

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ  
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль подготовки Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Квалификация выпускника бакалавр**

## **1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

**Знать:**

Этап 1: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.

Этап 2: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

**Уметь:**

Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

**Владеть:**

Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры

Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.

## **2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

Таблица 1 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 1 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Процедура оценивания
1	2	3	4
ОК-8	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. Уметь: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Владеть: владеть практическими навыками основ физической культуры.	устный опрос, тестирование

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Процедура оценивания
1	2	3	4
OK-8	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. Уметь: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. Владеть: владеть практическими методами основ физической культуры.	устный опрос, тестирование, зачет

### 3. Шкала оценивания.

Университет использует шкалы оценивания соответствующего государственным регламентам в сфере образования и позволяющую обеспечивать интеграцию в международное образовательное пространство. Шкалы оценивания и описание шкал оценивания представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Шкалы оценивания

Диапазон оценки, в баллах	Экзамен		Зачет
	европейская шкала (ECTS)	традиционная шкала	
[95;100]	<b>A – (5+)</b>	отлично – (5)	зачтено
[85;95)	<b>B – (5)</b>		
[70,85)	<b>C – (4)</b>	хорошо – (4)	
[60;70)	<b>D – (3+)</b>	удовлетворительно – (3)	незачтено
[50;60)	<b>E – (3)</b>		
[33,3;50)	<b>FX – (2+)</b>		
[0;33,3)	<b>F – (2)</b>	неудовлетворительно – (2)	

Таблица 4 - Описание шкал оценивания

ECTS	Критерии оценивания	Традиционная шкала
<b>A</b>	<b>Превосходно</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	<b>отлично</b> (зачтено)

<b>B</b>	<p><b>Отлично</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.</p>	
<b>C</b>	<p><b>Хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено максимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p><b>хорошо</b> (зачтено)</p>
<b>D</b>	<p><b>Удовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p>	<p><b>удовлетворительно</b> но (зачтено)</p>
<b>E</b>	<p><b>Посредственно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному</p>	<p><b>удовлетворительно</b> (незачтено)</p>
<b>FX</b>	<p><b>Условно неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.</p>	<p><b>неудовлетворительно</b> (незачтено)</p>
<b>F</b>	<p><b>Безусловно неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.</p>	<p><b>неудовлетворительно</b> (незачтено)</p>

**Таблица 5 – Формирование шкалы оценивания компетенций на различных этапах**

Этапы формирования компетенций	Формирование оценки						
	незачтено		зачтено				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично			
	F(2)	FX(2+)	E(3)*	D(3+)	C(4)	B(5)	A(5+)
	[0;33,3)	[33,3;50)	[50;60)	[60;70)	[70;85)	[85;95)	[95;100)
Этап-1	0-16,5	16,5-25,0	25,0-30,0	30,0-35,0	35,0-42,5	42,5-47,5	47,5-50
Этап 2	0-33,3	33,3-50	50-60	60-70	70-85	85-95	95-100

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Таблица 6 – ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Этап 1**

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности		
Знать: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.	1. Физическое воспитание включает в себя:	A) подготовка спортсменов к высшим достижениям; Б) процесс формирования двигательных умений и навыков; В) воспитание физических качеств; Г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.	
	2. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется:	A) гибкость; Б) выносливость; В) быстрота; Г) сила.	
	3. В результате физических тренировок происходит:	A) повышение прочности сухожилий; Б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям; В) увеличению объема мышечных волокон; Г) увеличению количества сухожилий.	
Уметь: уметь применять систему знаний практических	4. Юноши подтягивание на высокой перекладине, Девушки подтягивание на низкой перекладине. 5. Юноши 1000 метров, Девушки 600 метров. 6. Уметь делать подводящие упражнения для выполнения		

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	основного упражнения.
Навыки: владеть практическими навыками основ физической культуры.	7. Юноши 50 метров, Девушки 50 метров. 8. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места. 9. Владеть навыками бега по виражу.

**Таблица 7 – ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Этап 2**

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	
Знать: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	1. Занятия оздоровительной физической культуры направлены на:	A) оздоровление организма; Б) достижение максимально высокого результата; В) повышение работоспособности организма; Г) всесторонне физическое развитие.
	2. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю:	A) 1 Б) 2-3 В) 6-8 Г) 12-14
	3. Под воздействием физических тренировок:	A) увеличивается подвижность грудной клетки; Б) уменьшает дыхательный объем; В) увеличивается активность выделительных функций; Г) возрастает жизненная емкость легких.
Уметь: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных	4. Юноши 1500метров, Девушки 1000метров. 5. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание туловища. 6. Уметь применять полученные знания по технике и тактике бега при преодолении средних дистанций.	

целях.	
Навыки: владеть практическими методами основ физической культуры.	7.Юноши 200метров, Девушки 200метров. 8. Юноши прыжки через скакалку за 1 минуту, Девушки прыжки через скакалку за 1 минуту. 9. Владеть навыками финиширования.

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных технологий и оценочных средств.

**Таблица 8 - Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности на 1 этапе формирования компетенции**

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания		
		1	2	3
Лекционное занятие (посещение лекций)	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование		
Выполнение практических (лабораторных) работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Проверка отчета, устная (письменная) защита выполненной работы, тестирование		
Самостоятельная работа (выполнение индивидуальных, дополнительных и творческих заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, контрольных работ, курсовых работ (проектов), индивидуальных домашних заданий, эссе, расчетно-графических работ, тестирование		
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачет, с учетом результатов текущего контроля, в традиционной форме или компьютерное тестирование		

**Таблица 9 - Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности на 2 этапе формирования компетенции**

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания		
		1	2	3
Лекционное занятие (посещение лекций)	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование		
Выполнение практических (лабораторных) работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Проверка отчета, устная (письменная) защита выполненной работы, тестирование		

Самостоятельная работа (выполнение индивидуальных, дополнительных творческих заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, контрольных работ, курсовых работ (проектов), индивидуальных домашних заданий, эссе, расчетно-графических работ, тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачет, с учетом результатов текущего контроля, в традиционной форме или компьютерное тестирование

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль, контроль самостоятельной работы студентов.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторные занятия.

Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, собеседование, публичная защита, защита письменной работы, доклад по результатам самостоятельной работы и т.д.);
- тестовая (устное, письменное, компьютерное тестирование).

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

**Устная форма** позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Проводятся преподавателем с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитана на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «5» (отлично) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

- вопросы излагаются систематизированно и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы.

–ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа;

допущены один –два недочета при освещении основного содержания ответа,

исправленные по замечанию преподавателя;

допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

–неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано

общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

–усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;

–имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

–при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

–продемонстрировано усвоение основной литературы

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

–не раскрыто основное содержание учебного материала;

–обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

–допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

–не сформированы компетенции, умения и навыки.

**Тестовая форма** - позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных. Как правило, предлагаемые тесты оценки компетенций делятся на психологические, квалификационные (в учебном процессе эту роль частично выполняет педагогический тест) и физиологические.

Современный тест, разработанный в соответствии со всеми требованиями теории педагогических измерений, может включать задания различных типов (например, эссе или сочинения), а также задания, оценивающие различные виды деятельности учащихся (например, коммуникативные умения, практические умения).

В обычной практике применения тестов для упрощения процедуры оценивания как правило используется простая схема:

–отметка «3», если правильно выполнено 50 –70% тестовых заданий;

–«4», если правильно выполнено 70 –85 % тестовых заданий;

–«5», если правильно выполнено 85 –100 % тестовых заданий.

#### Параметры оценочного средства

Предел длительности контроля	45 мин.
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подэлемента	30, согласно плана
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Определенная по разделам, случайная внутри раздела
Критерии оценки:	Выполнено верно заданий
«5», если	(85-100)% правильных ответов
«4», если	(70-85)% правильных ответов
«3», если	(50-70)% правильных ответов

**Промежуточная аттестация** – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся,

установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля.

Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, выполнения лабораторных, расчетно-проектировочных и расчетно-графических работ, курсовых проектов (работ), а также проверку результатов учебной, производственной или преддипломной практик. Зачет, как правило, выставляется без опроса студентов по результатам контрольных работ, рефератов, других работ выполненных студентами в течение семестра, а также по результатам текущей успеваемости на семинарских занятиях, при условии, что итоговая оценка студента за работу в течение семестра (по результатам контроля знаний) больше или равна 60%. Оценка, выставляемая за зачет, может быть как квалитативного типа (по шкале наименований «зачтено»/ «не зачтено»), так и квантитативного (т.н. дифференцированный зачет с выставлением отметки по шкале порядка - «отлично, «хорошо» и т.д.)

## **6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится у ведущего преподавателя.

### **6.1 Тестовые задания**

1.	Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется:	А) гибкость; Б) выносливость; В) быстрота; Г) сила.
2.	Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются:	А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
3.	Индекс Кетле вычисляется по формуле:	А) рост-100; Б) масса тела(гр.): на рост(см.) В) рост(см.): на массу тела(гр.) Г) рост-масса тела.
4.	Учебно-тренировочное занятие состоит из:	А) одной части; Б) подготовительной и основной частей; В) вводной, подготовительной, основной, заключительной частей; Г) вступительной, основной, заключительной частей.
5.	Функциональное состояние и тренированность спортсмена можно определить с помощью:	А) функциональных проб и контрольных упражнений; Б) функциональных проб и антропометрических индексов;

		<p>В) функциональных проб и анкетирования;</p> <p>Г) функциональных проб и медицинского осмотра.</p>
6.	Спорт-это	<p>А) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;</p> <p>Б) составная часть физической культуры в исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям ;</p> <p>В) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;</p> <p>Г) специальный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.</p>
7.	Физическое воспитание включает в себя:	<p>А) подготовка спортсменов к высшим достижениям;</p> <p>Б) процесс формирования двигательных умений и навыков;</p> <p>В) воспитание физических качеств;</p> <p>Г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.</p>
8.	Занятия оздоровительной физической культуры направлены на	<p>А) оздоровление организма;</p> <p>Б) достижение максимально высокого результата;</p> <p>В) повышение работоспособности организма;</p> <p>Г) всесторонне физическое развитие.</p>
9.	Грамотно организованные занятия физическими упражнения:	<p>А) вызывают деформацию скелета;</p> <p>Б) укрепляют позвоночник;</p> <p>В) способствует расширения грудной клетки;</p> <p>Г) способствует замедлению старения костей.</p>
10.	В результате физических тренировок происходит:	<p>А) повышение прочности сухожилий;</p> <p>Б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;</p> <p>В) увеличению объема мышечных волокон;</p> <p>Г) увеличению количества сухожилий.</p>
11.	Под воздействием физических тренировок	<p>А) увеличивается подвижность грудной клетки;</p> <p>Б) уменьшает дыхательный объем;</p> <p>В) увеличивается активность выделительных функций;</p> <p>Г) возрастает жизненная емкость легких.</p>

12.	Физическое развитие- это	А) определенные стороны двигательных возможностей человека; Б) комплекс морфофункциональных возможностей человека; В) педагогический процесс направленный на формирование физически совершенного человека; Г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.
13.	К признакам здоровья относятся	А) отсутствие дефектов развития Б) отсутствие резервных возможностей организма В) устойчивость к действию повреждающих факторов Г) отсутствие заболеваний
14.	Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть	А) самосохранение Б) карьера В) подчинение правилам культуры и быта Г) получение удовлетворения от табакокурения
15.	Принципы рационального питания	А) достижение энергетического баланса Б) сохранение правил хранения продуктов В) ритмичность приема пищи Г) сбалансированность основных пищевых веществ
16.	К последствиям курения относят	А) разрешение зубной эмали Б) заболевания пищеварительного тракта В) укрепление сосудов Г) хронические заболевания дыхательных путей
17.	При систематическом употреблении алкоголя	А) нарушается функция центральной нервной системы Б) ухудшается работа важных внутренних органов В) ухудшается внимание и память Г) происходит укрепление иммунитета
18.	В результате употребления наркотиков	А) страдает печень Б) происходит химическая травма нервных клеток В) нарушается деятельность почек Г) происходит укрепление сосудов
19.	При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать	А) физические качества Б) биологические ритмы В) чередование физической и умственной работы Г) часы повышенной индивидуальной работоспособности
20.	Для закаливания используются	А) воздух Б) вода В) ЛФК

		Г) солнце
21.	Общие принципы преодоления стрессов	А) учиться радоваться жизни Б) стремиться к разумной организованности В) будьте пессимистом Г) регулярно заниматься физическими упражнениями
22.	В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями	А) с предельными отягощениями Б) дыхательными В) на растяжение мышц Г) на гибкость
23.	Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю	А) 1 Б) 2-3 В) 6-8 Г) 12-14
24.	В комплекс средств физического воспитания входят	А) технические средства Б) физиологические упражнения В) оздоровительные силы природы Г) тренажеры
25.	Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям	А) физиологических Б) социологических В) психологических Г) экологических
26.	Техника физических упражнений – это	А) способ применения двигательных действий Б) отдельные стороны двигательных способностей человека В) сбалансированная динамика физической нагрузки Г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача
27.	Методы физического воспитания – это	А) морфофункциональные способности спортсмена Б) способы применения физических упражнений В) способности выполнения максимальных усилий Г) техника выполнения максимальных усилий
28.	Массовый спорт состоит из	А) оздоровительно – рекреативного Б) высших достижений В) профессионально - прикладного Г) школьно – студенческого
29.	Профессионально – прикладная физическая подготовка – это	А) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии Б) специализированный вид к

		выступлениям в профессиональном спорте В) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности
30.	Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является	А) формирование прикладных двигательных умений Б) развитие физических способностей В) реабилитация организма Г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности

## 6.2. Практические задания

- 1.Кросс 1500м. (мин., сек.) – юноши;
- 2.Кросс 1000м. (мин., сек.) – девушки;
- 3.Бег 300м. (сек.) – юноши, девушки;
- 4.Бег 50м. (сек.) – юноши, девушки;
- 5.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши;
- 6.Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) девушки;
- 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши;
- 8.Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз) – девушки;
- 9.Прыжки через скакалку 30 сек. (кол-во раз) – юноши, девушки;
- 10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) – юноши, девушки;
- 11.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – юноши;
- 12.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз) – девушки;
- 13.Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – юноши;
- 14.Кросс 3000м. (мин., сек) – юноши;
- 15.Кросс 2000м. (мин., сек) – девушки.

Разработал \_\_\_\_\_

Н.А. Дудкин