

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

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

**Б1.В.ДВ.09.01 Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)**

**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: основные положения о физической культуре в общекультурные и профессиональные подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.

Этап 2: оздоровительные системы, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

**Уметь:**

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

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

**Владеть:**

Этап 1: практическими навыками основ физической культуры.

Этап 2: 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: основные положения о физической культуре в общекультурные и профессиональные подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств Владеть: практическими	Контрольные задания, тестовые задания, проверка полученных результатов, тестирование

		навыками основ физической культуры	
--	--	------------------------------------	--

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 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: оздоровительные системы, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте Уметь: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях Владеть: практическими методами основ физической культуры	Контрольные задания, тестовые задания, проверка полученных результатов, тестирование, зачет, с учетом результатов текущего контроля

### 3. Шкала оценивания.

Университет использует шкалы оценивания, соответствующие государственным регламентам в сфере образования и позволяющие 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</b> – (5+)	отлично – (5)  хорошо – (4)	зачтено
[85;95)	<b>B</b> – (5)		
[70;85)	<b>C</b> – (4)		
[60;70)	<b>D</b> – (3+)	удовлетворительно – (3)	незачтено
[50;60)	<b>E</b> – (3)		
[33,3;50)	<b>FX</b> – (2+)	неудовлетворительно – (2)	
[0;33,3)	<b>F</b> – (2)		

**Таблица 4 - Описание шкал оценивания**

ECTS	Критерии оценивания	Традиционная шкала
А	<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.	Отлично (зачтено)
В	<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.	
С	<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.	хорошо (зачтено)
D	<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.	Удовлетворительн о (зачтено)
Е	<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	Удовлетворител ьно (незачтено)
FX	<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.	неудовлетворительно (незачтено)
F	<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.	

**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 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: основные положения о физической культуре в общекультурные и профессиональные подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни	<p>1. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:</p> <p>А) физическими упражнениями;</p> <p>Б) физическим трудом;</p> <p>В) Физической культурой;</p> <p>Г) физическим воспитанием. подготовке студентов, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах</p> <p>2. Отличительным признаком физической культуры является :</p> <p>А) Воспитание физических качеств и обучением двигательным действиям;</p> <p>Б) Физическое совершенство;</p> <p>В) Выполнение физических упражнений.</p> <p>3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу минимальный отрезок времени, называется :</p> <p>А) Гибкость ;</p> <p>Б) Выносливость ;</p> <p>В) Быстрота ;</p> <p>Г) Сила.</p> <p>4. Брадикардия это:</p> <p>А) скачкообразный пульс;</p> <p>Б) учащение пульса до 90 ударов в минуту;</p> <p>В) урежение пульса до 50 ударов в минуту;</p> <p>Г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.</p> <p>5. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная:</p> <p>А) Чрезмерное физическая нагрузка;</p>

	<p>Б)Маленькая физическая нагрузка;  В)Большая физическая нагрузка; Г)Умеренная физическая нагрузка.  6."Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студента это:  А)Специально – подготовительные упражнения;  Б)Спортивные тренировки;  В)Семинарские занятия ;  Г)Утренняя гимнастика, Физкультурная пауза.</p>
<p>Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>	<p>7. Юноши 1000метров, Девушки 600метров.  8. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание туловища.  9.Уметь применять полученные знания по технике и тактике бега при преодолении средних дистанций.  10.Уметь делать подводящие упражнения для выполнения основного упражнения.</p>
<p>Навыки: практическими навыками основ физической культуры</p>	<p>11.Юноши 200метров, Девушки 200метров.  12. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места.  13.Владеть навыками бега по виражу.</p>

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

<p>Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</p>	<p>Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</p>
<p>Знать: оздоровительные системы, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте</p>	<p>1. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:  А) физическими упражнениями;  Б) физическим трудом;  В) Физической культурой;  Г) физическим воспитанием. подготовке студентов, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах  2. Отличительным признаком физической культуры является :  А)Воспитание физических качеств и обучением двигательным действиям;  Б)Физическое совершенство;  В)Выполнение физических упражнений.  3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу минимальный отрезок времени, называется :  А)Гибкость ;  Б)Выносливость ;  В)Быстрота ;  Г)Сила.</p>

	<p>4.Брадикардия это:</p> <p>А)скачкообразный пульс;</p> <p>Б)Учащение пульса до 90 ударов в минуту;</p> <p>В)урежение пульса до 50 ударов в минуту;</p> <p>Г)Учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.</p> <p>5.Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная:</p> <p>А)Чрезмерное физическая нагрузка;</p> <p>Б)Маленькая физическая нагрузка;</p> <p>В)Большая физическая нагрузка; Г)Умеренная физическая нагрузка.</p> <p>6."Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студента это:</p> <p>А)Специально – подготовительные упражнения;</p> <p>Б)Спортивные тренировки;</p> <p>В)Семинарские занятия ;</p> <p>Г)Утренняя гимнастика, Физкультурная пауза.</p>
Уметь: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях	<p>7. Правила игровых видов спорта, судейство</p> <p>8. Организовать проведение игры</p> <p>9. Определять нарушения при проведении игры</p> <p>10. Применять взыскания при нарушении правил.</p>
Навыки: практически методами основ физической культуры	<p>14 Организация судейства игры</p> <p>15 Ведение протокола игры</p> <p>16 Жеребьевка сторон и начала игры</p>

**5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

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**

<b>Виды занятий и контрольных мероприятий</b>	<b>Оцениваемые результаты обучения</b>	<b>Описание процедуры оценивания</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Выполнение практических (лабораторных) работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Контрольные задания, тестовые задания

Самостоятельная работа (выполнение дополнительных и творческих заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, 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
Выполнение практических (лабораторных) работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Контрольные задания, тестовые задания
Самостоятельная работа (выполнение индивидуальных, дополнительных и творческих заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	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 аудиторские занятия.

Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, собеседование, публичная защита, 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 исказившие содержание ответа;

допущены один –два недочета при освещении основного содержания ответа,

исправленные по замечанию преподавателя;

допущены ошибка 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, 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 предполагает проверку усвоения учебного материала практических занятий, а также проверку результатов решения практических заданий. Зачет, как правило, выставляется без опроса студентов по результатам контрольных заданий, других работ, выполненных студентами в течение семестра, а также по результатам текущей успеваемости на практических 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 качественной типа (по шкале наименований «зачтено» / «не зачтено»).

## **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. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9

Б) 3, 5, 6, 8, 10

В) 1, 4, 6, 7, 9

Г) 2, 5, 6, 9, 10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое

Б) сверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое

В) сверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое

Г) сверху - синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из ...

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

26. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

29. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика

- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков

Д) Валерий Кораблев

42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тянь

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»  
А) 1,2,3  
Б) 1,3,5  
В) 1,4,5  
Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами  
Б) передвижениями  
В) размыканиями и смыканиями  
Г) построениями и перестроениями

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка  
Б) «мост»  
В) переворот  
Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут  
Б) Надя Команечи  
В) Лариса Латынина  
Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....

- А) Канаде  
Б) Японии  
В) США  
Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2  
Б) 3  
В) 5  
Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г  
Б) в 1957 г  
Г) В 1958 г  
Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

А) игровое действие

Б) пляжный волейбол

В) подача мяча

Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

69. Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

91. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

93. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

98. Главный элемент тактики лыжника-

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

- А) до уровня плеч студента
- Б) до уровня глаз студента
- В) выше на 3-4 см роста студента
- Г) ниже на 3-4 см плеч студента

100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

- А) до уровня плеч студента
- Б) до уровня глаз студента
- В) выше на 3-4 см роста студента
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч студента

### **6.2.2. Контрольные вопросы для промежуточной аттестации**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

11. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
12. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
13. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
14. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
16. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
17. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
18. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
19. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
20. Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
21. Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.
22. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
23. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
24. Факторы воздействия на фенотип человека.
25. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
26. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
35. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
27. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
28. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
29. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека. 39. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
30. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
31. История древнегреческих Олимпийских игр. 42. Создание международного олимпийского комитета.
32. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
33. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция

34. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
35. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
37. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
38. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
39. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
40. Самооценка собственного здоровья.
41. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
42. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
43. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
44. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
45. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
46. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
47. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
48. Понятие о здоровом образе жизни.
49. Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
50. Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.

Разработал \_\_\_\_\_



Н.А. Дудкин