.ст.	в
82	Рассчитать среднее артериальное давление при АДд 80 мм.рт.ст. и АДп 45 мм.рт.ст. по формуле: $АДП = АДд + 1/3 АДп$	а) 70 мм.рт.ст; б) 95 мм.рт.ст.; в) 60 мм.рт.ст; г) 80 мм.рт.ст.	б
83	Рассчитать прирост в % при выполнении пробы Мартине при ЧСС в покое - 70 уд/мин, после нагрузки - 84 уд/мин.	а) 25%; б) 20%; в) 30%; г) 35%.	б
84	Рассчитать тренировочную ЧСС (80 % от максимально допустимой) при тренировочных занятиях для лиц студенческого возраста (20 лет):	а) 160 уд/мин б) 110 уд/мин; в) 180 уд/мин; г) 70 уд/мин.	а
85	Рассчитать минутный объем кровообращения (МОК) при ЧСС 70 уд/мин и ударном объеме (УОК) 70 мл по формуле $МОК = ЧСС \times УОК$:	а) 7000 мл.; б) 5600 мл.; в) 4900 мл; г) 3500 мл.	в
86	Определить размах грудной клетки при ОГК вдох 100 см и ОГК выдох 92 см. по формуле: $\text{Размах} = \text{ОГК вдох} - \text{ОГК выдох}$	а) 8 см б) 10 см; в) 18 см; г) 7 см.	а
87	Рассчитать силовой индекс при силе кисти 50 кг и массе тела 80 кг по формуле: $СИ = \text{сила кисти} / \text{масса тела}$	а) 0,250 у.ед.; б) 0,625 у.ед.; в) 0,750 у.ед.; г) 0,350 у.ед.	б
88	Рассчитать индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки (ОГК) при ОГК 92 см и росте 180 см. по формуле: $ИП = \text{ОГК (см)} \times 100 / \text{рост (см)}$	а) 46,8 %; б) 64,2 %; в) 48,3 %; г) 51,1 %.	г

89	Рассчитать прирост силы мышц рук в % при исходном значении 25 отжиманий и последующем значении - 48 отжиманий	а) 64 %; б) 92 %; в) 30 %; г) 50 %.	б
90	Определить за какой период повысится сила мышц рук от исходного показателя 25 отжиманий до показателя в 50 отжиманий, при приросте 20 % в месяц.	а) 10 месяцев; б) 5 месяцев; в) 3 месяца; г) 6 месяцев.	б
91	Рассчитать массо-ростовой индекс Кетле при показателях массы тела 65 кг и росте 175 см $ИК = M / D$	а) 0,371 кг/см б) 0,521 кг/см; в) 0,392 кг/см; г) 0,422 кг/см.	а
92	Рассчитать индекс талия-бедра при показателях талии 80 см и бедер 100 см по формуле: $Ит.б. = От/Об$	а) 85 %; б) 80 %; в) 70 %; г) 78 %.	б
93	Определить какого показателя достигнет сила мышц брюшного пресса через 3 месяца при исходном показателе 30 подъемов, приросте 20% в месяц.	а) 60 раз; б) 50 раз; в) 48 раз; г) 36 раз.	в
94	Определить какую дистанцию будет пробегать спортсмен через 6 месяцев при исходном показателе 3000 м, и приросте пробегаемой дистанции 25% в месяц.	а) 4500 м; б) 5000 м; в) 3800 м; г) 5200 м.	а
95	Рассчитать какую дистанцию студент преодолеет при времени пробега 14 мин и скорости 215 м/мин	а) 3080 м; б) 3010 м; в) 3600 м; г) 3400 м.	б
96	Рассчитать относительную силу студента при максимальном результате подъема штанги 80 кг и массе тела 90 кг.	а) 75,6 %; б) 88,8 %; в) 90,1 %; г) 72,0 %.	б
97	Рассчитать максимальную силу в подъеме штанги при массе тела студента 75 кг и относительной силе 80%.	а) 70 кг; б) 80 кг; в) 90 кг; г) 60 кг.	г
98	Рассчитать массу тела студента при максимальном подъеме штанги 85 кг и относительной силе 90%.	а) 94,4 кг; б) 90,2 кг; в) 100,3 кг; г) 68,5 кг.	а
99	Рассчитать жизненный индекс при показателе ЖЕЛ (жизненная емкость легких) 3000 мл и массе тела 70 кг по формуле: ЖЕЛ (мл)/ масса тела (кг).	а) 50,46 мл/кг; б) 42,85 мл/кг; в) 70,52 мл/кг; г) 60,32 мл/кг.	б
100	Рассчитать скорость бега при дистанции 100 м и времени ее пробега 12 с.	а) 8,33 м/с; б) 9,22 м/с; в) 8,27 м/с; г) 7,92 м/с	а

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
Зачет	
«Зачтено»	Обучающийся дает правильные ответы на тестовые вопросы и демонстрирует сформированные и систематические знания. Обучающийся показывает успешное и систематическое умение использовать полученные знания. Обучающийся демонстрирует успешное и систематическое владение полученными знаниями, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 60 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений). Обучающийся демонстрирует фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине.

* Выбирается в зависимости от формы промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен, зачет с оценкой, зачет)

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к промежуточной аттестации

Подготовка к контрольным мероприятиям требует от обучающегося не только повторения пройденного материала на аудиторных занятиях, но поиска и анализа материала, выданного на самостоятельное изучение. При подготовке к промежуточной аттестации обучающимся необходимо повторить материал лекционных и практических (семинарских) занятий по отмеченным всем темам.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 % и оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{V}{O} \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В РАМКАХ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ
УК – 7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Тип задания – Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора ответов		

1	Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме: 1) воспитательные; 2) рекреационные; 3) образовательные; 4) оздоровительные. Ответ: Обоснование:	2. Рекреационная задача Рекреация (лат. <i>rescreatio</i> - восстановление) - комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления физического, эмоционального, социального, психического самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Последнее определение, указывающие на то, что рекреация обязательно направлена на здорового человека, является ключевым и дает нам понимание разницы между рекреацией и реабилитацией, рекреацией и различными формами физической терапии.
2	К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме): 1) физические упражнения в течение учебного дня; 2) факультативные занятия; 3) утренняя гигиеническая гимнастика; 4) самостоятельные тренировочные занятия. Ответ: Обоснование:	4. На данный момент можно выделить четыре формы самостоятельных занятий: 1) утренняя гигиеническая гимнастика; 2) упражнения в течение учебного или рабочего дня; 3) тренировочные занятия; 4) прогулки перед сном.

3	Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме: 1) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта; 2) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза; 3) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП; 4) занятия в группах ЛФК. Ответ: Обоснование:	4. (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду (это отдельный вид подготовки).
4	Врачебный контроль направлен на: 1) изучение состояния здоровья; 2) определение методов тренировки силовых способностей; 3) повышение общей работоспособности; 4) влияния на организм регулярных физических нагрузок; 5) достижение спортивного результата; е) планирование тренировочного процесса. Ответ: Обоснование:	1/4 Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование, проводимое совместно врачом и преподавателем физического воспитания с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование учебно-тренировочного процесса. Врачебное обследование подразделяется на первичное, вторичное и дополнительное.

5	Основным средством физической культуры является: 1) наглядные пособия; 2) физические упражнения; 3) спортивные сооружения, инвентарь; 4) оздоровительные силы природы; 5) видео-курсы; 6) бег. Ответ: _____ Обоснование: _____ _____ _____ _____	2/4 К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов.
---	---	--

Тип задания – Задание закрытого типа на установление соответствия

6	Прочитайте текст и установите соответствие. Виды спорта и физические качества, которые они развивают <table><tr><td></td><td>Физические качества</td><td>Определения</td></tr><tr><td>1</td><td>Сила</td><td>А. легкая атлетика, лыжный спорт</td></tr><tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б. гимнастика, акробатика</td></tr><tr><td>3</td><td>Гибкость</td><td>В. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг</td></tr><tr><td>4</td><td>Скорость (быстрота)</td><td>Г. плавание, гребля</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Д. футбол</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Физические качества	Определения	1	Сила	А. легкая атлетика, лыжный спорт	2	Выносливость	Б. гимнастика, акробатика	3	Гибкость	В. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг	4	Скорость (быстрота)	Г. плавание, гребля			Д. футбол	1	2	3	4					1В2ГЗБ4А
	Физические качества	Определения																										
1	Сила	А. легкая атлетика, лыжный спорт																										
2	Выносливость	Б. гимнастика, акробатика																										
3	Гибкость	В. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг																										
4	Скорость (быстрота)	Г. плавание, гребля																										
		Д. футбол																										
1	2	3	4																									

7

Прочитайте текст и установите соответствие.
Физические качества и их определения:

	Физические качества	Определения
1	Сила	А. способность совершать движения с большой амплитудой
2	Выносливость	Б. способность противостоять утомлению и выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения работоспособности
3	Гибкость	В. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
4	Скорость (быстрота)	Г. способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени
		Д. способность человека выполнять двигательное действие с максимальной точностью

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз):

1	2	3	4

1В2Б3А4Г

8	Прочитайте текст и установите соответствие. Элементы крови и их функции: <table><tr><td>1. Эритроциты</td><td>А. Перенос кислорода</td></tr><tr><td>2. Тромбоциты</td><td>Б. Защита организма от бактериальных и вирусных инфекций</td></tr><tr><td>3. Лейкоциты</td><td>В. Сверачиваемость крови</td></tr><tr><td>4. Плазма</td><td>Г. Обеспечивает постоянство объёма внутрисосудистой жидкости</td></tr><tr><td></td><td>Д. Выводит токсины из организма</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1. Эритроциты	А. Перенос кислорода	2. Тромбоциты	Б. Защита организма от бактериальных и вирусных инфекций	3. Лейкоциты	В. Сверачиваемость крови	4. Плазма	Г. Обеспечивает постоянство объёма внутрисосудистой жидкости		Д. Выводит токсины из организма	1	2	3	4					1А2В3Б4Г
1. Эритроциты	А. Перенос кислорода																			
2. Тромбоциты	Б. Защита организма от бактериальных и вирусных инфекций																			
3. Лейкоциты	В. Сверачиваемость крови																			
4. Плазма	Г. Обеспечивает постоянство объёма внутрисосудистой жидкости																			
	Д. Выводит токсины из организма																			
1	2	3	4																	
9	Прочитайте текст и установите соответствие Вид спорта и размер площадки. <table><tr><td>1. Футбол</td><td>А. 16 м.*28 м.</td></tr><tr><td>2. Баскетбол</td><td>Б. 90 м. *120 м.</td></tr><tr><td>3. Волейбол</td><td>В. 16 м.*32 м.</td></tr><tr><td>4. Большой теннис</td><td>Г. 9 м.*18 м.</td></tr><tr><td></td><td>Д. 25 м.* 50м.</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1. Футбол	А. 16 м.*28 м.	2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.	3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.	4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.		Д. 25 м.* 50м.	1	2	3	4					1Б2А3Г4В
1. Футбол	А. 16 м.*28 м.																			
2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.																			
3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.																			
4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.																			
	Д. 25 м.* 50м.																			
1	2	3	4																	

10	Прочитайте текст и установите соответствие. Понятие и его определение: <table><tr><td>1. Физическая культура</td><td>А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности</td></tr><tr><td>2. Спорт</td><td>Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней</td></tr><tr><td>3. Физическое воспитание</td><td>В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.</td></tr><tr><td>4. Физическое развитие</td><td>Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания</td></tr><tr><td></td><td>Д. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1. Физическая культура	А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности	2. Спорт	Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней	3. Физическое воспитание	В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.	4. Физическое развитие	Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания		Д. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности	1	2	3	4					1Г2В3Б4А
1. Физическая культура	А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности																			
2. Спорт	Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней																			
3. Физическое воспитание	В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.																			
4. Физическое развитие	Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания																			
	Д. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности																			
1	2	3	4																	
Тип задания – Задание закрытого типа на установление последовательности																				

11	Прочитайте текст и установите последовательность. Фазы работоспособности в течение дня: 1. Оптимальная работоспособность; 2. Вербативание; 3. Неустойчивая компенсация; 4. Полная компенсация; 5. Прогрессивное снижение работоспособности: Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4					21435
1	2	3	4							
12	Прочитайте текст и установите последовательность. Последовательность этапов обмена веществ в организ- ме человека: 1. Поступление питательных веществ и энергии из внешней среды; 2. Выброс из организма ненужных компонентов преобразований во внешнюю среду; 3. Использование организмом положительных компонентов данных преобразований; 4. Преобразование этих веществ и энергии внутри организма. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4					1432
1	2	3	4							
13	Прочитайте текст и установите последовательность. Водные процедуры проводятся в такой последователь- ности: 1. Контрастные ванны; 2. Обливание; 3. Обтирание; 4. Контрастный душ. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4					3241
1	2	3	4							

14	Прочитайте текст и установите последовательность. Этапы формирования адаптации к физическим нагрузкам: 1. Увеличение резервных возможностей; 2. Острая реакция на нагрузку; 3. Изменение структуры и физиологических характеристик; 4. Приспособление к регулярным тренировкам; 5. Функциональное восстановление. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4	5						24513		
1	2	3	4	5										
15	Прочитайте текст и установите последовательность. Фазы формирования переутомления: 1. Долгосрочное снижение результативности 2. Незначительное снижение продуктивности 3. Присутствует усталость, но не снижается производительность труда 4. Хроническая утомляемость 5. Сильное утомление 6. Бессоница Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4	5	6							325164
1	2	3	4	5	6									
Тип задания – Задание открытого типа с развернутым ответом														
16	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Перечислите способы регулирования физических нагрузок: Ответ: _____ _____ _____	Изменение исходных положений, скорости выполнения, амплитуды движений, количества повторений, продолжительности и характера отдыха												

17	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Определите содержание подготовительной части самостоятельного тренировочного занятия: Ответ:	Подготовительная часть (разминка) делится на 2 части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений для всех групп мышц. Специальная часть направлена на подготовку к основной части в избранном виде спорта, используя при этом специальные и подводящие упражнения.
18	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Определите особенности циклических видов упражнений. Ответ:	Цель циклические упражнения - преодоление дистанции (ходьба, бег, плавание, гребля, велоспорт, лыжный и конькобежный спорт). Циклические упражнения характеризуются многократным повторением одного и того же движения.
19	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Рассчитать минутный объем кровообращения (МОК) при следующих показателях ЧСС 70 уд/мин и ударном объеме (УОК) 70 мл. Ответ:	$МОК = ЧСС \times УОК$ $70 \text{ уд/мин} \times 70 \text{ мл} = 4900 \text{ мл.}$
20	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Рассчитать силовой индекс (СИ), позволяющий оценить степень развития силы мышц сгибателей кисти с учетом массы тела, по формуле при следующих показателях силе руки 50 кг и массе тела 70 кг. Ответ:	$СИ = \text{сила рук (кг)} / \text{масса тела (кг)}$ $50 \text{ кг} / 70 \text{ кг} = 0,714$

Порядок оценивания диагностических заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (правильно / неправильно)
---------------	------------------------	--

1-5	Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указана(ы) цифра(ы) и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие
6-10	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого столбца)	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие
11-15	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие
16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Правильно – полное совпадение с верным ответом Неправильно – неверный ответ или его отсутствие

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков
по результатам выполнения диагностических заданий

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся правильно выполнил 70 % и более заданий диагностической работы, что позволяет подтвердить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине в виде знаний, умений, навыков
«Не зачтено»	Обучающийся правильно выполнил менее 70 % заданий диагностической работы, что не позволяет в полном объеме подтвердить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине в виде знаний, умений, навыков

Методические рекомендации обучающимся по подготовке и выполнению диагностической работы по дисциплине.

Диагностическая работа в рамках оценки качества подготовки обучающихся по дисциплине представляет собой оценочную процедуру, направленную на определение уровня освоения планируемых результатов обучения по соответствующей дисциплине в виде знаний, умений, навыков. Диагностическая работа выполняется с использованием диагностических заданий, позволяющих дать индивидуальную оценку у обучающихся уровня освоения планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компетенций, в формировании которых участвует данная дисциплина.

Подготовка обучающихся к участию в диагностической работе включает в себя повторение лекционного материала, а также анализ нормативно-правовых актов и рекомендованной литературы по дисциплине.

При выполнении диагностических заданий обучающийся должен придерживаться следующей последовательности действий в зависимости от типа заданий:

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора ответов	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один (несколько) из предложенных вариантов 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа 3. Выбрать один ответ, наиболее верный (несколько верных вариантов ответов (2 или 3))

	4. Записать только номер выбранного варианта ответа (последовательно номера выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135)) 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (каждого из ответов)
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т. п.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т. д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов 4. Записать попарно цифры и буквы вариантов ответа без пробелов и знаков препинания (например, 2А4Б1Д3В)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов 4. Записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, 2143)
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса (задачи) 2. Продумать логику и полноту ответа 3. В случае теоретических вопросов записать ответ, используя четкие компактные формулировки 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 5. В случае ситуационного задания записать ответ, обоснуя свои выводы

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Департамент координации деятельности организаций
в сфере сельскохозяйственных наук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»

Факультет перерабатывающих технологий и пищевых систем

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета перерабатывающих технологий и пищевых систем

_____Ю.В. Кузнецов

29.05.2025 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Уровень высшего образования Бакалавриат

Направление подготовки /19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Направленность (профиль) «Технология комплексной переработки мясного сырья и водных биологических ресурсов»

Форма обучения Заочная

Год начала реализации образовательной программы 2024

Волгоград
2025 г.

Автор(ы):

Ст.преподаватель _____
должность *подпись*

Н.Б. Озерина
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине согласованы с руководителем образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 19.03.04. Технология продукции и организация общественного питания направленность (профиль) «Технология и управление производством предприятий индустрии питания»

Руководитель
образовательной программы,

Доцент
должность

О.А. Суторма
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании кафедры «Физическая культура и здоровье»

Протокол № 10 от 23.02.2025 г.

Заведующий кафедрой

подпись

Т.Н. Власова
инициалы фамилия

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании методической комиссии факультета перерабатывающих технологий и пищевых систем

наименование факультета

Протокол № 10 от 27.05.2024 г.

Председатель методической
комиссии факультета

Е.Н.Ефремова
инициалы фамилия

1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Задания для оценки уровня подготовленности обучающихся
к изучению дисциплины и ключи к их оцениванию

Номер задания	Задание	Правильный ответ
1	Какие упражнения способствуют развитию общей выносливости? 1) циклические упражнения аэробной направленности; 2) циклические упражнения анаэробной направленности; 3) ациклические упражнения аэробной направленности; 4) ациклические упражнения анаэробного направления.	1
2	Какие упражнения развивают ловкость? 1) циклические упражнения аэробной направленности; 2) ациклические упражнения анаэробной направленности; 3) броски баскетбольного мяча в корзину; 4) бег на длинные дистанции.	3
3	Какие упражнения развивают гибкость? 1) прыжки; 2) бег; 3) наклоны; 4) равновесия.	3
4	Какой тест оценивает силовую подготовленность? 1) прыжки со скакалкой; 2) все варианты; 3) подтягивания; 4) прыжки в длину.	3
5	Что входит в понятие общая физическая подготовка? 1) система занятий физическими упражнениями аэробной направленности; 2) физические упражнения, которые направлены на развитие силы; 3) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств; 4) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на совершенствование выносливости.	3
6	К формам самостоятельных занятий физической культурой относится...? 1) занятия в спортивных секциях; 2) утренняя гигиеническая гимнастика; 3) факультативные занятия; 4) выступления на соревнованиях.	2
7	Выберите тест на оценку скоростной подготовленности? 1) бег 100 м.;	1

	2) отжимания от пола; 3) наклоны сидя на полу; 4) метание гранаты.	
8	Выберите тест на общую выносливость? 1) бег 200 м; 2) поднятие штанги; 3) кувырок; 4) бег 2000 м. или 3000 м.	4
9	Пульс в норме у здорового нетренированного человека? 1) 90 - 95 ударов в минуту; 2) 80 - 100 ударов в минуту; 3) 60 - 80 ударов в минуту; 4) 55-70 ударов в минуту.	3
10	В каком упражнении юноши стоят на носках, а девушки на коленях? 1) «планка»; 2) отжимание; 3) наклоны; 4) «лодочка».	2
11	С какой цикличностью проводятся Летние Олимпийские Игры? 1) 1 раз в 2 года; 2) 1 раз в 3 года; 3) 2 раза в 3 года; 4) 1 раз в 4 года.	4
12	Какой норматив входит в список испытаний норм «ГТО» у мужчин и женщин? 1) Выпрыгивание из приседа; 2) Прыжок в длину с места; 3) Толкание ядра; 4) Плавание 1000м.	2
13	Сколько раз в России проходили Летние Олимпийские Игры? 1) 1 раз; 2) 2 раза; 3) 3 раза; 4) Ни разу.	1
14	К физическим качествам относятся: 1) сила, доброта, быстрота, выносливость, смелость; 2) упорство, ловкость, быстрота, выносливость, инициативность; 3) сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость; 4) активность, ловкость, сдержанность, психологическая устойчивость, гибкость.	3
15	Результатом физической подготовки является: 1) физическое развитие; 2) физическое совершенство; 3) физическая подготовленность; 4) способность правильно выполнять двигательные действия.	3
16	На сколько медицинских групп распределяются учащиеся на занятиях по физической культуре? 1) 3 группы;	1

	2) 2 группы; 3) 1 группа; 4) Не распределяются.	
17	Как называется прием ввода мяча в игру в волейболе? 1) блокирование; 2) передача; 3) прием; 4) подача.	4
18	Какое мероприятие входит в самоконтроль обучающегося на занятиях физическими упражнениями? 1) измерение объема грудной клетки; 2) измерение длины тела; 3) измерение массы тела; 4) Подсчет ЧСС.	4
19	Какой вид спорта называют «королевой спорта»? 1) легкую атлетику; 2) гимнастику; 3) тяжелую атлетику; 4) аэробику.	1
20	Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют: 1) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции; 2) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья; 3) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья; 4) бег, метания, прыжки и марафонские дистанции.	3

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
необходимых для изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал 50 % и более правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 50 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся не отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовые задания:

Тема 1. Легкая атлетика. Введение в вид спорта «легкая атлетика».

1. Какое количество спортивных дисциплин входит в программу соревнований по легкой атлетике:

- а) 10;
- б) 20;
- в) 30;
- + г) более 40.

2. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы - женщины?

- а) троеборье;
- + б) пятиборье;
- в) семиборье;
- г) десятиборье.

3. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы мужчины?

- а) троеборье;
- б) пятиборье;
- + в) семиборье;
- г) десятиборье.

4. Какое расстояние преодолевают бегуны-марафонцы:

- а) 10000 м.;
- б) 30000 м.;
- + в) 42195 м.;
- г) 40500 м.

5. Виды дисциплин в легкой атлетике (верно все, кроме):

- а) прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки с шестом, прыжки в высоту;
- + б) бег 100 м., бег 110 м. с барьерами, бег 300 м.;
- в) толкание ядра, метание молота, метание диска, метание копья;
- г) бег 800 м., бег 1500 м, стипль-чез в л/атлетике.

6. Какие спортивные дисциплины входят в программу соревнований по легкой атлетике:

- а) бег, стрельба, фехтование;
- б) бег, плавание, кросс, прыжки;
- в) кросс, метание, прыжки;
- + г) бег, метание, прыжки, многоборье, ходьба.

7. Укажите, кто был первым советским бегуном, победившим на Олимпийских играх в беге на 100 м.:

- 1) В. Куц;
- 2) П. Болотников;
- + 3) В. Борзов;
- 4) В. Голубничий.

8. Какие виды метаний входят в программу соревнований по легкой атлетике:

- а) метание дротиков, фризби;
- б) метание гранаты, теннисного мяча;
- + в) метание диска, копья;
- г) метание ядра.

9. Сколько попыток дается на преодоление высоты участником соревнований по прыжкам в высоту:

- а) одна;
- б) две;

+ в) три;

- г) четыре.

10. Укажите, кто из перечисленных спортсменов стал Олимпийским чемпионом в прыжках с шестом:

- а) Л. Слесаренко;

- б) Л. Лебедева;

+ в) Е. Исинбаева;

- г) Л. Кондратьева.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 5 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено» 0 б.	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4

8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек. – количество раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 2-6. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника эстафетного бега. Техника прыжков в длину.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
10	48,0	3.20	35,0	1.45
8	50,0	3.35	38,0	1.56
6	52,0	3.45	41,0	2.08
4	54,0	3.55	44,0	2.19
2	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
10	58,0	5.20	45,0	2.45
8	60,0	5.35	48,0	2.56
6	62,0	5.45	51,0	3.08
4	64,0	5.55	54,0	3.19
2	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 7. Акробатика. Введение в вид спорта «Акробатика».

1. В соревнования по спортивной акробатике входят:

- а) акробатические прыжки женщин и мужчин;
- б) упражнения женских, смешанных и мужских пар;
- в) групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером);
- + г) все ответы верны.

2. К элементам индивидуальной акробатики относят:

- + а) шпагаты, мосты, вращения;
- б) поддержки;
- в) прыжки;
- г) танцевальные акробатические элементы.

3. Акробатика относится (по классификации) к ... видам спорта

- а) циклическим;
- + б) сложно-координационным;
- в) прикладным;
- г) силовым.

4. Группировка это:

- а) упор присев, руки перед собой;

- + б) круглая спина, ноги согнуты, руки обхватывают колени;
 - в) лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой;
 - г) лёжа на спине, ноги за головой.
5. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:
- а) переворот;
 - + б) кувырок;
 - в) перекат;
 - г) оборот.
6. Правильная последовательность движений, при кувырке вперед:
- + а) толчок руками и ногами - группировка – перекат на спину – опора на кисти рук;
 - б) группировка – толчок руками и ногами – группировка – перекат на спину – опора на кисти рук – отжимание руками – перекат – группировка;
 - в) кувырок вперед – группировка – перекат назад – группировка;
 - г) упор присев-перекат-упор присев.
7. Упражнение « мост» из положения лежа:
- а) выполняется поочередным выпрямлением рук и ног;
 - б) допускается небольшое сгибание рук и коленей;
 - + в) выполняется одновременным выпрямлением рук и ног, при этом расстояние между опорой рук и ног не должно превышать две – третьи длины тела;
 - г) выполняется сгибанием и разгибанием рук, прогибом.
8. Равновесие на одной ноге « ласточка»
- а) выполняется на одной ноге, которая должна подниматься выше головы;
 - + б) выполняется на одной ноге, допускается наклон туловища вперед, главное, чтобы нога была выше плеч;
 - в) выполняется на одной ноге, которая поднимается выше пояса, при этом наклон туловища вперед запрещен;
 - г) выполняется на одной ноге, которая поднимается до уровня плеч, при этом запрещается нагибаться вперед, но разрешается слегка сгибать опорную ногу.
9. Дайте определение прыжку:
- а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении;
 - + б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним;
 - в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении;
 - г) толчок вверх.
10. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?
- а) стойка;
 - б) перекат;
 - + в) стойка на лопатках;
 - г) перекат с доставанием пола ногами за головой.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 5 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие

0 б.	знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине.
------	--

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 8-10. Базовые элементы акробатики: перекаты, кувырки. Базовые элементы акробатики: равновесия. Базовые элементы акробатики: прыжки.

Нормативы по акробатике для студентов основной группы

Оценка, баллы	равновесие «ласточка», сек.	прыжок в группировке, к-во раз за 30 сек.	удержание положения «мост», сек.
10	15	15	15
8	13	13	13
6	10	10	10
4	8	8	8
2	5	5	5

Нормативы по акробатике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	равновесие «ласточка», сек.	прыжок в группировке, к-во раз за 30 сек.	удержание положения «мост», сек.
10	15	10	15
8	13	8	13
6	10	6	10
4	8	4	8
2	5	2	5

Тема 11. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150

7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2

1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 12. Настольный теннис. Введение в вид спорта «Настольный теннис».

1. В каких случаях разрешается еще одна подача?

- а) мяч задевает сетку и не попадает в стол соперника;
- б) мяч не попадает в свою половину стола;
- + в) мяч задевает сетку и попадает в стол соперника;
- г) мяч не попадает в стол соперника.

2. Форма одежды для игры в настольный теннис:

- а) спортивный костюм;
- б) футболка с длинными рукавами и шорты;
- в) футболка белого цвета и шорты;
- + г) футболка темного цвета и шорты.

3. Поверхность стола должна быть (все верно, кроме):

- а) темно-зеленой;
- б) голубой;
- + в) темно-зеленой глянцевой;
- г) темно-голубой матовой.

4. Размер мяча:

- а) 38 мм;
- + б) 40 мм;
- в) 42 мм;
- г) 44 мм.

5. Какое вращение передается мячу, при выполнении удара накатом?

- а) нижнее;
- б) нижне - боковое;
- + в) верхнее;
- г) без вращения.

6. Счет партий верный:

- а) 8 : 10;
- б) 9 : 10;
- + в) 11: 13;
- г) 0 : 6.

7. Количество партий в игре (соревнования высокого ранга)

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- + г) 7.

8. Какое вращение придается мячу при выполнении удара подрезкой?

- а) верхнее;
- + б) нижнее;
- в) без вращения;

- г) верхне - боковое.

9. Поддача считается верной если:

- а) удар выполняется по восходящему мячу;

+ б) удар выполняется по нисходящему (опускающемуся) мячу;

- в) выполняются дополнительные шаги;

- г) не был произведен удар.

10. Через сколько разыгранных мячей осуществляется переход подачи:

+ а) 2;

- б) 3;

- в) 4;

- г) 5.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 10 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено» 0 б.	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{V}{O} \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 13-17. Обучение способам хватки ракетки (европейская, азиатская). Обучение стойкам теннисиста и перемещениям во время игры. Обучение и совершенствование техники плоского удара. Обучение и совершенствование техники ударов срезка, подрезка слева и справа. Обучение и совершенствование техники удара накат слева и справа. Обучение и совершенствование техники подачи подрезкой справа и слева.

Нормативы настольный теннис для студентов основной группы

Оценка, баллы	нападающий удар «накат» – слева – справа, кол-во раз	защитный удар «подрезка мяча» – слева - справа кол-во раз
	юноши / девушки	юноши / девушки
15	10	10
12	8	8

9	6	6
6	4	4
3	2	2

Нормативы настольный теннис для студентов специальной группы

Оценка, баллы	нападающий удар «накат» – слева – справа, кол-во раз	защитный удар «подрезка мяча» – слева - справа кол-во раз
	юноши / девушки	юноши / девушки
15	9	9
12	7	7
9	5	5
6	3	3
3	1	1

Темы 18-19. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	48,0	3.20	35,0	1.45
12	50,0	3.35	38,0	1.56
9	52,0	3.45	41,0	2.08
6	54,0	3.55	44,0	2.19
3	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	58,0	5.20	45,0	2.45
12	60,0	5.35	48,0	2.56
9	62,0	5.45	51,0	3.08
6	64,0	5.55	54,0	3.19
3	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 20. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7

4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек. – количество раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 21-24. Совершенствование техники бега в различных вариациях. Обучение и совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжков в длину.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	48,0	3.20	35,0	1.45
12	50,0	3.35	38,0	1.56
9	52,0	3.45	41,0	2.08
6	54,0	3.55	44,0	2.19
3	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	58,0	5.20	45,0	2.45
12	60,0	5.35	48,0	2.56
9	62,0	5.45	51,0	3.08
6	64,0	5.55	54,0	3.19
3	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 25. Волейбол. Введение в вид спорта «волейбол».

1. Год рождения волейбола:

- а) 1946;
- б) 1925;
- + в) 1896;
- г) 1894.

2. Высота мужской сетки:

- а) 2 м 24 см;
- б) 3 м 05 см;

- + в) 2 м 43 см;
- г) 2 м 14 см.
- 3. Высота женской сетки:
- + а) 2 м 24 см;
- б) 2 м 10 см;
- в) 2 м 50 см;
- г) 2 м 06 см.
- 4. Из скольких партий состоит игра (все верно, кроме):
- а) 3;
- + б) 2;
- в) 5;
- г) 4.
- 5. Размер волейбольной площадки (м*м):
- а) 10 x 15;
- + б) 9 x 18;
- в) 12 x 16;
- г) 12 x 14.
- 6. Родина волейбола:
- + а) США;
- б) Куба;
- в) Бразилия;
- г) Австралия.
- 7. Какую функцию выполняет либеро в команде:
- а) нападение;
- + б) защиты;
- в) блокирования;
- г) подачу.
- 8. Сколько касаний мяча разрешается команде при выполнении игровых действий?
- + а) 3;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 5.
- 9. Считается ли ошибкой, если мяч был отбит ногой:
- а) да;
- + б) нет;
- в) любое касание запрещено;
- г) если отбит стопой.
- 10. На сколько игровых зон делится игровая площадка:
- а) 4;
- + б) 6;
- в) 2;
- г) 12.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 10 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это

	подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено» 0 б.	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{B}{O} \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; B – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Тема 26-33. Основные стойки, передвижения и исходные положения волейболиста. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Обучение и совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Обучение и совершенствование техники подачи мяча. Обучение и совершенствование техники атакующего удара. Обучение и совершенствование техники блокирования. Обучение и совершенствование системы игры в защите «углом вперёд», «углом назад». Развитие общей физической и специальной подготовки волейболиста.

Нормативы по волейболу для студентов основной группы

оценка, баллы	передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз		передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
15	30	20	20	15
12	25	17	17	13
9	18	14	14	10
6	14	9	10	7
3	7	6	6	5

Нормативы по волейболу для студентов специальной группы

оценка, баллы	передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз		передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
15	25	17	17	13
12	18	14	14	10
9	14	9	10	7
6	7	6	6	5

3	5	4	4	3
---	---	---	---	---

Тема 34. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2

1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 35. Атлетизм. Введение в вид спорта «атлетизм».

1. Основным строительным материалом организма, необходимым для образования новых мышечных волокон является:

- а) жиры;
- + б) белки;
- в) углеводы;
- г) минеральные вещества.

2. Структурной единицей скелетной мышцы является:

- + а) поперечно - полосатое мышечное волокно;
- б) белковый компонент;
- в) жировой компонент;
- г) углеводный компонент.

3. Какое упражнение из атлетических видов не входит в пауэрлифтинг?

- а) жим лежа;
- + б) рывок;
- в) приседание со штангой;
- г) рывок гири.

4. Гиревой спорт направлен на развитие:

- + а) силовой выносливости;
- б) взрывная сила;
- в) скоростно-силовая выносливость;
- г) суставной гибкости.

5. Относительная сила - это:

- + а) $F_{\text{отн.}} = \frac{F_{\text{макс.}}}{\text{масса тела}}$;

- б) $F_{\text{отн.}} = \frac{\text{масса тела.}}{F_{\text{макс.}}}$;

- в) $F_{\text{отн.}} = \frac{\text{масса тела.}}{2 F_{\text{макс.}}}$;

- г) $F_{\text{отн.}} = \frac{2 F_{\text{макс.}}}{\text{масса тела}}$.

6. Какие мышечные волокна характеризуются высокой сократительной скоростью и возможностью развивать большую силу:

- а) красные;
- + б) белые;
- в) продольные;
- г) поперечные.

7. Количеством поднятых штанг определяется:

- а) интенсивность;
- + б) объем;
- в) вариантность;
- г) вес.

8. Какой из методов развития силы не относится к динамическим?

- а) плеометрический;
- б) комбинированный;
- + в) изометрический;
- г) максимальных усилий.

9. Какое соревновательное упражнение не включено в тяжелую атлетику?

- а) толчок;
- + б) жим лежа;
- в) рывок;
- г) присед.

10. Какое количество повторений в подходе выполняется при использовании метода максимальных усилий?

- а) 4 - 6;
- + б) 1 - 3;
- в) 6 - 10;
- г) 5 - 7.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 10 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено» 0 б.	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 36-41. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для мышц рук. Обучение и совершенствование техники приседа со штангой в различных вариациях. Обучение и совершенствование техники становой тяги. Обучение и совершенствование техники жима лежа с паузой. Обучение и совершенствование техники дожима в положении лежа.

Нормативы атлетическая гимнастика (юноши)

для студентов основной группы

Юноши												
весовая категория	до 60 кг		до 70 кг		до 80 кг		до 90 кг		до 100 кг		свыше 100кг	
Оценка, баллы	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг	жим лежа, кг	приседание, кг
15	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0	100,0	110,0	110,0	120,0	120,0	130,0
12	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0	100,0	110,0	110,0	120,0
9	50,0	60,0	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0	100,0	110,0
6	40,0	50,0	50,0	60,0	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0	90,0	100,0
3	30,0	40,0	40,0	50,0	50,0	60,0	60,0	70,0	70,0	80,0	80,0	90,0

Нормативы атлетическая гимнастика (девушки)

для студентов основной группы

Оценка, баллы	Вес до 60 кг		Вес свыше 60 кг	
	жим лежа с весом штанги 20 кг, кол-во раз	приседание с весом штанги 25 кг, кол-во раз	жим лежа с весом штанги 25 кг, кол-во раз	приседание с весом штанги 30 кг, кол-во раз
15	20	20	20	20
12	15	15	15	15
9	10	10	10	10
6	5	5	5	5
3	3	3	3	3

**Нормативы атлетическая гимнастика (юноши)
для студентов специальной группы**

Оценка, баллы	жим лежа, кг	приседание, кг
15	40,0	40,0
12	30,0	30,0
9	20,0	20,0
6	10,0	10,0
3	5,0	5,0

**Нормативы атлетическая гимнастика (девушки)
для студентов специальной группы**

Оценка, баллы	Жим лежа с весом штанги 20 кг, кол-во раз	Приседание с весом штанги 25 кг, кол-во раз
15	20	20
12	15	15
9	10	10
6	5	5
3	3	3

Тема 42-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	48,0	3.20	35,0	1.45
12	50,0	3.35	38,0	1.56
9	52,0	3.45	41,0	2.08
6	54,0	3.55	44,0	2.19
3	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	58,0	5.20	45,0	2.45
12	60,0	5.35	48,0	2.56
9	62,0	5.45	51,0	3.08
6	64,0	5.55	54,0	3.19
3	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 45. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – кол-во раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2

8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 46-48. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование физических качеств.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	48,0	3.20	35,0	1.45
12	50,0	3.35	38,0	1.56
9	52,0	3.45	41,0	2.08
6	54,0	3.55	44,0	2.19
3	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин

15	58,0	5.20	45,0	2.45
12	60,0	5.35	48,0	2.56
9	62,0	5.45	51,0	3.08
6	64,0	5.55	54,0	3.19
3	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 49. Введение в вид спорта «борьба/фитнес».

Борьба.

1. Основное отличие вольной борьбы от греко-римской:

- а) размерами ковра для борьбы;
- б) временем, отведенным на схватку;
- + в) полной свободой захватов и действий ногами;
- г) набором используемых приемов.

2. Отличие борьбы дзюдо от борьбы САМБО:

- + а) разрешенными удушающими приемами;
- б) разрешенными бросками с колен;
- в) разрешенным болевыми приемами на руку;
- г) разрешены подкаты.

3. В какой стране берет начало борьба САМБО?

- а) Япония;
- б) США;
- + в) СССР;
- г) Китай.

4. Допустимые цвета экипировки в борьбе САМБО (все верно, кроме):

- + а) белый;
- б) синий;
- в) красный;
- г) зеленый.

5. В каком виде борьбы разрешены болевые приемы?

- + а) вольная борьба;
- б) греко-римская борьба;
- в) САМБО;
- г) дзюдо.

6. В чем отличие боевого раздела САМБО от спортивного?

- а) проведение болевых приемов;
- б) переводение бросковой техники;
- + в) проведение ударной техники;
- г) проведение удушающей техники.

7. Что означает «чистая победа»?

- а) когда противник брошен за ковер;
- + б) когда противник брошен на спину;
- в) когда победитель провел большее количество приемов;
- г) когда победитель провел большее количество атак.

8. Что положено в основу борьбы САМБО?

- + а) самооборона без оружия;
- б) самооборона с применением холодного оружия;
- в) самооборона без применения ударной техники;
- г) самооборона без применения бросковой техники.

9. В каких единицах оцениваются действия борцов за проведение приемов?

- + а) в балах;
- б) в оценочных значениях;

- в) в очках;
- г) в количественных единицах.

10. Какой вид борьбы не включен в программу Олимпийских игр?

- а) греко-римская борьба;
- б) дзюдо;
- + в) САМБО;
- г) карате.

Фитнес.

1. Фитнес – это:

- а) система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, биохимии;
- б) синтез общеразвивающих упражнений (разновидностей бега, прыжков, скачков и т.п.);
- + в) система физических упражнений, объединяющих множество видов двигательной активности (бег, плавание, аэробика и ее разновидности, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.) направленное на оздоровление организма человека;
- г) вид спорта.

2. Отличительной особенностью занятий аэробикой является:

- а) выполнение упражнений циклического характера в анаэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;
- + б) выполнение упражнений ациклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;
- в) выполнение упражнений циклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности;
- г) носят оздоровительный характер.

3. Кто впервые ввел понятие «ритмическая гимнастика»?

- + а) Ж. Далькроз;
- б) К. Купер;
- в) Дж. Фонда;
- г) С. Ром.

4. Как называется вид аэробики с элементами боевых искусств и единоборств:

- а) степ-аэробика;
- б) пилатес;
- + в) Тай-бо;
- г) йога.

5. Термин «аэробика» впервые был введен:

- а) Айседорой Дункан;
- б) Джейн Фондой;
- + в) Кеннетом Купером;
- г) Женевиёвой Стеббинс.

6. Какие упражнения применяются в заключительной части занятия по фитнес-аэробике:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) ходьба;
- в) бег и прыжки;
- + г) упражнения на растягивание.

7. Задачи аэробики включают (верно все, кроме):

- а) укрепление здоровья, профилактика заболеваний;
- б) формирование осанки, сохранение двигательной функции;
- в) развитие физических качеств;
- + г) достижение высоких результатов в виде спорта.

8. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Разминка в аэробике должна предусматривать следующее»:

- а) постепенное увеличение ЧСС;
- б) увеличение температуры тела (разогревание);
- + в) снижение процессов метаболизма;
- г) снижение возможности возникновения травм.

9. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Основная часть преследует следующие цели»:

- а) увеличение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- + б) снижение импульсов от работающих мышц к ЦНС;
- в) увеличение тонуса основных мышечных групп;
- г) ускорение обменных процессов и увеличение расхода энергии.

10. К средствам аэробики не относятся:

- а) элементы различных танцев;
- б) элементы основной гимнастики;
- + в) упражнения на гимнастических снарядах;
- г) упражнения с предметами (мячи, степы, гантели).

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков, приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 10 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено» 0 б.	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 50-56. Обучение и совершенствование: перемещений в борцовской стойке /элементов классической аэробики (движение ногами). Обучение и совершенствование: упражнения «проход в ноги» и защиты от него/элементов классической аэробики (движения руками). Обучение и совершенствование: разновидностей кувырков/ сочетания движений рук и ног в классической аэробике. Обучение упражнению «борцовский мост»/ изучение комплекса классической аэробики. Совершенствование упражнению «борцовский мост», упражнений борца для укрепления моста/ совершенствование комплекса классической аэробики. Совершенствование физических качеств борца

/обучение и совершенствование комплекса ОФП в фитнес аэробике. «Круговая тренировка» на занятиях по борьбе / фитнесу.

Нормативы по борьбе для студентов основной группы

оценка, баллы	выполнение приемов в партере (юноши), выполнение элементов акробатики (девушки), кол-во раз		выполнение приемов в стойке, кол-во раз	
	юноши	девушки	юноши	девушки
15	12	10	10	5
12	9	8	8	4
9	6	6	6	3
6	4	3	3	2
3	2	1	1	1

Нормативы по фитнесу для студентов основной группы

оценка, баллы	поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	отжимания кол-во раз
15	26	150	25
12	21	125	20
9	17	90	17
6	12	65	15
3	8	40	10

Нормативы по борьбе для студентов специальной группы

оценка, баллы	выполнение приемов в партере (юноши), выполнение элементов акробатики (девушки), кол-во раз		выполнение приемов в стойке, кол-во раз	
	юноши	девушки	юноши	девушки
15	8	7	8	7
12	7	6	7	6
9	5	4	5	4
6	3	2	3	2
3	2	1	2	1

Нормативы по фитнесу для студентов специальной группы

оценка, баллы	поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек	отжимания кол-во раз
15	26	70	25
12	21	55	20

9	17	40	17
6	12	25	15
3	8	10	10

Тема 57. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м.)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах
---	-------	-----------------

		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек. – количество раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

Тема 58. Баскетбол. Введение в вид спорта «баскетбол».

1. Кто изобрел игру «баскетбол»?

- + а) Джеймс Нейсмит;
- б) Карим Абдул Джаббар;
- в) Эван Чемберлен;
- г) Джейн Фонда.

2. Из скольких периодов состоит игра «баскетбол»?

- а) 2;
- б) 3;
- + в) 4;
- г) 6.

3. Сколько очков засчитывается в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или ближней дистанции?

- а) 1;
- + б) 2;
- в) 3;
- г) 0.

4. Какое количество игроков должно находиться на баскетбольной площадке в начале игры?

- а) 3;
- + б) 5;
- в) 8;
- г) 4.

5. Как называется игра в уличный баскетбол?

- а) пейнтбол;
 - + б) стритбол;
 - в) фитбол;
 - г) сайдбол.
6. Нарушение правил в баскетболе называется:
- + а) фол;
 - б) подкат;
 - в) аут;
 - г) штрафной.
7. В каком году сборная СССР стала олимпийским чемпионом по баскетболу?
- а) 1980;
 - + б) 1972;
 - в) 1976;
 - г) 1968.
8. Сколько фолов может получить игрок в одной игре по правилам ФИБА?
- а) 6;
 - + б) 5;
 - в) 4;
 - г) 3
9. Высота кольца в баскетболе.
- а) 3,15;
 - + б) 3,05;
 - в) 2,03;
 - г) 2,95.
10. Размеры площадки в баскетболе:
- + а) 28*15;
 - б) 29*15;
 - в) 20*15;
 - г) 36*9.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено» 10 б.	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено» 0 б.	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Темы 59-69. Обучение и совершенствование основных стоек, перемещений и исходных положений баскетболиста. Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Обучение и совершенствование техники разновидностей поворотов. Обучение и совершенствование техники разновидностей остановок баскетболиста. Обучение и совершенствование техники упражнений без предмета. Совершенствование физических качеств баскетболиста. Обучение и совершенствования техники выполнения ловли и передачи мяча одной, двумя руками. Обучение и совершенствования техники выполнения ОРУ с мячом в движении. Обучение и совершенствования техники выполнения бросков. Обучение и совершенствования техники и тактики игры. Обучение и совершенствования передвижений в защите.

Нормативы по баскетболу для студентов основной группы

оценка, баллы	штрафные броски, кол-во раз		количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз
	юноши	девушки	юноши/девушки
15	7	6	10 - 10
12	6	5	10 - 8
9	5	4	10 - 6
6	4	3	10 - 4
3	3	2	10 - 2

Нормативы по баскетболу для студентов специальной группы

оценка, баллы	штрафные броски, кол-во раз		количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз
	юноши	девушки	юноши/девушки
15	7	6	10 - 10
12	6	5	10 - 8
9	5	4	10 - 6
6	4	3	10 - 4
3	3	2	10 - 2

Темы 70-72. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники кроссового бега. Совершенствование физических качеств скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Нормативы по легкой атлетике для студентов основной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	48,0	3.20	35,0	1.45
12	50,0	3.35	38,0	1.56

9	52,0	3.45	41,0	2.08
6	54,0	3.55	44,0	2.19
3	56,0	4.10	46,0	2.31

Нормативы по легкой атлетике для студентов специальной группы

Оценка, баллы	юноши		девушки	
	бег 300 м, сек.	бег 1000 м, мин	бег 200 м, сек.	бег 500 м, мин
15	58,0	5.20	45,0	2.45
12	60,0	5.35	48,0	2.56
9	62,0	5.45	51,0	3.08
6	64,0	5.55	54,0	3.19
3	66,0	6.10	56,0	3.31

Тема 73. Контроль общей физической подготовленности (девушки) для студентов основной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	9	6	3
1	Бег 2000 м (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1000 м (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – кол-во раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

**Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов основной группы**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	9	6	3
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15	12	10	7	5

6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	125	90	65	40
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Контроль общей физической подготовленности (девушки)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	9	6	3
1	Бег 30 м (сек)	4,5	5,4	6,4	7,5	8,2
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз	25	20	17	13	10
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2000	1650	1200	800	400

Контроль общей физической подготовленности (юноши)
для студентов специальной группы

№	Тесты	Оценка в баллах				
		10	8	9	6	3
1	Бег 30 м (сек)	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180	165	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	36	27	12	2
4	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	50	40	30	20	10
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., кол-во раз	70	55	40	25	10
6	Тест Купера (м)	2450	2050	1650	1200	700

**3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ КУРСОВЫХ РАБОТ,
КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИХ РАБОТ,
РЕФЕРАТОВ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Не предусмотрено

4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Типовые контрольные задания
для оценки сформированности компетенций в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	№ вопроса / задания для проверки уровня обученности		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-30	31-60	61-90

Задания для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. История развития легкой атлетики. Краткая характеристика видов легкой атлетики.
2. Психофизиологическая характеристика воздействия легкоатлетических упражнений.
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции марафона, эстафетный бег.
4. Средства и методы общефизической подготовки (ОФП) и специальные упражнения по легкой атлетике.
5. Основные средства и методы тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
6. Виды соревнований по легкой атлетике. Организация судейства по видам.
7. История развития баскетбола. Краткая характеристика игры в баскетбол.
8. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психологические качества и свойства личности.
9. Оборудование, инвентарь для баскетбола.
10. Основные правила игры в баскетбол.
11. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
12. История возникновения и развития волейбола. Краткая характеристика игры в волейбол.
13. Воздействие волейбола на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.
14. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
15. История возникновения и развития настольного тенниса. Краткая характеристика игры в настольный теннис.
16. Воздействие настольного тенниса на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.
17. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса.
18. Исторические предпосылки возникновения и развития спортивной борьбы как вида физических упражнений. Краткая характеристика спортивной борьбы.
19. Воздействие спортивной борьбы на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.
20. Краткая характеристика и отличительные особенности видов спортивной борьбы.
21. Оборудование, инвентарь и форма для занятий основными видами спортивной борьбы.
22. Основные пункты правил по борьбе: начало и окончание схватки, результат схватки, запрещенные действия.
23. История развития и современное состояние атлетизма. Краткая характеристика атлетизма.
24. Особенности занятий атлетизмом юношей и девушек с различным типом телосложения.
25. Основные методические принципы и средства при занятиях атлетической гимнастикой.

26. Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.
27. Задачи аэробики. Воздействие аэробики на физическое развитие и психологические качества.
28. Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях аэробикой.
29. Перечислите и дайте определения, что включает в себя понятие акробатика. Виды акробатики.
30. Перечислите акробатические упражнения-элементы. Перечислите физические качества и свойства личности развиваются при занятиях акробатикой.

Задания для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

31. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по легкой атлетике.
32. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по баскетболу.
33. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по атлетизму.
34. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по настольному теннису.
35. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по аэробике.
36. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по волейболу.
37. Обеспечение техники безопасности и гигиенических требований занятий по спортивной борьбе.
38. Раскрыть порядок организации и проведения соревнований по баскетболу.
39. Раскрыть порядок организации и проведения соревнований по волейболу.
40. Расписать порядок организации и проведения соревнований по настольному теннису.
41. Раскрыть порядок организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
42. Раскрыть порядок организации и проведения соревнований по спортивной борьбе. Система проведения, положение, судейская коллегия-бригада.
43. Раскрыть порядок организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу.
44. Раскрыть порядок организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике.
45. Раскрыть особенности самостоятельных занятий студента по легкой атлетике.
46. Раскрыть особенности самостоятельных занятий студента по волейболу.
47. Расписать особенности самостоятельных занятий студента по настольному теннису.
48. Раскрыть особенности самостоятельных занятий студента по спортивной борьбе.
49. Раскрыть особенности самостоятельных занятий студента по атлетизму.
50. Раскрыть особенности самостоятельных занятий студента по аэробике.
51. Раскрыть особенности самостоятельных занятий студента по баскетболу.
52. Раскрыть методы контроля физического состояния организма.
53. Раскрыть методы оценки функционального состояния организма.
54. Раскрыть методы оценки физического развития организма.
55. Раскрыть основные, стандартные положения борца и технические действия.
56. Раскрыть основные пункты правил игры в волейбол.
57. Раскрыть основные технические действия в настольном теннисе.
58. Раскрыть основные технические действия в волейболе.
59. Раскрыть основные технические действия в баскетболе.
60. Раскрыть основные технические действия в легкой атлетике.

Задания для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

	Двигательные навыки	Основная группа оценка «зачтено» юноши/девушки	Специальная группа, «зачтено»
--	---------------------	--	-------------------------------------

61.	Бег 300 м./бег 200 м, сек.	52,0 / 41,0	62,0 / 51,0
62.	Бег 1000 м. / бег 500 м.	3,45 / 2,08	5.45 / 3.08
63.	Бег 3000/2000 м (мин., сек)	13,10 / 11,15	-
64.	Бег 100 м (сек)	14,0 / 17,0	-
65.	Бег 30 м., сек.	-	5,6 / 6,4
66.	Равновесие «ласточка», сек.	10	10
67.	Прыжок в группировке, к-во раз за 30 сек.	10	6
68.	Удержание положения «мост», сек.	10	10
69.	Нападающий удар «накат» – слева – справа, кол-во раз	6	5
70.	Защитный удар «подрезка мяча» – слева – справа, кол- во раз	6	5
71.	Передача мяча двумя руками сверху над собой, кол-во раз	18 / 14	14 / 9
72.	Подача сверху (из 10 подач)	5 / 4	10/7
73.	Передача мяча двумя руками снизу вперед, кол-во раз	10	8
74.	Подача снизу (из 10 подач)	6 / 5	5/4
75.	Жим лежа, кг (юноши) Жим лежа, 20 кг (девушки), кол-во раз	70 / 10	50,0 / 8
76.	Приседание, кг (юноши) Приседание, 25 кг (девушки), кол-во раз	80 / 10	40 / 8
77.	Выполнение приемов в партере (юноши), выполнение элементов акробатики (девушки), кол-во раз	6 / 6	5 / 4
78.	Выполнение приемов в стойке, кол-во раз	6 / 3	5 / 4
79.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	17	17
80.	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30 сек.	90	40
81.	Отжимания кол-во раз за 1 мин.	17	17
82.	Штрафные броски, кол-во раз	5 / 4	5 / 4
83.	Количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз	10 / 6	10 / 6
84.	Прыжки через скакалку за 1 мин. / 30 сек., кол-во раз	90 / 90	40 / 40
85.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)/Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, количество раз	10 / 17	27 / 17

86.	Прыжки в длину с места (см)	230 / 170	180 / 160
87.	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз) / Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), количество раз	5 / 10	4/8
88.	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	40 / 40	30 / 20
89.	Тест Купера (м)	2000 / 1850	1650 / 1200
90.	Наклон вперед из положения стоя	13 / 16	13 / 16

Шкала и критерии оценивания знаний и умений и навыков при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Знать: Обучающийся дает правильные ответы на вопросы и демонстрирует сформированные и систематические знания. Уметь: Обучающийся показывает успешное и систематическое умение использовать полученные знания. Владеть: Обучающийся выполняет зачетные требования по видам спорта и ОФП на «удовлетворительно» или выше. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.
«Не зачтено»	Знать: Обучающийся дает не правильные ответы на вопросы и обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний). Уметь: Обучающийся не показывает фрагментарных умений использования полученные знания (отсутствие умений). Владеть: Обучающийся выполняет зачетные требования по видам спорта и ОФП на «неудовлетворительно». Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к промежуточной аттестации

Подготовка к контрольным мероприятиям требует от обучающегося не только повторения пройденного материала на практических занятиях, но поиска и анализа материала, выданного на самостоятельное изучение. При подготовке к промежуточной аттестации обучающимся необходимо повторить материал практических занятий по всем темам. Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется соответствием критериям «зачтено», «не зачтено».

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛ Я ПРОВЕРКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1	Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме: 1) воспитательные; 2) рекреационные; 3) образовательные; 4) оздоровительные. Ответ: Обоснование:	2. Рекреационная задача Рекреация (лат. <i>hiescreatio</i> - восстановление) - комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления физического, эмоционального, социального, психического самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Последнее определение, указывающие на то, что рекреация обязательно направлена на здорового человека, является ключевым и дает нам понимание разницы между рекреацией и реабилитацией, рекреацией и различными формами физической терапии.
2	К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме): 1) физические упражнения в течение учебного дня; 2) факультативные занятия; 3) утренняя гигиеническая гимнастика; 4) самостоятельные тренировочные занятия. Ответ: Обоснование:	4. На данный момент можно выделить четыре формы самостоятельных занятий: 1) утренняя гигиеническая гимнастика; 2) упражнения в течение учебного или рабочего дня; 3) тренировочные занятия; 4) прогулки перед сном.

3	Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме: 1) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта; 2) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза; 3) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП; 4) занятия в группах ЛФК. Ответ: Обоснование:	4. (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду (это отдельный вид подготовки).
4	Врачебный контроль направлен на: 1) изучение состояния здоровья; б) определение методов тренировки силовых способностей; 2) повышение общей работоспособности; 3) влияния на организм регулярных физических нагрузок; 4) достижение спортивного результата; 5) планирование тренировочного процесса. Ответ: Обоснование:	1/4 Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование, проводимое совместно врачом и преподавателем физического воспитания с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствование учебно-тренировочного процесса. Врачебное обследование подразделяется на первичное, вторичное и дополнительное.

5	Основным средством физической культуры является: 1) наглядные пособия; 2) физические упражнения; 3) спортивные сооружения, инвентарь; 4) оздоровительные силы природы; 5) видео-курсы; 6) бег. Ответ: Обоснование:	2/4 К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов.																										
Тип задания – Задание закрытого типа на установление соответствия																												
6	Прочитайте текст и установите соответствие. Виды спорта и физические качества, которые они развивают <table><tr><td></td><td>Физические качества</td><td>Определения</td></tr><tr><td>1</td><td>Сила</td><td>А. легкая атлетика, лыжный спорт</td></tr><tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б. гимнастика, акробатика</td></tr><tr><td>3</td><td>Гибкость</td><td>В. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг</td></tr><tr><td>4</td><td>Скорость (быстрота)</td><td>Г. плавание, гребля</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Д. футбол</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Физические качества	Определения	1	Сила	А. легкая атлетика, лыжный спорт	2	Выносливость	Б. гимнастика, акробатика	3	Гибкость	В. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг	4	Скорость (быстрота)	Г. плавание, гребля			Д. футбол	1	2	3	4					1В2ГЗБ4А
	Физические качества	Определения																										
1	Сила	А. легкая атлетика, лыжный спорт																										
2	Выносливость	Б. гимнастика, акробатика																										
3	Гибкость	В. тяжелая атлетика, пауэрлифтинг																										
4	Скорость (быстрота)	Г. плавание, гребля																										
		Д. футбол																										
1	2	3	4																									

7

Прочитайте текст и установите соответствие.
Физические качества и их определениями:

	Физическ е качества	Определения
1	Сила	А. способность совершать движения с большой амплитудой
2	Вынослив ость	Б. способность противостоять усталению и выполнять физическую работ в течение длительного времени без снижения работоспособности
3	Гибкость	В. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
4	Скорость (быстрота)	Г. способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени
		Д. способность человека выполнять двигательное действие с максимальной точностью

Запишите выбранные буквы под соответствующими
цифрами (каждый элемент правого столбца может быть
использован только один раз):

1	2	3	4

1В2Б3А4Г

8	Прочитайте текст и установите соответствие. Вид соревнований легкой атлетики и дисциплины, которые в них входят: <table><tr><td>1. Бег на короткие дистанции</td><td>А. Копье, диск, молот, толкание ядра</td></tr><tr><td>2. Бег на средние дистанции</td><td>Б. в длину, тройной прыжок, в высоту, с шестом</td></tr><tr><td>3. Прыжки</td><td>В. 60 м.; 100 м.; 200 м.; 400 м.</td></tr><tr><td>4. Метания</td><td>Г. 800м.; 1500м.; 3000 м. препятствиями</td></tr><tr><td></td><td>Д. 3000м.; 5000 м.; 10 000м.</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1. Бег на короткие дистанции	А. Копье, диск, молот, толкание ядра	2. Бег на средние дистанции	Б. в длину, тройной прыжок, в высоту, с шестом	3. Прыжки	В. 60 м.; 100 м.; 200 м.; 400 м.	4. Метания	Г. 800м.; 1500м.; 3000 м. препятствиями		Д. 3000м.; 5000 м.; 10 000м.	1	2	3	4					1В2ГЗБ4А
1. Бег на короткие дистанции	А. Копье, диск, молот, толкание ядра																			
2. Бег на средние дистанции	Б. в длину, тройной прыжок, в высоту, с шестом																			
3. Прыжки	В. 60 м.; 100 м.; 200 м.; 400 м.																			
4. Метания	Г. 800м.; 1500м.; 3000 м. препятствиями																			
	Д. 3000м.; 5000 м.; 10 000м.																			
1	2	3	4																	
9	Прочитайте текст и установите соответствие Вид спорта и размер площадки. <table><tr><td>1. Футбол</td><td>А. 16 м.*28 м.</td></tr><tr><td>2. Баскетбол</td><td>Б. 90 м. *120 м.</td></tr><tr><td>3. Волейбол</td><td>В. 16 м.*32 м.</td></tr><tr><td>4. Большой теннис</td><td>Г. 9 м.*18 м.</td></tr><tr><td></td><td>Д. 25 м.* 50м.</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз): <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1. Футбол	А. 16 м.*28 м.	2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.	3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.	4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.		Д. 25 м.* 50м.	1	2	3	4					1Б2А3Г4В
1. Футбол	А. 16 м.*28 м.																			
2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.																			
3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.																			
4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.																			
	Д. 25 м.* 50м.																			
1	2	3	4																	

10	Прочитайте текст и установите соответствие. Понятие и его определение:		1Г2В3Б4А							
	1. Физическая культура	А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности								
	2. Спорт	Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней								
	3. Физическое воспитание	В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.								
	4. Физическое развитие	Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания								
		Д. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности								
	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами (каждый элемент правого столбца может быть использован только один раз):									
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>			1	2	3	4				
1	2	3	4							
Тип задания – Задание закрытого типа на установление последовательности										

11	Прочитайте текст и установите последовательность. Последовательность разминки на занятии по физической культуре: 1. Махи ногами; 2. Приседания; 3. Наклоны головы; 4. Повороты корпусом; 5. Вращения в плечевом поясе; Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						35412
12	Прочитайте текст и установите последовательность. Последовательность обучения подачи в волейболе: 1. имитация; 2. рассказ; 3. показ; 4. отработка подачи; 5. имитация подачи в целом. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						23154
13	Прочитайте текст и установите последовательность. Водные процедуры проводятся в такой последовательности: 1. Контрастные ванны; 2. Обливание; 3. Обтирание; 4. Контрастный душ. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					3241	
14	Прочитайте текст и установите последовательность. Этапы формирования адаптации к физическим нагрузкам: 1. Увеличение резервных возможностей; 2. Острая реакция на нагрузку; 3. Изменение структуры и физиологических характеристик; 4. Приспособление к регулярным тренировкам; 5. Функциональное восстановление. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						24513

15	Прочитайте текст и установите последовательность. Расположите в хронологическом порядке появления разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего. 1. «Фосбери-флоп»; 2. «Перекидной»; 3. «Перекат»; 4. «Волна»; 5. «Перешагивание». Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							54321
Тип задания – Задание открытого типа с развернутым ответом								
16	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Перечислите способы регулирования физических нагрузок: Ответ: _____ _____ _____	Изменение исходных положений, скорости выполнения, амплитуды движений, количества повторений, продолжительности и характера отдыха						
17	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Определите содержание подготовительной части самостоятельного тренировочного занятия: Ответ: _____ _____	Подготовительная часть (разминка) делится на 2 части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений для всех групп мышц. Специальная часть направлена на подготовку к основной части в избранном виде спорта, используя при этом специальные и подводящие упражнения.						

18	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Определите особенности циклических видов упражнений. Ответ: _____ _____	Цель циклические упражнений - преодоление дистанции (ходьба, бег, плавание, гребля, велоспорт, лыжный и конькобежный спорт). Циклические упражнения характеризуются многократным повторением одного и того же движения.
19	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Упражнения для снятия утомления при длительной статической работе в положении стоя. Ответ: _____ _____	Наклоны и повороты головы, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны и повороты туловища, ходьба, полуприседы, маховые движения ногами, в исходном положении стоя или сидя пружинящие движения стопами
20	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Рассчитайте максимальный вес жима штанги лежа на грудь на горизонтальной скамье при количестве повторений 8 раз и весе штанги 100 кг Ответ: _____ _____	Макс.вес+(Вес штанги, кг * кол-во повторений*0,0333) + вес штанги, кг $(100*8*0,0333)+100 = 133$ кг на выполнение 1 подъема штанги

Методические рекомендации обучающимся по подготовке и выполнению диагностической работы по дисциплине.

Диагностическая работа в рамках оценки качества подготовки обучающихся по дисциплине представляет собой оценочную процедуру, направленную на определение уровня освоения планируемых результатов обучения по соответствующей дисциплине в виде знаний, умений, навыков. Диагностическая работа выполняется с использованием диагностических заданий, позволяющих дать индивидуальную оценку у обучающихся уровня освоения планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компетенций, в формировании которых участвует данная дисциплина.

Подготовка обучающихся к участию в диагностической работе включает в себя повторение лекционного материала, а также анализ нормативно-правовых актов и рекомендованной литературы по дисциплине.

При выполнении диагностических заданий обучающийся должен придерживаться следующей последовательности действий в зависимости от типа заданий:

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один (несколько) из предложенных вариантов 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа

предложенных и обоснованием выбора ответов	3. Выбрать один ответ, наиболее верный (несколько верных вариантов ответов (2 или 3)) 4. Записать только номер выбранного варианта ответа (последовательно номера выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135)) 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (каждого из ответов)
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т. п.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т. д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов 4. Записать попарно цифры и буквы вариантов ответа без пробелов и знаков препинания (например, 2А4Б1Д3В)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов 4. Записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, 2143)
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса (задачи) 2. Продумать логику и полноту ответа 3. В случае теоретических вопросов записать ответ, используя четкие компактные формулировки 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 5. В случае ситуационного задания записать ответ, обоснуя свои выводы