

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

**Контрольно-оценочные материалы 4 курс  
2 полугодие 2023-2024 учебного года**

**ПМ.02 Педагогическая деятельность (экзамен)**

**МДК 02.01 Педагогические основы преподавания творческих дисциплин,**

**История музыкального образования в России и за рубежом.**

Задания для проведения экзамена за 7 семестр по предмету МДК 02.01 Педагогические основы преподавания творческих дисциплин, История музыкального образования в России и за рубежом.

В 7 семестре обучающийся завершает изучение раздела МДК 02.01 Педагогические основы преподавания творческих дисциплин. На экзамене обучающийся выполняет **типовое задание**. Содержание типового задания состоит из нескольких разделов: 1. Тестовые вопросы по пройденному материалу; 2. Защита доклада по исполнительским и педагогическим школам.

Подготовка к докладу осуществляется заранее, с преподавателем утверждается освещаемая тема. На экзамене обучающийся рассказывает и защищает свой доклад на память, устно. Разрешается использовать презентацию и видео иллюстрации.

Примерные вопросы тестовых заданий для экзамена:

1. Выберите два правильных ответа  
История музыкального образования
  - 1) восходит корнями к истокам человеческой цивилизации
  - 2) как наука относительно молода
  - 3) это обучение музыке
  - 4) необходима для гармоничного интеллектуального и нравственного развития личности
  
2. Дополните предложение до логического завершения  
Три основных подхода к изучению истории музыкального образования выделяют.....
  
3. Выберите правильный ответ  
Сколько возможных уровней осуществления парадигмально-педагогического подхода к изучению истории музыкального образования определяет Е. В. Николаева
  - 1) 1
  - 2) 2
  - 3) 3
  
4. Выберите два правильных ответа  
Основные положения концепции музыкального образования Аристотеля
  - 1) Музыка развивает личность и этически, и эстетически.
  - 2) Музыка не воспитывает высокие моральные качества.
  - 3) Музыка – лучший отдых после труда, интеллектуальное развлечение.
  - 4) Музыкальное воспитание должно быть одинаковым для разных возрастов.

5. Выберите правильный ответ

Сколько предпосылок возникновения музыкального сознания выделяют:

- 1) 3
- 2) 5
- 3) 6
- 4) 7

6. Выберите правильный ответ.

Гедонистичность музыки это -

- 1) способность приносить человеку наслаждение
- 2) способна нейтрализовать избыточность эмоциональной жизни человека
- 3) способность человеческого тела производить звуки
- 4) зависимость музыкального сознания от ландшафта

7. Дополните предложение до логического завершения:

XIV-XVII вв. в Западной Европе стали временем крупных социальных изменений.

В историю культуры это время вошло под именем .....

8. Укажите соответствие инструментов и стран, где они были популярны:

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1) виола да гамба | а) Франция |
| 2) гитара         | б) Италия  |
| 3) лютня          | в) Испания |

9. Дополните предложение до логического завершения

В эпоху Возрождения одним из самых популярных струнных инструментов была.....

11. Выберите правильный ответ:

На первый план, начиная с XVI столетия, выдвигается фигура музыканта-универсала:

- 1) композитора, импровизатора, исполнителя, педагога
- 2) исполнителя
- 3) педагога

12. Дополните предложение до логического завершения:

В XVI-XVII вв. в Западной Европе происходило оформление музыкальной педагогики в самостоятельную.....

13. Установите соответствие клавирные школы XVI-XVIII вв. и их представителей.

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1) Испания    | а) О. Гиббонс    |
| 2) Англия     | б) А. де Кабесон |
| 3) Франция    | в) Я. П. Свелинк |
| 4) Нидерланды | г) Л. Куперен    |

14. Выберите правильный ответ:

Центрами профессионального музыкального образования стали консерватории – высшие музыкальные учебные заведения, готовившие...

- 1) музыкантов-исполнителей
- 2) теоретиков-композиторов
- 3) музыкантов-исполнителей и теоретиков-композиторов

15. Выберите правильный ответ.

Развитие музыкально-исполнительских авторских школ, сопровождавшееся процессом совершенствования музыкальных инструментов, привело к возникновению традиции

- 1) виртуозного исполнительства
- 2) кантиленного исполнительства
- 3) синтезированного исполнительства

16. Установите соответствие элементов двух списков

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 1) Л. Ван Бетховен | (1770-1827) |
| 2) Ф. Шуман        | (1810-1849) |
| 3) Ф. Шопен        | (1810-1856) |
| 4) Ф. Лист         | (1811-1886) |

17. Дополните предложение до логического завершения

Наибольшую популярность среди исполнительских школ этого периода получила лондонская фортепианная школа, возглавляемая .....

18. Дополните предложение до логического завершения

Хранилище искусства, высшее учреждение, в котором преподается музыкальное искусство сообразно его традициям и художественно-эстетическим требованиям называется.....

19. Выберите правильный ответ

Первая консерватория (conservatorio Maria di Loreto) возникла в Неаполе в 1537 г.

- 1) благодаря стараниям священника Джованни Тапия
- 2) учредителем стал известный итальянский композитор Джузеппе Сартти
- 3) по инициативе мецената графа Гвидо Киджи

20. Дополните предложение до логического завершения

История отечественного музыкального образования имеет периодизацию, отличающуюся от общемировой, что отражает уникальность.....

21. Выберите правильный ответ

Коренные изменения в культуре и музыкальном образовании произошли

- 1) в результате крещения Руси ( 988 г.)
- 2) в Русском средневековье (XI – начало XVII вв.)
- 3) во времена язычества

22. Выберите правильный ответ

Сколько этапов истории музыкального образования в России являются основными (периодизация Е. В. Николаевой):

- 1) 5
- 2) 4
- 3) 6
- 4) 3

23. Выберите правильный ответ

В древнерусском пении было важным:

- 1) изображение жизни
- 2) внутренняя сущность, его нравственная составляющая
- 3) путь познания



В целом количественное распространение профессионального музыкального образования в России в тот период сопровождалось некоторым снижением его..... на начальной и средней ступенях.

33. Выберите правильный ответ

В Москве состоялась конференция музыкантов-педагогов:

- 1) в октябре 1919 г.
- 2) в ноябре 1919 г.
- 3) в декабре 1919 г.

34. Выберите правильный ответ

Наркомпрос утвердил «Положение о детской семилетней музыкальной школе»:

- 1) 1933
- 2) 1925
- 3) 1926

### **Критерии оценки результата**

«5» – полный, подробный, хорошо выстроенный ответ на теоретический вопрос; отличное знание учебной литературы; грамотное использование профессиональной терминологии; умение анализировать, структурировать и применять полученные знания на практике.

«4» – ответ на теоретический вопрос достаточен и грамотно выстроен (допускаются некоторые неточности); хорошее знание учебной литературы, а также профессиональной терминологии; умение структурировать и применять полученные знания на практике.

«3» – ответ на теоретический вопрос неполный, в изложении полученных знаний допущены ошибки; знание учебной литературы, а также профессиональной терминологии недостаточное; умение структурировать и применять полученные знания на практике сформировано слабо.

«2» – изложение полученных знаний неполное, бессистемное, допущено большое количество ошибок и неточностей; знание учебной литературы недостаточное; использование профессиональной терминологии неграмотное; умение структурировать и применять полученные знания на практике не сформировано или сформировано слабо.

## **ОП.07 Безопасность жизнедеятельности (дифференцированный зачёт)**

Зачет осуществляется в письменной форме, предусматривает ответы на тестовые вопросы (итоговый тест).

Итоговый тест состоит из 35 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности.

Тест:

***Выберите один правильный ответ.***

**1. Отметьте ЧС, которая не относится к природным:**

- а) торфяной пожар;
- б) эпидемия;
- в) сель;
- г) прорыв плотины.

***Выберите два правильных ответа.***

**2. В случае неожиданного повышения уровня воды следует:**

- а) как можно быстрее покинуть здание;
- б) плотно закрыть окна, двери и ждать помощи;

- в) подняться на верхние этажи здания, крышу или любую возвышенность;
- г) прыгать в воду с подручными плавучими средствами;
- д) обесточить квартиру, выключить газ.

*Дополните предложение до логического завершения.*

**3. Природное явление, возникающее в результате постоянных активных процессов в глубинах земли, - это:**

*Выберите один правильный ответ.*

**4.С момента первых колебаний до разрушительных толчков во время землетрясения проходит:**

- а) 30-40 с;
- б) 50-60 с;
- в) 15-20 с;
- г) 5-10 с.

*Выберите два правильных ответа.*

**5.Находясь в завале, наиболее целесообразным вариантом поведения является:**

- а) снять стресс, дав выход отрицательным эмоциям;
- б) попытаться определить, есть ли рядом (вне завала) люди, и привлечь их внимание;
- в) морально подготовиться к самому худшему;
- г) подать, если возможно, спасателям световой сигнал с помощью зеркала.

*Выберите один правильный ответ.*

**6.Вид социальной опасности, представляющий наибольшую угрозу для человечества:**

- а) суицид;
- б) насилие;
- в) терроризм;
- г) бандитизм.

*Выберите один правильный ответ.*

**7. Гражданская оборона — это:**

а) система мероприятий по подготовке и защите населения и ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также для защиты от ЧС мирного времени;

б) комплекс мер по подготовке и к действиям по защите населения и территории при возникновении ЧС, возникающих при военных действиях или вследствие этих действий;

в) силы и средства РФ, предназначенные для защиты населения и ценностей от опасности возникновения вооруженных конфликтов или вследствие этих конфликтов;

г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации ЧС в военное время.

*Выберите один правильный ответ.*

**8.Основная задача РС ЧС:**

а) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС военного времени;

б) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного и военного времени;

в) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного времени;

г) обеспечение устойчивой работы объектов экономики при точечных бомбовых ударах.

*Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.*

**9. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от...**

- а) отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожаре;
- б) отравляющих, радиоактивных веществ и бактериологических средств;
- в) радиоактивных веществ и бактериологических средств;
- г) отравляющих и радиоактивных веществ.

**Выберите два правильных ответа.**

**10. Средства защиты кожи бывают:**

- а) герметизирующие;
- б) изолирующие;
- в) защитные;
- г) негерметичные;
- д) фильтрующие.

**Выберите три правильных ответа.**

**11. В план защиты учащихся и персонала учебного заведения при угрозе ЧС включаются:**

- а) эвакуация из угрожаемого района в безопасную зону;
- б) организация медицинской защиты;
- в) проведение экстренного родительского собрания;
- г) применение СИЗ;
- д) проведение экстренного педсовета.

**Выберите один правильный ответ.**

**12. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал:**

- а) «Внимание! Опасность!»;
- б) «Внимание всем!»;
- в) «Тревога!»;
- г) «Спасайся, кто может».

**13. Установите соответствие между элементами списков:**

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Удаление сильнодействующих ядовитых и отравляющих веществ;  | а) дезактивация |
| 2. Удаление радиоактивных веществ с загрязненных поверхностей; | б) дегазация;   |
| 3. Процесс удаления ртути и ее соединений;                     | в) дезинфекция. |
| 4. Уничтожение или удаление болезнетворных микроорганизмов.    |                 |

**14. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- а) обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта,
- б) обеспечить приток свежего воздуха,
- в) уложить с приподнятым ножным концом,
- г) обтереть лицо холодной водой.

**15. 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 придать возвышенное положение.

**Выберите два правильных ответа.**

**16. Признаками правильного наложения кровоостанавливающего жгута являются:**

- а) побледнение кожных покровов ниже места наложения жгута;
- б) багрово-синюшный оттенок кожных покровов ниже места наложения жгута;

- в) нитевидный пульс ниже места наложения жгута;
- г) отсутствие пульса ниже места наложения жгута.

**Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.**

**17. Для острой кровопотери характерны...**

- а) малый частый пульс, тахикардия, снижение АД;
- б) напряженный пульс, брадикардия, повышение АД.

**18. Определите последовательность действий при проведении тройного приема Сафара:**

- а) поддержание подбородка;
- б) открывание рта;
- в) разгибание головы;
- г) выдвижение вперед нижней челюсти.

**Дополните предложение до логического завершения.**

**19. Наличие струпа серого или черного цвета с тромбированными венами характерно для ожогов...**

**20. Установите соответствие между элементами списков, согласно гигиенической классификации труда (Р.2.2.013–94):**

**Класс:**

**Условия труда:**

- |                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| 1) 3-ий класс; | а) допустимые               |
| 2) 1-ый класс; | б) опасные (экстремальные). |
| 3) 5-ый класс; | в) оптимальные;             |
| 4) 2-ой класс; | г) вредные.                 |
| 5) 4-ый класс. |                             |

**Дополните предложение до логического завершения.**

**21. Физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности - это...**

**22. Определите правильную последовательность форм труда в соответствии с физиологической классификацией трудовой деятельности:**

- а) механизированные формы труда;
- б) формы труда, требующие значительной мышечной активности;
- в) формы интеллектуального (умственного) труда;
- г) формы труда, связанные с дистанционным управлением;
- д) групповые формы труда (конвейеры);
- е) формы труда, связанные с полуавтоматическим и автоматическим производством.

**Дополните предложение до логического завершения.**

**23. Факторы, способные при определенных условиях вызывать острое нарушение здоровья и гибель организма, называются ...**

**24. Установите соответствие между элементами списков:**

**Негативные факторы производственной среды:**

**Группа факторов**

**Факторы**

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 1 Физические;          | а) физические перегрузки;       |
| 2 Химические;          | б) загазованность рабочей зоны; |
| 3 Биологические;       | в) вибрации.                    |
| 4 Психофизиологические |                                 |

**Выберите один правильный ответ.**

**25. По пожаровзрывоопасности к категории В относятся:**

- а) химические предприятия;
- б) цеха по производству сахарной пудры;
- в) мукомольные мельницы;
- г) деревообрабатывающие предприятия.

***Выберите один правильный ответ.***

**26. Объекты, на которых пожары приводят к наиболее тяжелым последствиям:**

- а) текстильной промышленности;
- б) деревообрабатывающей промышленности;
- в) химической промышленности;
- г) жилого назначения.

***Выберите два правильных ответа.***

**27. Пожары и взрывы, происходящие на пожаровзрывоопасных объектах экономики, характеризуются:**

- а) радиационным излучением;
- б) взрывной воздушной ударной волной;
- в) тепловым излучением вследствие окислительных процессов;
- г) осколочными полями, создаваемыми летящими обломками техногенного оборудования.

***Выберите один правильный ответ.***

**28. К общевойсковым уставам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся:**

- а) Устав внутренней и гарнизонной служб, Устав караульной службы, Корабельный устав, Строевой устав, Дисциплинарный устав;
- б) Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной служб, Дисциплинарный устав, Строевой устав;
- в) Устав внутренней службы, Устав гарнизонной службы, Дисциплинарный устав, Строевой устав;
- г) Устав внутренней и гарнизонной служб, Устав караульной службы, Корабельный устав, Строевой устав.

***Выберите один правильный ответ.***

**29. Боевые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации содержат:**

- а) организационные принципы жизни, быта и боевой деятельности военнослужащих;
- б) теоретические положения и практические рекомендации на использование войск в бою;
- в) практические рекомендации родам войск об их задачах в военное время;
- г) состав и вооружение частей и подразделений.

***Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.***

**30. Для граждан, призванных на военную службу, началом военной службы считается...**

- а) день убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения военной службы;
- б) день прибытия в войсковую часть;
- в) день прибытия на краевой (областной) сборный пункт;
- г) день получения повестки о явке в военкомат для отправки в войсковую часть.

***Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.***

**31. В срок военной службы не засчитывается время...**

- а) пребывания в дисциплинарной воинской части и время отбывания дисциплинарного ареста;
- б) нахождения военнослужащего в отпуске;
- в) нахождения военнослужащего на лечении в военном госпитале;
- г) нахождения военнослужащего в служебной командировке.

***Дополните предложение до логического завершения.***

**32. Первый контракт о прохождении военной службы граждане вправе заключать в возрасте...**

**33. Установите соответствие между элементами списков:**

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1) Сухопутные войска;     | а) зенитные ракетные войска;     |
| 2) Военно-Воздушные Силы; | б) мотострелковые войска;        |
| 3) Военно-Морской Флот;   | в) надводные силы;               |
| 4) Тыл Вооруженных Сил.   | г) ракетные войска и артиллерия; |
|                           | д) ВВС и ПВО;                    |
|                           | е) подводные силы;               |
|                           | ж) танковые войска;              |
|                           | з) авиация;                      |
|                           | и) береговые войска;             |
|                           | к) радиотехнические войска;      |
|                           | л) войска ПВО.                   |

**Выберите один правильный ответ.**

**34. Один из важнейших критериев отношений дружбы и войскового товарищества в воинских коллективах:**

- а) внимательное отношение к просьбам сослуживцев, вежливость и отзывчивость;
- б) готовность помочь товарищам на занятиях по тактической, огневой и другим видам боевой подготовки;
- в) уважение и внимание к сослуживцам, взаимопонимание и взаимовыручка, выполнение уставных требований во взаимоотношениях, способность дорожить войсковым товариществом;
- г) готовность поделиться с товарищем своими радостями и невзгодами.

**Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.**

**35. К основным воинским ритуалам относятся...**

- а) порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, встреча военнослужащих с родителями;
- б) порядок (церемониал) вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку;
- в) порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку;
- г) порядок (церемониал) приведения к Военной присяге и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку.

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий:**

- оценка **5 «отлично»** - 32-35 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 26-31 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 18-25 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 17 и менее правильных ответов.

**При выставлении итоговой оценки на зачете текущие оценки не суммируются и не учитываются.**

**ОГСЭ.05 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 54 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.

***Выберите один правильный ответ***

**2. Физическая культура направлена на совершенствование:**

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

***Дополните предложение до логического завершения.***

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

***Закончите предложение, выбрав два правильных ответа.***

**4. Упражнения, используемые в заключительной части занятия физической культуры:**

- а) упражнения «на выносливость»;
- б) дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения;
- г) скоростные упражнения;
- д) упражнения «на гибкость»;
- е) упражнения «на внимание».

***Выберите два правильных ответа.***

**5. Задачи основной части урока физической культуры:**

- а) функциональная подготовка организма;
- б) разучивание двигательных действий;
- в) коррекция осанки;
- г) воспитание физических качеств;
- д) восстановление работоспособности;
- е) активизация внимания.

***Выберите один правильный ответ.***

**6. Физическая подготовленность характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

***Выберите один правильный ответ.***

**7. Выносливость, как физическое качество – это:**

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразное физическое упражнения;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

***Выберите один правильный ответ.***

**8. Техника безопасности предусматривает:**

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само 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.**

**9. Смысл физической культуры заключается:**

- а) в укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованной двигательной активности.

**10. Определите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- а) обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта,
- б) обеспечить приток свежего воздуха,
- в) уложить с приподнятым ножным концом,
- г) обтереть лицо холодной водой.

**11. 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.

**Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.**

**12. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

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

**Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.**

**13. 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.**

**14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу, способствует формированию:**

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

**Выберите один правильный ответ.**

**15. Длительный бег в медленном темпе развивает:**

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстроту.

**Выберите один правильный ответ.**

**16. Быстрота, как физическое качество - это:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**Выберите один правильный ответ.**

**17. Комбинированная эстафета в плавании начинается со способа:**

- а) дельфин;
- б) кроль на спине;
- в) брасс;
- г) кроль на груди.

**18. Установите соответствие 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.          |

**Выберите один правильный ответ.**

**19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

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

**Выберите один правильный ответ.**

**20. Баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо, означает:**

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

**21. Установите соответствие между количеством игроков команды и спортивной игрой:**

- |        |               |
|--------|---------------|
| 1) 6;  | а) футбол;    |
| 2) 11; | б) баскетбол; |
| 3) 7;  | в) волейбол.  |
| 4) 5.  |               |

**Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.**

**22. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям ...**

- а) в нападении;
- б) в защите;
- в) в противодействии;
- г) во взаимодействии.

*Дополните предложение до логического завершения.*

**23. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется...**

*Выберите один правильный ответ.*

**24. 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.*

**25. Утомление характеризуется:**

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС;

г) процессом повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

*Выберите один правильный ответ.*

**26. Утренняя гимнастика – это:**

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности;

б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды;

в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

*Выберите один правильный ответ.*

**27. Закаливание представляет собой:**

а) систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц;

г) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

*Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.*

**28. 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.*

**29. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

*Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.*

**30. 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.*

**31. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями ...**

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

*Выберите один правильный ответ.*

**32. Сила, как физическое качество - это:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

*Выберите один правильный ответ.*

**33. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении:**

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

*Дополните предложение до логического завершения.*

**34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...**

*Дополните предложение до логического завершения.*

**35. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется...**

*Выберите два правильных ответа.*

**36. Действия при выполнении команды «кругом»:**

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 градусов;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов;
- в) приставить левую ногу к правой ноге;
- г) приставить правую ногу к левой ноге;
- д) поворот осуществляется в произвольном направлении.

*Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.*

**37. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**

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

*Закончите предложение, выбрав один правильный ответ.*

**38. Упражнения на гибкость выполняются ...**

- а) до уменьшения амплитуды движений;
- б) 12-16 циклов движений;
- в) до появления пота;
- г) до появления болевых ощущений.

*Дополните предложение до логического завершения.*

**39. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

*Дополните предложение до логического завершения.*

**40. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...**

*Выберите один правильный ответ.*

**41. Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) продолжительность сна;
- в) коэффициент выносливости;
- г) величина частоты сердечных сокращений.

**Выберите один правильный ответ.**

**42. 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 два правильных ответа.**

**43. Нагрузка, при выполнении физических упражнений, характеризуется:**

- а) интенсивностью выполнения двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) объемом выполняемой работы.

**44. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.**

Интенсивность и объем физической нагрузки: Частота сердечных сокращений:

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 1. Предельная; | а) 130 – 150 уд. /мин.; |
| 2. Средняя;    | б) 100 – 130 уд. /мин.; |
| 3. Высокая;    | в) 170 – 200 уд. /мин.; |
| 4. Небольшая.  | г) 150 – 170 уд. /мин.  |

**45. Установите соответствие между элементами списков:**

- |                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Физические способности: | Контрольное упражнение (тест):      |
| 1. скоростные;          | а) 6 - минутный бег;                |
| 2. координационные;     | б) наклон вперед из положения сидя; |
| 3. выносливость;        | в) бег 30 метров;                   |
| 4. гибкость.            | г) челночный бег 3 x 10 метров.     |

**Выберите один правильный ответ.**

**46. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие-это:**

- а) психофизическая подготовка;
- б) двигательная активность;
- в) физическая подготовка;
- г) функциональная подготовленность.

**Выберите два правильных ответа.**

**47. Объективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность - это:**

- а) состояние спортивной базы, уровень требований учебной программы, содержание занятий, личность преподавателя;
- б) понимание личностной значимости занятий; духовное обогащение,
- в) духовное обогащение, развитие познавательных способностей;
- г) состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий.

**Выберите правильный ответ.**

**48. Субъективные факторы, влияющие на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности – это:**

- а) продолжительность занятий, их эмоциональная окраска;
- б) удовлетворение, соответствие эстетическим вкусам

**Выберите неправильный ответ.**

**49. Формы самостоятельных занятий – это:**

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) упражнения в течение учебного дня;
- в) самостоятельные тренировочные занятия;
- г) спортивное ориентирование, туристские походы.

**Выберите неправильный ответ.**

**50. К наиболее распространенным средствам самостоятельных занятий относятся:**

- а) ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки;
- в) ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика;
- г) плавание, спортивные и подвижные игры.

**Выберите правильный ответ.**

**51. Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются функциональные пробы.**

**Проба Штанге – это:**

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

**52. Проба Генчи – это:**

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

**53. Проба Мартине – Кушелевского – это:**

- а) задержка воздуха на вдохе
- б) задержка воздуха на выдохе
- в) 20 приседаний за 30 секунд.

**54. Установите соответствие между ЧСС и зоной интенсивности нагрузки.**

**ЧСС зона интенсивности**

- |        |               |
|--------|---------------|
| 1) 135 | А - аэробная  |
| 2) 150 | Б - смешанная |
| 3) 180 |               |
| 4) 160 |               |

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий:**

- оценка **5 «отлично»** - 49-54 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 38-48 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 27-37 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 26 и менее правильных ответов.

Практическое задание

Виды испытаний (тесты) и нормы:

Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
В упоре, поднятие ног до прямого угла	14	15	16	12	14	15
Поднятие туловища, из положения лежа на животе	26	28	30	26	28	30
Поворот-наклон	21	23	26	21	23	26
Подтягивание на высокой перекладине (ю)	11	13	14	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине (д)	-	-	-	9	11	17
Поднимание ног до прямого угла из положения лежа на спине	26	28	20	26	28	30
Отведение ног в сторону, стоя у опоры (за 30 сек)	26	28	30	26	28	30
Поднимание ног с касанием пола за головой, из положения лежа на спине	20	22	24	20	22	24
Поднимание туловища из положения лежа на животе	26	28	30	26	28	30
Упор присев – прыжок вверх	20	22	24	20	22	24

#### **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.