

**Приложение к ППССЗ по специальности
53.02.03 Инструментальное исполнительство**

**Контрольно-оценочные материалы 3 курс
2 полугодие 2023-2024 учебного года**

МДК.01.01 Специальный инструмент (экзамен)

Промежуточный контроль по МДК.01.01 Специальный инструмент в пятом семестре предусматривает проведение дифференцированного *зачета* в сроки, предусмотренные учебным планом. На зачете обучающийся исполняет сольную программу, подготовка к которой осуществляется в течение семестра под руководством преподавателя по МДК. Состав программы обусловлен, помимо программных требований, индивидуальными данными обучающегося и стратегией преподавателя, который выбирает пьесы для обучающегося. Результаты выступлений обсуждаются комиссией из преподавателей отделения и фиксируются в протоколе. Дополнительно при обсуждении оценки учитывается наличие прогресса в течение семестра, степень сложности программы и качество занятий на инструменте по данному курсу. Выступление на зачете оценивается по пятибалльной шкале, оценка выставляется в зачетку студента, зачетную ведомость, а также фиксируется в индивидуальном плане обучающегося.

Сольная программа должна включать:

1. Полифоническое произведение (для гитары, баяна, аккордеона, гармонии); виртуозное произведение (для домры, балалайки)
2. Сочинение крупной формы – I или II-III (IV) части сонаты, концерта или вариации.
3. Произведение, основанное на народных мелодиях либо инструментальная миниатюра.

Критерии оценки исполнения сольной программы:

«5» – при исполнении произведений сольного репертуара студент осуществляет полный слуховой контроль над процессом исполнения, создавая художественно-яркий целостный образ произведения; профессионально применяет освоенные технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности в соответствии с художественным содержанием музыкального произведения; грамотно воспроизводит нотный текст произведения, согласно стилю и замыслу композитора; допускаются единичные текстовые поправки, не влияющие на образ произведения в целом; правильно расшифровывает и исполняет динамические нюансы, термины, мелизматику; во время игры студент полностью психофизиологически владеет собой, демонстрируя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы стабильное, уверенное и артистичное.

«4» – при исполнении произведений сольного репертуара студент в достаточной мере осуществляет слуховой контроль над процессом исполнения; применяет освоенные технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности в соответствии с художественным содержанием музыкального произведения; грамотно воспроизводит нотный текст произведения, согласно стилю и замыслу композитора; допускаются незначительные текстовые поправки, не влияющие на образ произведения в целом; правильно расшифровывает и исполняет динамические нюансы, термины, мелизматику; во время игры студент психофизиологически владеет собой, демонстрируя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания,

сосредоточенность; интерпретации произведений соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы стабильное и уверенное.

«3» – при исполнении произведений сольного репертуара мало проявлен слуховой контроль над процессом исполнения – фразировка и интонирование не убедительное; освоенные технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности применяются вне контекста художественного содержания музыкального произведения; нотный текст произведения воспроизводится с существенными ошибками, влияющими на образ произведения в целом; расшифровка и исполнение динамических нюансов, терминов, мелизматика выполнена с нарушениями; во время игры студент психофизиологически слабо владеет собой, теряя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений в неполной мере соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы посредственное, технически некачественное, нестабильное.

«2» – при исполнении произведений сольного репертуара отсутствует слуховой контроль над процессом исполнения – отсутствует фразировка и интонирование; технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности не применяются; нотный текст произведения воспроизводится с многочисленными остановками и с существенными ошибками, не позволяющими оценить образ произведения в целом; расшифровка и исполнение динамических нюансов, терминов, мелизматика отсутствует; во время игры студент психофизиологически не владеет собой, не проявляя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений не соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы технически некачественное, неграмотное, нестабильное.

МДК 01.03 Концертмейстерский класс (экзамен)

Промежуточный контроль знаний по МДК.01.03. Концертмейстерский класс предусматривает проведение экзамена в пятом семестре в сроки, предусмотренные учебным планом. На экзамене обучающийся выполняет типовое задание, подготовка к которому осуществляется в течение семестра под руководством преподавателя. Результаты выступлений обсуждаются комиссией из преподавателей отделения и фиксируются в протоколе. Дополнительно при обсуждении оценки учитывается наличие прогресса в течение семестра, степень сложности программы и качество занятий на инструменте по данному курсу.

Выполнение типового задания оценивается по пятибалльной шкале, оценка выставляется в зачетку студента, экзаменационную ведомость, а также фиксируется в индивидуальном плане обучающегося.

Типовое задание для экзамена

1. Исполните наизусть в трёх различных тональностях мелодический материал вариационного характера на основе арпеджированных пассажей, разложенных аккордов.

2. Исполните наизусть в трёх различных тональностях мелодический материал вариационного характера на основе диатонических оборотов, гаммообразных пассажей.

3. Исполните наизусть в трёх различных тональностях мелодический материал вариационного характера на основе хроматических оборотов, на материале хроматических гамм.

4. Исполните наизусть пять танцевальных композиций для музыкального сопровождения народного экзерсиса в классе хореографии.

5. Продемонстрируйте нотный материал аранжировки трёх разнообразных по характеру мелодий песенного или танцевального характера. Каждая аранжировка должна включать в себя пять квадратов музыкального материала, подготовленного по заранее намеченному плану.

б. Выполните аранжировку заданной мелодии по определённому плану и обзорно исполните получившийся музыкальный материал. Время на выполнение – 1 час.

Критерии оценки результата

«5» – при исполнении произведений концертмейстерского репертуара студент осуществляет полный слуховой контроль над процессом исполнения – слышит себя и партнеров, создавая художественно-яркий целостный образ произведения и слаженный ансамбль с иллюстратором; профессионально применяет освоенные технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности в соответствии с художественным содержанием музыкального произведения; грамотно воспроизводит нотный текст произведения, согласно стилю и замыслу композитора; допускаются единичные текстовые поправки, не влияющие на образ произведения в целом; правильно расшифровывает и исполняет динамические нюансы, термины, мелизматику; во время игры студент полностью психофизиологически владеет собой, демонстрируя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы стабильное, уверенное и артистичное.

«4» – при исполнении произведений концертмейстерского репертуара студент в достаточной мере осуществляет слуховой контроль над процессом исполнения – слышит себя и партнеров, создавая слаженный ансамбль с иллюстратором; применяет освоенные технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности в соответствии с художественным содержанием музыкального произведения; грамотно воспроизводит нотный текст произведения, согласно стилю и замыслу композитора; допускаются незначительные текстовые поправки и ансамблевые погрешности, не влияющие на образ произведения в целом; правильно расшифровывает и исполняет динамические нюансы, термины, мелизматику; во время игры студент психофизиологически владеет собой, демонстрируя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы стабильное и уверенное.

«3» – при исполнении произведений концертмейстерского репертуара мало проявлен слуховой контроль над процессом исполнения – нарушен баланс громкости аккомпанемента; освоенные технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности применяются вне контекста художественного содержания музыкального произведения; нотный текст произведения воспроизводится с существенными ошибками, влияющими на образ произведения в целом; расшифровка и исполнение динамических нюансов, терминов, мелизматики выполнена с нарушениями; во время игры студент психофизиологически слабо владеет собой, теряя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений в неполной мере соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы посредственное, технически некачественное, нестабильное.

«2» – при исполнении произведений концертмейстерского репертуара отсутствует слуховой контроль над процессом исполнения – грубые нарушения баланса громкости аккомпанемента; технические навыки и приемы, средства исполнительской выразительности не применяются; нотный текст произведения воспроизводится с многочисленными остановками и с существенными ошибками, не позволяющими оценить образ произведения в целом; расшифровка и исполнение динамических нюансов, терминов, мелизматики отсутствует; во время игры студент психофизиологически не владеет собой, не проявляя исполнительскую волю, выдержку на концертной сцене, концентрацию внимания, сосредоточенность; интерпретации произведений не соответствуют стилю композитора; в целом исполнение программы технически некачественное, неграмотное, нестабильное.

МДК.01.04. Дополнительный инструмент – фортепиано (экзамен)

Промежуточный контроль знаний по МДК.01.04. **Дополнительный инструмент – фортепиано** предусматривает проведение зачета в 5 семестре в сроки, предусмотренные учебным планом. На зачете обучающийся выполняет **типовое задание**, подготовка к которому осуществляется в течение семестра под руководством преподавателя. Результаты выступлений обсуждаются комиссией из преподавателей отделения и фиксируются в протоколе. Дополнительно при обсуждении оценки учитывается наличие прогресса в течение семестра, степень сложности программы и качество занятий на инструменте по данному курсу. Состав программы обусловлен, помимо программных требований, индивидуальными данными обучающегося и стратегией преподавателя, который выбирает пьесы для обучающегося.

Выполнение типового задания на экзамене оценивается по пятибалльной шкале, оценка выставляется в зачетку студента, зачетную ведомость, а также фиксируется в индивидуальном плане обучающегося.

5 семестр

ЗАЧЕТ

1. Исполните полифоническое произведение
2. Исполните пьесу

Критерии оценки результата

«5» – стабильность, артистизм, уверенность в исполнении программы; соответствие художественному содержанию, авторскому тексту, стилю; хорошая техническая оснащенность и культура звукоизвлечения.

«4» – стабильность, эмоциональность исполнения; соответствие авторскому тексту и художественному содержанию; однако присутствуют небольшие погрешности в исполнении программы (артикуляционные, метроритмические и др.).

«3» – нестабильность исполнения; ошибки в прочтении авторского текста, недостаточное качество исполнения в целом; понимание и представление разных стилей – слабое, их воплощение – неточное.

«2» – нестабильность, формальность исполнения; непрофессиональное, неграмотное прочтение авторского текста (несоответствие темпов, штрихов, звукоизвлечения и др.); неудовлетворительное качество исполнения (включая сбои, остановки, грубые текстовые ошибки, грязную педаль и др.).

МДК 01.05 Дирижирование и чтение оркестровых партитур (экзамен)

Промежуточный контроль по МДК. 01.05 Дирижирование и чтение оркестровых партитур в третьем семестре предусматривает проведение дифференцированного **зачета** в сроки, предусмотренные учебным планом. На зачет обучающийся готовит пройденные под руководством преподавателя за семестр оркестровые партии. Результаты выступлений обсуждаются комиссией из преподавателей отделения и фиксируются в протоколе. Дополнительно при обсуждении оценки учитывается наличие прогресса в течение семестра, степень сложности программы и качество занятий на инструменте по данному курсу.

Выполнение типового задания на экзамене оценивается по пятибалльной шкале, оценка выставляется в зачетку студента, экзаменационную (зачетную) ведомость, а также фиксируется в индивидуальном плане обучающегося.

Типовое задание для зачета

1. Исполните оркестровую партию по выбору комиссии.

Критерии оценки результата

«5» – стабильность, уверенность в исполнении исполняемой оркестровой партии; соответствие художественному содержанию, авторскому тексту, стилю; хорошая техническая оснащенность и культура звукоизвлечения.

«4» – стабильность, эмоциональность исполнения; соответствие авторскому тексту и художественному содержанию; однако присутствуют небольшие погрешности в исполнении программы (артикуляционные, метроритмические и др.).

«3» – нестабильность исполнения; ошибки в прочтении авторского текста, недостаточное качество исполнения в целом; понимание и представление разных стилей – слабое, их воплощение – неточное.

«2» – нестабильность, формальность исполнения; непрофессиональное, неграмотное прочтение авторского текста (несоответствие темпов, штрихов, звукоизвлечения и др.); неудовлетворительное качество исполнения (включая сбои, остановки, грубые текстовые ошибки и др.).

ОГСЭ.04 Иностранный язык (экзамен)

Экзамен проводится по билетам, каждый билет предусматривает ответ на теоретический вопрос по пройденному материалу и выполнение двух практических заданий:

Вопросы к экзамену:

1. Видовременная система в английском языке.
2. Группа временных форм " Perfect Continuous".
3. Группа временных форм "Perfect".
4. Группа временных форм "Simple".
5. Группа временных форм "Continuous".
6. Прямая и косвенная речь.
7. Согласование времен.
8. Сложное дополнение.
9. Сложное подлежащее.
10. Герундий и инфинитив.
11. Условные предложения.

Практические задания к экзамену:

1. Составить рассказ об одном из музыкальных инструментов.
2. Составить рассказ о своей профессии.
3. Составить рассказ об одном из великих композиторов.
4. Составить рассказ об музыкальных стилях.
5. Составить рассказ об одном из выдающихся деятелей культуры и искусств.
6. Составить рассказ о Новосибирском театре оперы и балета.
7. Составить рассказ об освоении космоса.
8. Составить рассказ о своем посещении концерта (театра)
9. Составить рассказ о Британском музее в Лондоне.
10. Составить рассказ об образовании в России или за рубежом.
11. Составить рассказ о проблемах молодежи
12. Пересказать текст страноведческого содержания

Критерии оценки:

– оценка **5 «отлично»** выставляется за изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы; аргументированная формулировка

выводов и обобщений; быстрый поиск информации необходимый для эффективного решения профессиональных задач;

– оценка **4 «хорошо»** выставляется за изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы; допускаются отдельные незначительные ошибки; при выделении существенных признаков изученного допускаются отдельные незначительные ошибки; работа выполняется в основном в соответствии с требованиями с несущественными ошибками;

– оценка **3 «удовлетворительно»** выставляется за изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует освоению последующего программного материала дисциплины; допускаются отдельные существенные ошибки; имеются затруднения при выделении существенных признаков изученного и формулировке выводов; недостаточная организация собственной деятельности; недостаточная организация при быстром поиске информации необходимой для эффективного решения профессиональных задач;

– оценка **2 «неудовлетворительно»** выставляется за изложение полученных знаний неполное, бессистемное; имеются существенные ошибки, которые учащийся не в состоянии исправить даже с помощью преподавателя; неумение производить простейшие аналитические операции, делать обобщения и выводы; неумение грамотно оформить работу; не умеет быстро ориентироваться в поиске информации необходимой для эффективного решения профессиональных задач.

ОГСЭ 03. Психология общения (дифференцированный зачет)

Зачет осуществляется в письменной форме. Итоговый тест состоит из 15 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности. Время выполнения одного задания – 1 мин. Общее время выполнения теста – 15 мин.

Тестовые задания:

1. Выберите один правильный ответ.

Наука, из которой берет свое начало психология.

- а) история
- б) социология
- в) философия
- г) культурология

2. Выберите один правильный ответ.

Самостоятельной наукой психология стала считаться в (...) веке.

- а) V
- б) XII
- в) XIX
- г) XX

3. Выберите два правильных ответа.

Характеристики научных психологических знаний.

- а) интуитивность
- б) обобщенность
- в) систематичность
- г) индивидуальность

4. Выберите два правильных ответа.

К основным целям дисциплины «Психология общения» относятся.

- а) изучение закономерностей различных форм общения;
- б) рассмотрение специфики коммуникации, интеракции и социальной перцепции;
- в) изучение особенностей психического развития на разных этапах онтогенеза;
- г) рассмотрение специфики психических отклонений.

5. Выберите один правильный ответ.

Исследования этого отечественного автора впервые затрагивают проблему общения как фактора психического развития человека и влияния группы на включенного в нее индивида.

- а) Л.С. Выготский
- б) В.М. Бехтерев
- в) С.Т. Шацкий
- г) А.С. Макаренко
- д) М.И. Лисина

6. Выберите один правильный ответ.

6. К высокоформализованным методам психологии общения НЕ относятся.

- а) тест
- б) наблюдение
- в) анкета
- г) проективные методики

7. Установите соответствие между названием отрасли психологии и объектом ее исследования.

1) Общая психология	г) Закономерности различных форм общения.
2) Возрастная психология	а) Психология поведения человека в группе.
3) Социальная психология	б) Развитие психики человека в онтогенезе.
4) Психология общения	в) Общие закономерности психики человека.

8. Выберите один правильный ответ.

Раздел общей психологии, предметом которого является психологическая специфика процессов общения, рассматриваемых под углом зрения взаимоотношений личности и общества.

- а) психолингвистика
- б) психология общения
- в) социальная психология
- г) психодиагностика

9. Выберите один правильный ответ.

В структуру общения НЕ входят.

- а) аккомодация
- б) социальная перцепция
- в) интеракция
- г) коммуникация

10. Установите соответствие между термином и его определением.

1) социальная перцепция	а) организация взаимодействия между общающимися индивидами.
2) коммуникация	б) обмен информацией.

3) интеракция

в) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению.

11. Выберите один правильный ответ.

Уподобление себя, как правило, неосознанное, значимому другому человеку как образцу на основании эмоциональной связи с ним.

- а) идентификация
- б) адаптация
- в) социализация
- д) интеракция

12. Дополните фразу до логического завершения.

Процесс прямого активного отображения познавательной сферой субъекта внутренних объектов и внешних предметов или явлений – это (...).

13. Дополните фразу до логического завершения.

Взаимное влияние людей или воздействие групп друг на друга как непрерывный диалог называется (...).

14. Выберите один правильный ответ.

Специфический обмен осмысленной информацией, процесс передачи эмоционального и интеллектуального содержания от человека, группы или организации другому человеку, группе или организации.

- а) интеракция
- б) перцепция
- в) рефлексия
- г) коммуникация

15. Выберите один правильный ответ.

К формам делового общения НЕ относится.

- а) деловое поведение
- б) деловая беседа
- в) деловые переговоры
- г) телефонные переговоры

16. Выберите один правильный ответ.

Знание участников общения, их индивидуальных особенностей, ведущих сенсорных каналов и «ключей доступа» к ним; индивидуальной мотивации и направленности; оказывать участникам взаимодействия психологическую поддержку, влиять на других.

- а) коммуникативная компетентность
- б) психологическая компетентность
- в) вербальная компетентность
- г) интерактивная компетентность

17. Выберите один правильный ответ

К формам делового общения НЕ относится.

- а) деловая беседа
- б) деловая игра
- в) деловые переговоры
- г) деловые совещания

18. Выберите один правильный ответ.

К. Томас пишет, что для этой стратегии реагирования в конфликте характерно как для которого к отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

- а) соперничество
- б) сотрудничество
- в) избегание
- г) приспособление
- д) компромисс

19. Выберите один правильный ответ.

Слово «конфликт» в переводе с латинского (лат. conflictus) означает.

- а) столкновение
- б) стычка
- в) противоборство
- г) вражда

20. Установите соответствие между типом конфликта и его описанием.

1) внутриличностный	а) столкновение взглядов, мнений между группами, организациями.
2) межличностный	б) столкновение взглядов и убеждений внутри личности индивида.
3) межгрупповой	в) столкновение взглядов и убеждений между несколькими личностями.

21. Дополните фразу до логического завершения.

Подберите синоним к слову «латентный».

- а) тайный
- б) скрытый
- в) явный
- г) демонстративный

22. Выберите один правильный ответ

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях этот автор создал тест «Стратегии поведения в конфликтной ситуации».

- а) А. Маслоу
- б) К. Томас
- в) Л.С. Выготский
- г) З. Фрейд

23. Установите соответствие между термином и его значением.

1) тревога	а) способность к сопереживанию
2) агрессия	б) состояние беспокойства
3) эмпатия	в) инстинктивное состояние готовности к нападению.

24. Выберите один правильный ответ.

Система норм нравственного поведения человека или группы людей.

- а) этика
- б) нравственность
- в) мораль
- г) эстетика

25. Выберите один правильный ответ.

Предмет изучения этики.

- а) этикет
- б) нравственность
- в) мораль
- г) эстетика

26. Дополните фразу до логического завершения.

Основу человеческого общежития, совместного существования составляют (...) нормы.

13. Установите последовательность этапов делового взаимодействия:

- 1) выход из контакта
- 2) ориентация в ситуации
- 3) установление контакта
- 4) принятие совместного решения
- 5) обсуждение вопроса, проблемы

27. Выберите один правильный ответ.

Групповой метод нахождения идей для решения проблемы, стимулирующий творческую активность участников.

- а) «мозговой штурм»
- б) лекция
- в) спор
- г) беседа

28. Выберите один правильный ответ.

Способ открытого коллективного обсуждения проблем группой специалистов.

- а) деловое столкновение
- б) деловое совещание
- в) деловая игра
- г) деловой диспут

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

Максимальное количество баллов – 30:

- 5 «отлично» выставляется, если набрано не менее 85% от максимально возможного;
- 4 «хорошо» – не менее 75%;
- 3 «удовлетворительно» – не менее 53%;
- 2 «неудовлетворительно» – менее 53%.

Итоговая оценка **за зачет** выводится как средняя арифметическая путем сложения оценок за выполнение тестового задания и текущих оценок за период изучения дисциплины.

ОУП.10 Физическая культура (дифференцированный зачёт)

Зачет осуществляется в письменной форме, предусматривает выполнение *двух типов заданий*: ответы на тестовые вопросы (итоговый тест) и практическая работа: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый тест состоит из 45 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности.

Ответьте на вопросы тестового задания.

Выберите один правильный ответ.

1. Физическая культура – это:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

Дополните предложение до логического завершения.

2. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека, называются...

Выберите один правильный ответ

3. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) природных физических свойств человека.

Выберите один правильный ответ

4. Основные физические качества человека – это:

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

Выберите один правильный ответ

5. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

Выберите один правильный ответ.

6. Здоровый образ жизни –

- а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов;
- б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности;
- в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

Выберите один правильный ответ.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и жиры;
- б) витамины и жиры;
- в) углеводы и витамины;
- г) белки и витамины.

Выберите один правильный ответ.

8. Закаливание -

- а) это купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) это приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями;
- г) контрастный душ.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

9. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) реакция.

Дополните предложение до логического завершения.

10. Установленное размещение занимающихся, для их совместных действий называется...

Дополните предложение до логического завершения.

11. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

Выберите один правильный ответ.

12. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в) ожидается команда «марш»;
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а) способствующие повышению быстроты движений;
- б) способствующие снижению веса тела;
- в) объединенные в форме круговой тренировки;
- г) способствующие увеличению мышечной массы.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

15. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а) специальной выносливости;
- б) скоростной выносливости;
- в) общей выносливости;
- г) элементарных форм выносливости.

Выберите один правильный ответ.

16. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а) индивидуальный;
- б) дозированный;

- в) повторный;
- г) рациональный.

Выберите один правильный ответ.

17. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а) физиологической;
- б) по признаку спортивной специализации;
- в) по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г) биомеханической.

Дополните предложение до логического завершения.

18. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

19. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

Дополните предложение до логического завершения.

20. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется...

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

21. Техника безопасности - это

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостоятельной страховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

Выберите один правильный ответ.

22. Ловкость, как физическое качество, определяется с помощью теста:

- а) 6-ти минутный бег;
- б) подтягивание;
- в) челночный бег;
- г) бег 100 метров.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

23. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а) скоростным индексом;
- б) скоростной выносливостью;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) абсолютным запасом скорости.

Выберите один правильный ответ.

24. К аэробным упражнениям относится:

- а) бег;
- б) волейбол;
- в) поднятие тяжести;
- г) спринт.

Выберите один правильный ответ.

25. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- а) дельфин

- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди

26. Задание на установление соответствия между задачами занятия и формой двигательной деятельности в плавании.

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Совершенствование двигательной способности и плавательной подготовленности – компенсация утраченных двигательных функций; | а) спортивная тренировка; |
| 2. Нагрузки выше, чем в оздоровительной тренировке, для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности; | б) рекреативное; |
| 3. Исправление или компенсация, имеющихся ухудшений в состоянии здоровья, с помощью специально подобранных средств водной среды; | в) оздоровительное; |
| 4. Улучшение физического и психоэмоционального состояния, на основе активного отдыха, с использованием средств плавания; | г) реабилитационное; |
| 5. Достижение и дальнейшее поддержание желаемого состояния уровня здоровья, профилактика заболеваний. | д) адаптивное; |
| | е) кондиционное. |

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

27. Бег с остановками и изменением направления по сигналу, преимущественно, способствует формированию...

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

Выберите один правильный ответ.

28. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

Выберите один правильный ответ.

29. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью
- г) плавания.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

30. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

31. Гиподинамия – это

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность;

- в) расстройство вестибулярного аппарата;
- г) расстройство функции движения.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

32. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

33. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а) подводящими;
- б) корригирующими;
- в) имитационными;
- г) общеразвивающими.

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

34. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) слабость мышц;
- б) привычка к определенным позам;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

Дополните предложение до логического завершения.

35. Субъективным ощущением утомления является ...

Выберите один правильный ответ.

36. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- а) скоростных упражнениях;
- б) упражнениях «на гибкость»;
- в) силовых упражнениях;
- г) упражнениях на «выносливость».

Дополните предложение до логического завершения.

37. Временное снижение работоспособности принято называть

Выберите один правильный ответ.

38. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

Выберите один правильный ответ.

39. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) повышенной ЧСС.

Выберите два правильных ответа.

40. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия физической культурой

- а) упражнения «на выносливость»;
- б) дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения;
- г) упражнения «на внимание»;

- д) скоростные упражнения;
е) упражнения «на гибкость».

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

41. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег;
б) подвижные игры;
в) прыжки через скакалку;
г) упражнения «на равновесие».

Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.

42. Адаптация - это

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
в) процесс восстановления;
г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

43. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба;
б) покой ушибленной части тела;
в) давящая повязка на область кровоизлияния;
г) пострадавшей конечности придают возвышенное положение.

Выберите один правильный ответ.

44. Первая медицинская помощь при растяжении связок:

- а) применяют холод, создают покой;
б) накладывают стерильную повязку;
в) производят наложение тугй повязки, применяют холод, создают покой;
г) наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

Дополните предложение до логического завершения.

45. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как.....

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- оценка **5 «отлично»** - 40-45 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 31-39 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 22-30 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 21 и менее правильных ответов.

Практическое задание

Виды испытаний (тесты) и нормы:

Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
В упоре, поднятие ног до прямого угла	12	14	15	10	12	14
Поднятие туловища, из положения лежа на животе	23	25	27	23	25	27
Поворот-наклон	19	21	24	19	21	25
Подтягивание на высокой перекладине (ю)	10	12	15	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	8	11	16

(д)						
Поднимание ног до прямого угла из положения лежа на спине	23	25	27	23	25	27
Отведение ног в сторону, стоя у опоры (за 30 сек)	23	25	27	23	25	27
Поднимание ног с касанием пола за головой, из положения лежа на спине	17	19	21	17	19	21
Поднимание туловища из положения лежа на животе	23	25	27	23	25	27
Упор присев – прыжок вверх	17	19	21	17	19	21

Критерии оценки выполнения практических заданий

- Без ошибок – **5 «отлично»**;
- Не более двух неточностей/ошибок – **4 «хорошо»**;
- 3-4 незначительные ошибки/неточности – **3 «удовлетворительно»**
- Более четырех ошибок – **2 «неудовлетворительно»**;

Оценка за зачет выводится как средняя арифметическая путем сложения оценок за выполнение тестового и практического задания.