

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.07.2023 09:12:25

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
"Курский государственный университет"

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания
ученого совета КГУ
от 19 апреля 2019 г. № 9

**Образовательная программа высшего образования – программа бакалавриата
направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
направленность Адаптивное физическое воспитание**

Оценочные материалы для проведения текущего контроля
по дисциплинам
(приложения к рабочим программам дисциплин)

Курск 2019

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Тема: Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Основные вопросы:

1. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 2. Виды специальных (коррекционных) образовательных учреждений.
 3. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения системы образования и системы социального обеспечения и организация в них адаптивного физического воспитания.
 4. Высшие учебные заведения для инвалидов в ведении Министерства образования Российской Федерации.
 5. Адаптивная физическая культура - важнейший компонент содержания высшего профессионального образования инвалидов и её организация в вузе (работа кафедры АФК, адаптивно-спортивного клуба и др.).
 6. Концепция методологии адаптивной физической культуры.
 7. Предмет и содержание адаптивной физической культуры
 8. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения методик адаптивной физической культуры.
 9. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий - основа методик адаптивной физической культуры.
 10. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.
 11. Формы организации адаптивной физической культуры в России.
1. Какие формы организации рекреативных занятий вам известны?

Задания в тестовой форме

1. Первый этап развития и становления адаптивной физической культуры в нашей стране начался...

а. в период Второй мировой войны с введения в практику ЛФК элементов спорта и длился до 1979 года.

б. в 1974 году с создания многопрофильных центров реабилитации инвалидов.

в. в 1987 году с проведения 1-х Всероссийских игр инвалидов с ПОДА в г. Омске.

г. в 1980 году с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов в г. Ленинграде.

2. Основателем развития адаптивного спорта в стране среди инвалидов-ампутантов является...

а. Министерство здравоохранения СССР.

б. Госкомспорт СССР.

в. Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования.

г. Академия физической культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта.

3. Какая организация в нашей стране занимается вопросами организации адаптивного спорта лиц с нарушениями интеллекта?

а. «Специальная олимпиада России»

б. «Специальный олимпийский комитет»

в. «СпешиалАрт (специальное искусство)»

г. «Национальный олимпийский комитет»

4. Когда, где и кем были впервые организованы международные игры Специал Олимпикс?

а. В 1964 году, в Америке, специально созданным фондом «Фандейшн Кеннеди».

б. В 1980 году, в Калифорнии, Саржент Шрайвер.

в. В 1968 году, в Чикаго, Юнис Кеннеди Шрайвер.

г. В 1974 году, во Флориде, Мохаммед Али.

Тема: Теория и организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры.

Основные вопросы:

1. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?
2. Раскройте понятия: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
3. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»?
4. Какова цель адаптивной физической культуры?
5. Какова роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов?
6. Как организуют занятия по физической реабилитации?
7. Перечислить основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
8. Характеристика особенностей адаптированной физической культуры как учебной дисциплины.
9. Что относится к средствам АФК их классификация?
10. Раскройте значение естественно-средовых факторов в АФК.
11. Какие основные формы организации занятий в АФК?
12. Какие методы педагогических воздействий вам знакомы?

Задания в тестовой форме.

1. Содержание основной образовательной программы подготовки специалиста по адаптивной физической культуре представлено в Госстандарте четырьмя крупными блоками...
 - а. Теория и методика физической культуры, медицина, специальная педагогика, специальная психология.
 - б. Физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, адаптивная физическая культура.

- в. Теория и организация адаптивной физической культуры, медицина, научно-методическая деятельность, коррекционная педагогика.
- г. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения, физическая реабилитация, частная патология, психология развития.
2. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в...
- а. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.
- б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.
- в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
- г. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Тема: Функции и принципы адаптивной физической культуры

Основные вопросы:

1. Методический прием как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения, воспитания, оздоровления
2. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.).
3. В чем различия между социализацией и воспитанием?
4. Как вы понимаете гуманизацию специального образования?

5. В чем заключаются педагогические функции в АФК?
6. В чем заключаются социальные функции в АФК?
7. Какие две группы задач решает АФК, в чем их сходство и различие?

Задания в тестовой форме

1. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...

а. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

в. лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

2. Для реализации управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре специалисту необходимо знать...

а. Информацию об исходном состоянии управляемой системы (инвалида): степень основного дефекта, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность и др.

б. Исходное состояние управляемой системы; средства и методы воздействия на нее управляющей системы (педагога); регистрации реакций системы на воздействия и коррекция воздействий (педагога); состояние управляемой системы на выходе (цель)

в. Цель управления - конечное состояние управляемой системой (инвалидом): формирование ценностей физической культуры личности занимающегося, его личностное развитие, социализацию и интеграцию в общество.

г. Особенности моделирования, прогнозирования и планирования динамики индивидуальных показателей занимающихся, позволяющие решить поставленные цели управления; закономерности управляющих воздействий; контроль.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Анатомия»

Тема: Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии (лекция интерактив).

Вопросы:

1. Что изучает данная наука?
2. История анатомии.
3. Анатомическая терминология
4. Оси, плоскости.
5. Закономерности роста и развития.

Тема: Анатомические системы и аппараты, органы.

1. Перечислить основные системы.
2. Закономерность развития дыхательной системы
3. Закономерность развития сердечно-сосудистой системы
4. Закономерность развития пищеварительной системы
5. Закономерность развития мочеполовой системы
6. Закономерность развития эндокринной системы
7. Закономерность развития нервной системы

Тема: Кости и соединения туловища.

1. Типичное строение позвонка.
2. Отличительная особенность строения шейных позвонков.
3. Отличительная особенность строения грудных позвонков.
4. Отличительная особенность строения поясничных позвонков.
5. Отличительная особенность строения крестца.
6. Строение ребер.
7. Строение грудины.
8. Формы грудной клетки.
9. Связки позвоночного столба.
10. Строение межпозвоночного диска.
11. Связки и суставы грудной клетки.

Тема: Скелет головы.

1. Какие два основных отдела составляют череп
2. Что относится к лицевому скелету.
3. Что относится к мозговому скелету
4. Какие кости образуют глазницу
5. Какие кости образуют полость носа и перегородку
6. Характеристика височно-нижнечелюстного сустава

Тема: Скелет и соединения верхней конечности.

1. Строение лопатки.

2. Строение плечевой кости.
3. Строение костей предплечья.
4. Строение костей кисти.
5. Строение и характеристика плечевого сустава.
6. Строение и характеристика локтевого сустава.
7. Строение и характеристика лучезапястного сустава.

Задания по дисциплине в тестовой форме

Тема 1. Анатомия человека как наука, её предмет, цели и задачи.

1. НАЗОВИТЕ САМЫЙ СТАРЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ В АНАТОМИИ

- а) Антропометрия
- б) Метод окраски
- в) Метод инъекции
- г) Препарирование

2. МЕТОД, ИЗУЧАЮЩИЙ СТРОЕНИЕ И ФОРМУ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ

- а) Антропометрия
- б) Метод окраски
- в) Метод инъекции
- г) Препарирование

3. К НАИБОЛЕЕ НОВЫМ МЕТОДАМ ИССЛЕДОВАНИЯ В АНАТОМИИ ОТНОСЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

- а) Препарирование
- б) Метод окраски
- в) Микроскопические методы
- г) Компьютерная томография

4. СЛОВО «АНАТОМИЯ» ОЗНАЧАЕТ:

- а) Препарирую
- б) Разрезаю
- в) Рассматриваю
- г) Рассекаю

5. ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ ИЗУЧАЕТ:

- а) Изучает возрастные особенности органов
- б) Изучает тело человека в движении
- в) Изучает взаиморасположение органов в теле человека

6. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ ИЗУЧАЕТ:

- а) Изучает возрастные особенности органов
- б) Изучает тело человека в движении
- в) Изучает взаиморасположение органов в теле человека

7. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ ИЗУЧАЕТ:

- а) Изучает возрастные особенности органов
- б) Изучает тело человека в движении
- в) Изучает взаиморасположение органов в теле человека

8. АНАТОМИЯ НАИБОЛЕЕ ТЕСНО СВЯЗАНА СО СЛЕДУЮЩИМИ НАУКАМИ:

- а) Психология

- б) Физиология
- в) Эмбриология
- г) Экология

9. РЕНТГЕНОСКОПИЯ – ЭТО ПРОСВЕЧИВАНИЕ ОРГАНОВ РЕНТГЕНОВСКИМИ ЛУЧАМИ С ПОЛУЧЕНИЕМ ИЗОБРАЖЕНИЯ:

- а) На компьютере
- б) На специальной пленке
- в) На специальном экране

10. МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА ПУТЕМ РАСПИЛА ЗАМОРОЖЕННЫХ ТРУПОВ РАЗРАБОТАЛ И ПРИМЕНИЛ:

- а) Клавдий Гален
- б) Андрей Везалий
- в) Н.И.Пирогов

Тема 2. Опорно-двигательный аппарат.

1. РЕБРА И ГРУДИНА - ЭТО

- а) Длинные трубчатые кости
- б) Короткие трубчатые кости
- в) Короткие губчатые кости
- г) Длинные губчатые кости

2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА:

- а) Грудной отдел
- б) Поясничный отдел
- в) Шейный отдел
- г) Крестцовый отдел
- д) Копчиковый отдел

3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕР:

- а) Ложные
- б) Истинные
- в) Колеблющиеся

4. ПОЗВОНКИ ЭТОГО ОТДЕЛА ИМЕЮТ МАССИВНОЕ ТЕЛО, ХОРОШО РАЗВИТЫЕ ОТРОСТКИ. В СОСТАВЕ ПОПЕРЕЧНЫХ ОТРОСТКОВ ИМЕЮТСЯ РУДИМЕНТЫ РЕБЕР:

- а) Шейный отдел
- б) Грудной отдел
- в) Поясничный отдел
- г) Крестцовый отдел

5. ПОЗВОНКИ ЭТОГО ОТДЕЛА ИМЕЮТ ХОРОШО ВЫРАЖЕННОЕ ТЕЛО И КРУПНЫЕ ПОЗВОНОЧНЫЕ ОТВЕРСТИЯ. НА ТЕЛЕ ПОЗВОНКОВ СПРАВА И СЛЕВА ИМЕЮТСЯ ВЕРХНИЕ И НИЖНИЕ ПОЛУЯМКИ:

- а) Шейный отдел
- б) Грудной отдел
- в) Поясничный отдел
- г) Крестцовый отдел

6. ИСТИННЫЕ РЕБРА:

- а) Сочленяются с грудиной
- б) Сочленяются с хрящом вышележащего ребра
- в) Заканчиваются свободно в мышцах живота
- г) Соединяются с позвоночником

7. ПЛЕЧЕВОЙ ОТРОСТОК ЛОПАТКИ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Симфиз
- б) Акромион
- в) Фасция
- г) Рукоядка

8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОТОЛОЖЕНИЯ КОСТЕЙ ЗАПЯСТЬЯ В ПРОКСИМАЛЬНОМ РЯДУ:

- а) Ладьевидная
- б) Гороховидная
- в) Трехгранная
- г) Полулунная

9. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ КОСТЕЙ ЗАПЯСТЬЯ В ДИСТАЛЬНОМ РЯДУ:

- а) Кость-трапеция
- б) Головчатая
- в) Трапециевидная
- г) Крючковатая

10. КЛЮЧИЦА ИМЕЕТ:

- а) Тело, грудинный и акромиальный концы
- б) Эпифизы и диафиз
- в) Тело, медиальный и латеральный концы
- г) Тело, дистальный и проксимальный концы

11. ТАЗОВАЯ КОСТЬ СОЧЛЕНЯЕТСЯ С КРЕСТЦОМ:

- а) Подвздошным гребнем
- б) Седалищной вырезкой
- в) Ушковидной поверхностью
- г) Ягодичной линией

12. ТОНКАЯ КОСТЬ, НА ВЕРХНЕМ КОНЦЕ НЕСЕТ ГОЛОВКУ, КОТОРАЯ СОЧЛЕНЯЕТСЯ С БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТЬЮ, ДИСТАЛЬНЫЙ КОНЕЦ ВЫТЯНУТ В ЛАТЫРАЛЬНУЮ ЛОДЫЖКУ И ПРИЛЕЖИТ К ТАРАННОЙ КОСТИ СНАРУЖИ. НАЗОВИТЕ ЭТУ КОСТЬ:

- а) Пяточная
- б) Лучевая
- в) Бедренная
- г) Малоберцовая

13. ПРЕДПЛЮСНА СОСТОИТ ИЗ:

- а) Семи костей
- б) Шести костей
- в) Пяти костей
- г) Восьми костей

14. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛУЧЕВОЙ КОСИ:

- а) Образует предплечье, расположена медиально
- б) Образует предплечье, расположена латерально
- в) Длинная трубчатая кость, составляет скелет плеча
- г) Образует скелет бедра
- д) Образует голень, на проксимальном конце имеет два мыщелка

15. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛОКТЕВОЙ КОСИ:

- а) Образует предплечье, расположена медиально
- б) Образует предплечье, расположена латерально
- в) Длинная трубчатая кость, составляет скелет плеча

- г) Образует скелет бедра
- д) Образует голень, на проксимальном конце имеет два мыщелка

16. ХАРАКТЕРИСТИКА БЕДРЕННОЙ КОСИ:

- а) Образует предплечье, расположена медиально
- б) Образует предплечье, расположена латерально
- в) Длинная трубчатая кость, составляет скелет плеча
- г) Образует скелет бедра
- д) Образует голень, на проксимальном конце имеет два мыщелка

17. ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСИ:

- а) Образует предплечье, расположена медиально
- б) Образует предплечье, расположена латерально
- в) Длинная трубчатая кость, составляет скелет плеча
- г) Образует скелет бедра
- д) Образует голень, на проксимальном конце имеет два мыщелка

18. ЛОРДОЗЫ ИМЕЮТСЯ:

- а) В шейном и грудном отделах
- б) В грудном и поясничном отделах
- в) В шейном и поясничном отделах
- г) В поясничном и крестцовом отделах

19. КИФОЗЫ ИМЕЮТСЯ:

- а) В грудном и поясничном отделах
- б) В шейном и поясничном отделах
- в) В грудном и крестцовом отделах
- г) В шейном и крестцовом отделах

20. ПОЗВОНКИ КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

- а) Имеют тело бобовидной формы, треугольное позвоночное отверстие
- б) Имеют хорошо выраженное тело и круглые позвоночные отверстия
- в) Имеют массивное тело, хорошо развитые отростки;
- г) Это сросшиеся массивные позвонки

21. ХИРУРГИЧЕСКОЙ ШЕЙКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Самое узкое место кости
- б) Структурное образование под головкой кости
- в) Место, где чаще всего происходят переломы
- г) Суставная поверхность для соединения с другими костями

22. КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ КИСТИ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 19
- б) 25
- в) 24
- г) 27

2.2.23. ЛОННАЯ КОСТЬ ЗАМЫКАЕТ ТАЗ:

- а) Сбоку и сверху
- б) Снизу
- в) Спереди
- г) Сзади

23. КАКИЕ ИЗ НИЖЕПЕРЧИСЛЕННЫХ СУСТАВОВ ОТНОСЯТСЯ К ТРЕХОСТНЫМ:

- а) Плечевой
- б) Запястно-пястный
- в) Тазобедренный
- г) Лучезапястный

24. СУСТАВ, ОБРАЗОВАННЫЙ МЫШЦЕЛКАМИ БЕДРА И БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ И НАДКОЛЕННИКОМ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Коленный сустав
- б) Голеностопный
- в) Лучезапястный
- г) Тазобедренный

25. АТЛАНТО-ЗАТЫЛОЧНЫЙ СУСТАВ ЯВЛЯЕТСЯ

- а) Одноосным суставом
- б) Двухосным суставом
- в) Трехосным суставом

26. ПЛОСКИЙ СУСТАВ, ОБРАЗОВАН УШКОВИДНЫМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ КРЕСТЦА И ПОДВЗДОШНОЙ КОСТИ, ПОЧТИ НЕПОДВИЖЕН:

- а) Тазобедренный
- б) Коленный
- в) Крестцово-подвздошный
- г) Голеностопный

27. НАДОСТИСТАЯ СВЯЗКА НА ШЕЕ ПЕРЕХОДИТ:

- а) В паховую
- б) В связку подвешивающую молочную железу
- в) В связку подвешивающую подмышечную фасцию
- г) В выйную связку

28. ЕДИНСТВЕННЫМ ПОДВИЖНЫМ СОЕДИНЕНИЕМ КОСТЕЙ ЧЕРЕПА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) Швы костей черепа
- б) Нижнечелюстной сустав
- в) Симфиз
- г) Плечевой сустав

29. ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУДИННО КЛЮЧИЧНОГО СУСТАВА:

- а) Сочетает 3 сустава: плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой
- б) Образован дистальным концом лучевой кости и проксимальным рядом костей запястья
- в) Образован медиальным концом ключицы и вырезкой на рукоятке грудины
- г) Образован мышцами бедра и большеберцовой кости и надколенником
- д) Образован головкой бедра и вертлужной впадиной

30. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛОКТЕВОГО СУСТАВА:

- а) Сочетает 3 сустава: плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой
- б) Образован дистальным концом лучевой кости и проксимальным рядом костей запястья
- в) Образован медиальным концом ключицы и вырезкой на рукоятке грудины
- г) Образован мышцами бедра и большеберцовой кости и надколенником
- д) Образован головкой бедра и вертлужной впадиной

31. ХАРАКТЕРИСТИКА КОЛЕННОГО СУСТАВА:

- а) Сочетает 3 сустава: плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой
- б) Образован дистальным концом лучевой кости и проксимальным рядом костей запястья
- в) Образован медиальным концом ключицы и вырезкой на рукоятке грудины
- г) Образован мышцами бедра и большеберцовой кости и надколенником
- д) Образован головкой бедра и вертлужной впадиной

32. В МЕЖФАЛАНГОВЫХ СУСТАВАХ ВОЗМОЖНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ:

- а) Сгибание и разгибание
- б) Сгибание-разгибание, приведение-отведение
- в) Сгибание-разгибание, приведение-отведение; пронация-супинация

(эталон: а)

33. МЕЖЗАПЯСТНЫЙ СУСТАВ ОБРАЗОВАН:

- а) Дистальным рядом костей запястья и пястными костями
- б) Костями предплечья и проксимальным рядом костей запястья
- в) Костями предплечья и дистальным рядом костей запястья
- г) Дистальным и проксимальным рядами костей запястья

34. ГРАНИЦЕЙ МЕЖДУ БОЛЬШИМ И МАЛЫМ ТАЗОМ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- а) Ушковидные поверхности
- б) Лонный гребень
- в) Ягодичные линии
- г) Основание крестца

35. К ПЛОСКИМ СУСТАВАМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Крестцово-подвздошный
- б) Подтаранный
- в) Плюснефаланговые
- г) Предплюсно-плюсневые

36. ПРОДОЛЬНЫЙ СВОД СТОПЫ ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ:

- а) Ахилловым сухожилием
- б) Длинной подошвенной связкой
- в) Сухожилием длинного сгибателя пальцев
- г) Сухожилием длинного сгибателя большого пальца

37. К БЛОКОВИДНЫМ СУСТАВАМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Нижнечелюстной
- б) Плечевой
- в) Голеностопный
- г) Плечелоктевой

38. КОМБИНИРОВАННЫЙ СУСТАВ КИСТИ ОБРАЗОВАН СЛЕДУЮЩИМИ СУСТАВАМИ:

- а) Лучезапястным и межзапястным
- б) Лучезапястным, межзапястным и запястно-пястными
- в) Лучезапястным, межзапястным, запястно-пястными и пястно-фаланговыми
- г) Межзапястным и запястно-пястными

39. В АТЛАНТО-ЗАТЫЛОЧНЫХ СУСТАВАХ ПРОИСХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ:

- а) Вращение головы
- б) Повороты головы направо и налево
- в) Сгибание и разгибание шеи
- г) Вращение и повороты головы

40. ПЕРЕДНЯЯ ПРОДОЛЬНАЯ СКЛАДКА ПРОХОДИТ:

- а) Вдоль всего позвоночника
- б) По груди
- в) Вдоль шейного отдела позвоночника
- г) В малом тазу

41. НАИБОЛЬШАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА НАБЛЮДАЕТСЯ В ... ОТДЕЛЕ.

- а) Шейном
- б) Грудном
- в) Поясничном
- г) Крестцовом

42. МЕНИСКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА СПОСОБСТВУЮТ:

- а) Фиксации ноги при стоянии
- б) Увеличению амплитуды движений
- в) Ограничению движений
- г) Откладыванию жира в синовиальной сумке сустава

43. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ, ПРИСУТСТВУЮЩИЙ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ:

- а) Мениск
- б) Суставной диск
- в) Суставная губа
- г) Суставная связка

ТЕМА №3. МИОЛОГИЯ

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ ГЛУБОКИХ МЫШЦ СПИНЫ:

- а) Выпрямитель позвоночника
- б) Поперечно-остистая мышца
- в) Ременная мышца
- г) Межпоперечные и межкостистые мышцы

2. ПОВЕРХНОСТНАЯ МЫШЦА СПИНЫ, КОТОРАЯ ОПУСКАЕТ ПОДНЯТУЮ РУКУ, ВРАЩАЕТ ПЛЕЧО ВНУТРЬ, ПРИ ФИКСИРОВАННЫХ РУКАХ ПОДТЯГИВАЕТ К НИМ ТУЛОВИЩЕ, НАЗЫВАЕТСЯ :

- а) Трапецевидная
- б) Широчайшая
- в) Передняя зубчатая
- г) Пирамидалная

3. НАРУЖНЫЕ МЕЖРЕБЕРНЫЕ МЫШЦЫ:

- а) Поднимают ребра при вдохе
- б) Опускают ребра при выдохе
- в) Опускают ребра при вдохе
- г) Поднимают ребра при выдохе.

4. БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА ПРИВОДИТ И ПРОНИРУЕТ

- а) Предплечье
- б) Плечо
- в) Локтевой сустав

5. К ШИРОКИМ МЫШЦАМ ЖИВОТА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Прямая, пирамидальная и квадратная мышца поясницы
- б) Наружная и внутренняя косые и поперечная мышца живота
- в) Квадратная мышца поясницы
- г) Прямая и поперечная мышцы живота

6. МЫШЦА НАЧИНАЕТСЯ ОТ ГРЕБНЯ ПОДВЗДОШНОЙ КОСТИ, ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К ПОПЕРЕЧНЫМ ОТРОСТКАМ ПОЯСНИЧНЫХ ПОЗВОНКОВ И 12 РЕБРУ. ТЯНЕТ РЕБРО ВНИЗ, СГИБАЕТ ПОЗВОНОЧНИК НАЗАД И В СТОРОНЫ:

- а) Пирамидалная мышца
- б) Прямая мышца живота
- в) Квадратная мышца поясницы
- г) Наружная косая мышца живота

7. К МЫШЦАМ ЖИВОТА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Диафрагма
- б) Дельтовидная
- в) Наружная косая
- г) Грушевидная
- д) Широчайшая

8. К МЫШЦАМ ГРУДИ ОТНОСЯТСЯ

- а) Диафрагма
- б) Дельтовидная

- в) Наружная косая
- г) Грушевидная
- д) Широчайшая

9. К МЫШЦАМ СПИНЫ ОТНОСЯТСЯ

- а) Диафрагма
- б) Дельтовидная
- в) Наружная косая
- г) Грушевидная
- д) Широчайшая

10. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ СЛОЕВ МЫШЦ ЖИВОТА

- а) Внутренняя косая
- б) Наружная косая
- в) Поперечная

11. ВЕРХНЯЯ ЗАДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ МЫШЦА ЛЕЖИТ

- а) Под трапециевидной
- б) Под широчайшей
- в) Под ромбовидными
- г) Над ромбовидными

12. НИЖНЯЯ СТЕНКА БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Диафрагма
- б) Промежность
- в) Забрюшинное пространство
- г) Апоневроз

13. ФУНКЦИЯ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ:

- а) Тянет лопатку медиально и вверх
- б) Верхняя часть поднимает, а нижняя – опускает плечевой пояс
- в) Поднимает лопатку
- г) Пронирует плечо

14. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ ГЛУБОКИХ МЫШЦ ГРУДИ:

- а) Поперечная мышца груди
- б) Наружные межреберные мышцы
- в) Внутренние межреберные мышцы

15. МЫШЦА НАЧИНАЕТСЯ ОТ 3-5 РЕБЕР, ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К КЛЮВОВИДНОМУ ОТРОСТКУ ЛОПАТКИ. ОПУСКАЕТ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС:

- а) Малая грудная мышца
- б) Большая грудная мышца
- в) Передняя зубчатая мышца
- г) Поперечная мышца груди

16. К ФАСЦИЯМ СПИНЫ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Поверхностная
- б) Широкая
- в) Грудопоясничная
- г) Собственная.

17. ПЛОСКАЯ ТОНКАЯ МЫШЦА, ИМЕЮЩАЯ ФОРМУ КУПОЛА, ЧЕРЕЗ КОТОРУЮ ПРОХОДЯТ АОРТА, ПИЩЕВОД, ВЕНЫ, НЕРВНЫЕ СТОЛЫ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Диафрагма
- б) Промежность
- в) Забрюшинное пространство

г) Апоневроз

18. БЕЛАЯ ЛИНИЯ ЖИВОТА УКРЕПЛЯЕТСЯ:

- а) Вверху на мечевидном отростке грудины, а внизу – на лонном симфизе
- б) Вверху на мечевидном отростке, а внизу – на подвздошных костях
- в) Вверху на рукоятке грудины, а внизу – на лонном симфизе
- г) Вверху – на теле грудины, а внизу – на лонном симфизе

19. РУДИМЕНТАРНАЯ МЫШЦА, ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К БЕЛОЙ ЛИНИИ ЖИВОТА:

- а) Прямая мышца
- б) Мышца, подвешивающая яичко
- в) Квадратная мышца поясницы
- г) Пирамидальная мышца

20. К ФАСЦИЯМ ЖИВОТА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Широкая
- б) Собственная
- в) Грудопоясничная
- г) Внутривентральная

21. ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА:

- а) Разгибает и супинирует стопу
- б) Сгибает и проназирует стопу
- в) Сгибает и супинирует стопу
- г) Разгибает стопу

22. МЫШЦА НАЧИНАЕТСЯ ОТ ПЕРЕДНЕВЕРХНЕЙ ОСТИ ПОДВЗДОШНОЙ КОСТИ, ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К БУГРИСТОСТИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ, СГИБАЕТ БЕДРО И ГОЛЕНЬ. НАЗОВИТЕ ЕЕ.

- а) Квадратная мышца бедра
- б) Портняжная мышца
- в) Тонкая мышца
- г) Двуглавая мышца

23. СРЕДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ БЕДРА:

- а) Отводит и вращает внутрь бедро
- б) Приводит и вращает наружу бедро
- в) Сгибает бедро и голень
- г) Разгибает бедро и голень

24. К ПЕРЕДНЕЙ ГРУППЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Большая, средняя и малая ягодичные мышцы
- б) Подвздошно-поясничная мышца
- в) Портняжная мышца
- г) Четырехглавая мышца

25. МЫШЦА НАЧИНАЕТСЯ ОТ ЛАТЕРАЛЬНОГО НАДМЫШЦЕЛКА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ, НЕБОЛЬШАЯ, ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ЛОКТЕВОЙ КОСТИ, РАЗГИБАЕТ ПРЕДПЛЕЧЬЕ:.

- а) Плечевая мышца
- б) Локтевая мышца
- в) Плечелучевая мышца
- г) Подлопаточная

26. МЫШЦЫ ПЛЕЧА, ОТНОСЯЩИЕСЯ К СГИБАТЕЛЯМ:

- а) Трехглавая
- б) Двуглавая
- в) Плечевая
- г) Локтевая

27. ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА ВЫПОЛНЯЕТ ФУНКЦИЮ:

- а) Сгибает и приводит плечо
- б) Разгибает голень
- в) Отводит плечо
- г) Разгибает предплечье
- д) Сгибает предплечье

28. ДВУХГЛАВАЯ МЫШЦА ПЛЕЧА ВЫПОЛНЯЕТ ФУНКЦИЮ:

- а) Сгибает и приводит плечо
- б) Разгибает голень
- в) Сгибает стопу
- г) Разгибает предплечье
- д) Сгибает предплечье
- е) Отводит плечо

29. ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА ГОЛЕНИ ВЫПОЛНЯЕТ ФУНКЦИЮ:

- а) Сгибает и приводит плечо
- б) Разгибает голень
- в) Сгибает стопу
- г) Разгибает предплечье
- д) Сгибает предплечье
- е) Отводит плечо

30. МЫШЦА НАЧИНАЕТСЯ ОТ ПЕРЕДНЕВЕРХНЕЙ ОСТИ ПОДВЗДОШНОЙ КОСТИ, ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К БУГРИСТОСТИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ, СГИБАЕТ БЕДРО И ГОЛЕНЬ. НАЗОВИТЕ ЕЕ.

- а) Квадратная мышца бедра
- б) Портняжная мышца
- в) Тонкая мышца
- г) Двуглавая мышца

31. ВРАЩАЮТ ПЛЕЧО НАРУЖУ:

- а) Подостная и малая круглая мышцы
- б) Подлопаточная и подостная мышцы
- в) Дельтовидная и большая круглая мышцы
- г) Большая круглая и подлопаточная мышцы

32. Передняя большеберцовая мышца

- а) Разгибает и супинирует стопу
- б) Сгибает и пронирует стопу
- в) Сгибает и супинирует стопу
- г) Разгибает стопу

33. АХИЛОВО СУХОЖИЛИЕ- ЭТО ЭТО СУХОЖИЛИЕ...

- а) Двуглавой мышцы плеча
- б) Трехглавой мышцы плеча
- в) Двуглавой мышцы бедра
- г) Трехглавой мышцы голени

34. МЫШЦА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, СИНЕРГИСТ ДЕЛЬТАВИДНОЙ:

- а) Подостная
- б) Надостная
- в) Малая круглая
- г) Большая круглая

35. К ПЕРЕДНЕЙ ГРУППЕ МЫШЦ БЕДРА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Гребешковая мышца

- б) Портняжная мышца
- в) Передняя большеберцовая мышца
- г) Квадратная мышца бедра
- д) Полуперепончатая мышца

36. К ЗАДНЕЙ ГРУППЕ МЫШЦ БЕДРА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Гребешковая мышца
- б) Портняжная мышца
- в) Передняя большеберцовая мышца
- г) Квадратная мышца бедра
- д) Полуперепончатая мышца

37. К МЕДИАЛЬНОЙ ГРУППЕ МЫШЦ БЕДРА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Гребешковая мышца
- б) Портняжная мышца
- в) Передняя большеберцовая мышца
- г) Квадратная мышца бедра
- д) Полуперепончатая мышца

38. ОТНОСИТСЯ К ЛАТЕРАЛЬНОЙ ГРУППЕ МЫШЦ ГОЛЕНИ:

- а) Длинный разгибатель пальцев
- б) Длинная малоберцовая мышца
- в) Длинный сгибатель большого пальца
- г) Короткая малоберцовая

39. БЛИЗНЕЦОВЫЕ МЫШЦЫ ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ К:

- а) Наружной запирающей мышце
- б) Внутренней запирающей мышце
- в) Грушевидной мышце
- г) Квадратной мышце бедра

40. КЛЮВОВИДНО-ПЛЕЧЕВАЯ МЫШЦА ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ МЫШЦ:

- а) Предплечья
- б) Плечевого пояса
- в) Плеча
- г) Кисти

41. ОДНА ИЗ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ. КРУГЛЫЙ ПРОНАТОР ОТНОСИТСЯ К...:

- а) Поверхностным мышцам задней группы
- б) Глубоким мышцам передней группы
- в) Поверхностным мышцам передней группы
- г) Глубоким мышцам задней группы

42. ОДНА ИЗ ГОЛОВОК ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА, НАЧИНАЕТСЯ ОТ ПЕРЕДНЕНИЖНЕЙ ОСТИ ПОДВЗДОШНОЙ КОСТИ:

- а) Прямая
- б) Медиальная широкая
- в) Латеральная широкая
- г) Промежуточная

43. КВАДРАТНАЯ МЫШЦА ПОДОШВЫ НАЧИНАЕТСЯ ОТ:

- а) Пяточной кости
- б) Таранной кости
- в) Ладьевидной кости
- г) Кубовидной кости

Тема 4. Пищеварительная система

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТДЕЛОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА:

- а) Глотка
- б) Ротовая полость
- в) Желудок
- г) Толстый кишечник
- д) Пищевод
- е) Тонкий кишечник

2. ЯЗЫК-МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН, ПОКРЫТЫЙ _____ ОБОЛОЧКОЙ.

- а) Мышечной
- б) Слизистой
- в) Соединительнотканной
- г) Адвентициальной

3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТДЕЛОВ ЖЕЛУДКА:

- а) Тело
- б) Дно
- в) Кардиальная часть
- г) Пилорическая часть

4. ОСНОВНОЙ ФУНКЦИЕЙ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) Всасывание
- б) Переваривание
- в) Синтез ферментов
- г) Продвижение пищевого комка

5. НА ГОРЬКОЕ РЕАГИРУЮТ:

- а) Передняя часть языка
- б) Задняя часть языка
- в) Кончик языка
- г) Кончик и боковая часть языка

6. К СОБСТВЕННЫМ МЫШЦАМ ЯЗЫКА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Верхняя продольная
- б) Щилоязычная
- в) Вертикальная
- г) Подбородочно-язычная

7. ФУНКЦИИ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА:

- а) Переваривание
- б) Передвижение пищевой массы
- в) Защитная и покровная
- г) Всасывание

8. ЩЕЛЬ МЕЖДУ ГУБАМИ И ЩЕКАМИ, ДЕСНАМИ И ЗУБАМИ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Евстахиевы трубы
- б) Преддверие рта
- в) Подъязычный желобок

9. КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ У ЧЕЛОВЕКА РАВНО:

- а) 32
- б) 26
- в) 18
- г) 20

10. ОСНОВНУЮ МАССУ ЗУБА СОСТАВЛЯЕТ:

- а) Периодонт
- б) Цемент
- в) Дентин
- г) Пульпа

11. ЧИСЛО КОРНЕЙ У БОЛЬШИХ КОРЕННЫХ ЗУБОВ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) Один
- б) Два
- в) Три
- г) Четыре

12. СОЕДИНИТЕЛЬНОТКАННАЯ ПРОСЛОЙКА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ ЗУБЫ УКРЕПЛЯЮТСЯ В ЯЧЕЙКАХ АЛЬВЕОЛЯРНЫХ ОТРОСТКАХ ЧЕЛЮСТЕЙ НАЗЫВАЕТСЯ.....:

- а) Цемент
- б) Дентин
- в) Периодонт
- г) Пульпа

13. ПОЛНЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН, РАСПОЛОЖЕННЫЙ ПОЗАДИ ПОЛОСТИ НОС, РТА И ГОРТАНИ:

- а) Пищевод
- б) Глотка
- в) Язык
- г) Лимфоидное кольцо

14. ОБОЛОЧКА, ПРИКРЕПЛЯЮЩАЯ ПИЩЕВОД К ДРУГИМ ОРГАНАМ, НАЗЫВАЕТСЯ....:

- а) Слизистая
- б) Мышечная
- в) Фиброзная
- г) Адвентициальная

15. ГЛАВНЫЕ КЛЕТКИ ТЕЛА И ДНА ЖЕЛУДКА ВЫДЕЛЯЮТ:

- а) Слизь
- б) Гастрин
- в) Пепсиноген
- г) Соматостатин
- д) Соляную кислоту

16. ОБКЛАДОЧНЫЕ КЛЕТКИ ТЕЛА И ДНА ЖЕЛУДКА ВЫДЕЛЯЮТ:

- а) Слизь
- б) Гастрин
- в) Пепсиноген
- г) Соматостатин
- д) Соляную кислоту

17. ДОБАВОЧНЫЕ КЛЕТКИ ТЕЛА И ДНА ЖЕЛУДКА ВЫДЕЛЯЮТ:

- а) Слизь
- б) Гастрин
- в) Пепсиноген
- г) Соматостатин
- д) Соляную кислоту

18. ДЛИНА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

- а) 25 см
- б) 1,5 метра
- г) 21 см

- д) 7 метров
- е) 15 см

19. ДЛИНА ПИЩЕВОДА

- а) 25 см
- б) 1,5 метра
- г) 21 см
- д) 7 метров
- е) 15 см

20. ДЛИНА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

- а) 25 см
- б) 1,5 метра
- г) 21 см
- д) 7 метров
- е) 15 см

21. ДЛИНА ПРЯМОЙ КИШКИ

- а) 25 см
- б) 1,5 метра
- г) 21 см
- д) 7 метров
- е) 15 см

22. КОЛИЧЕСТВО КИШЕЧНЫХ ВОРСИНОК В СТЕНКЕ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА:

- б) 1-2 млн
- в) 4-5 млн
- г) 5-6 млн

23. ГРУППОВЫЕ ЛИМФАТИЧЕСКИЕ ФОЛЛИКУЛЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ В СТЕНКЕ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА НАЗЫВАЮТСЯ:

- а) Пейеровы бляшки
- б) Гаустры
- в) Тении
- г) Жировые подвески

24. КЛЕТКИ ПЕЧЕНИ НАЗЫВАЮТСЯ:

- а) Лимфоциты
- б) Крипты
- в) Гепатоциты
- г) Трабекулы

25. НА ГРАНИЦЕ ТОНКОГО И ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА РАСПОЛАГАЕТСЯ:

- а) Аппендикс
- б) Ампула прямой кишки
- в) Илеоцекальный клапан
- г) Правая подвздошная яма

Тема 5. Дыхательная система

1. НАЗОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТДЕЛОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- а) Гортань
- б) Бронхи
- в) Легкие

- г) Носовая полость
- д) Трахея

2. НОСОВАЯ ПОЛОСТЬ ВЫПОЛНЯЕТ СЛЕДУЮЩУЮ ФУНКЦИЮ:

- а) Участвует в образовании звуков речи
- б) Осуществляет газообмен
- в) Согревает воздух

3. ГОРТАНЬ ВЫПОЛНЯЕТ СЛЕДУЮЩУЮ ФУНКЦИЮ:

- а) Участвует в образовании звуков речи
- б) Осуществляет газообмен
- в) Согревает воздух

4. ЛЕГКИЕ ВЫПОЛНЯЮТ СЛЕДУЮЩУЮ ФУНКЦИЮ:

- а) Участвует в образовании звуков речи
- б) Осуществляет газообмен
- в) Согревает воздух

5. ЛЕГКИЕ ЗАНИМАЮТ:

- а) 4/5 грудной клетки
- б) 1/3 грудной клетки
- в) 1/2 грудной клетки

6. УЧАСТОК, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЙ ПРОХОДЯТ БРОНХИ, СОСУДЫ И НЕРВЫ ЛЕГКОГО НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Ворота легкого
- б) Легочный ствол
- в) Верхушка легкого

7. НАЗОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БРОНХОВ (ОТ МЕНЬШЕГО К БОЛЬШЕМУ):

- а) Бронхиолы
- б) Альвеолы
- в) Дольковые бронхи
- г) Долевые бронхи
- д) Главные бронхи

8. УЧАСТОК ЛЕГКИХ, ВЕНТИЛИРУЕМЫЙ ОТДНИМ БРОНХОМ И КРОВΟΣНАБЖАЕМЫЙ ОДНОЙ АРТЕРИЕЙ, НОСИТ НАЗВАНИЕ:

- а) Ацинус
- б) Альвеола
- в) Бронхо-легочной сегмент
- г) Средостение

9. ЗАПОЛНЕННОЕ ОРГАНАМИ ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ МЕЖДУ МЕДИАСТЕНИАЛЬНОЙ ПЛЕВРОЙ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Плевральная полость
- б) Средостение

10. САМЫЙ КРУПНЫЙ ХРЯЩ ГОРТАНИ:

- а) Перстневидный
- б) Черпаловидный
- в) Щитовидный
- г) Надгортанник

11. ОБОНЯТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАСПОЛОЖЕНА В СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ НОСА:

- а) Нижней носовой раковины

- б) Верхней носовой раковин
- в) Средней носовой раковины
- г) Перегородки носа

12. ГОЛОСОВУЮ ЩЕЛЬ СУЖИВАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ МЫШЦЫ ГОРТАНИ:

- а) Перстнещитовидные
- б) Голосовые
- в) Задние перстнечерпаловидные
- г) Щитонадгортанные

13. ГОРТАНЬ РАСПОЛОЖЕНА НА УРОВНЕ:

- а) 6-7 шейных позвонков
- б) 4-6 шейных позвонков
- в) 4-5 грудных позвонков
- г) 1-2 грудных позвонков

14. ДОЛИ ПРАВОГО ЛЕГКОГО:

- а) Верхняя
- б) Средняя
- в) Нижняя
- г) Боковая

15. КОЛИЧЕСТВО АЛЬВЕОЛ В ЛЕГКИХ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 200 млн
- б) 500 млн
- в) 800 млн
- г) 100 млн

16. ТРАХЕЯ СОСТОИТ ИЗ ХРЯЩЕВЫХ ПОЛУКОЛЕЦ В КОЛИЧЕСТВЕ:

- а) 10-14
- б) 12-16
- в) 16-20
- г) 22-24

17. НОСОВАЯ ПОЛОСТЬ ВЫСТЛАНА ЭПИТЕЛИЕМ:

- а) Мерцательным
- б) Кубическим
- в) Цилиндрическим
- г) Плоским

18. В ПЕРЕДНЕМ СРЕДОСТЕНИИ НАХОДЯТСЯ:

- а) Сердце
- б) Трахея
- в) Аорта
- г) Тимус

19. В ПРАВОМ ЛЕГКОМ КОЛИЧЕСТВО БРОНХО-ЛЕГОЧНЫХ СЕГМЕНТОВ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 7
- б) 9
- в) 10
- г) 12

20. СЕРОЗНАЯ ОБОЛОЧКА ЛЕГКИХ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Плевра
- б) Брюшина

21. БИФУРКАЦИЯ ТРАХЕИ РАСПОЛАГАЕТСЯ НА УРОВНЕ:

- А) 6-7 шейных позвонков

- Б) 4-5 грудных позвонков
- В) 1-2 грудных позвонков
- Г) 4-6 шейных позвонков

22. ПО БОКАМ ГОРТАНИ НАХОДИТСЯ:

- а) Подъязычная кость
- б) Подъязычные мышцы шеи
- в) Хрящевые полукольца трахеи
- г) Доли щитовидной железы

Тема 6 Мочеполовая система

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТЛЕТОВ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:

- а) Мочеточники
- б) Почки
- в) Мочевой пузырь
- г) Мочеиспускательный канал

2. ПОЧКИ ВЫПОЛНЯЮТ ФУНКЦИЮ:

- а) Служат резервуаром мочи
- б) Образуют мочу
- в) Выводят мочу из организма
- г) Выводят мочу в мочевой пузырь

3. МОЧЕТОЧНИКИ ВЫПОЛНЯЮТ ФУНКЦИЮ:

- а) Служат резервуаром мочи
- б) Образуют мочу
- в) Выводят мочу из организма
- г) Выводят мочу в мочевой пузырь

4. МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ВЫПОЛНЯЕТ ФУНКЦИЮ:

- а) Служит резервуаром мочи
- б) Образует мочу
- в) Выводит мочу из организма

5. КОЛИЧЕСТВО НЕФРОНОВ В ПОЧКЕ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО:

- а) 500 тыс
- б) 1 млн
- в) 2 млн
- г) 700 тыс

6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В НЕФРОНЕ:

- а) Извитые канальцы 1 порядка
- б) Петля Генле
- в) Почечное тельце
- г) Собирательные трубочки
- д) Извитые канальцы 2 порядка

7. ВМЕСТИТЕЛЬНОСТЬ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА В СРЕДНЕМ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 1 л
- б) 500 мл
- в) 700 мл
- г) 1,5 л

8. ПОЧЕЧНАЯ ЛОХАНКА ОБРАЗОВАНА СЛИЯНИЕМ:

- а) Малых чашек
- б) Больших чашек
- в) Пирамид
- г) Почечных сосочков

9. К ВНУТРЕННИМ МУЖСКИМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Семенные пузырьки
- б) Половой член
- в) Мошонка
- г) Предстательная железа

10. СЕМЕННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ У МУЖЧИН НАЗЫВАЮТСЯ:

- а) Андрогены
- б) Пузырьки
- в) Яички
- г) Клетки лейди́га

11. ЛУКОВИЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- а) Позади мочевого пузыря
- б) Позади корня полового члена
- в) По бокам перепончатой части мочеполового канала
- г) На задней стенке мочеиспускательного канала

12. КОЛИЧЕСТВО ВЫВОДНЫХ ПРОТОКОВ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 10-15
- б) 15-20
- в) 20-25
- г) 25-30

13. К ВНУТРЕННИМ ЖЕНСКИМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Яичники
- б) Преддверие влагалища
- в) Большие половые губы
- г) Матка

14. ФОЛЛИКУЛЯРНЫЕ КЛЕТКИ ЯИЧНИКА СЕКРЕТИРУЮТ:

- а) Прогестерон
- б) Адреналин
- в) Эстрогены

15. ЯИЧНИК ПОКРЫТ ЭПИТЕЛИЕМ:

- а) Кубическим
- б) Цилиндрическим
- в) Мерцательным
- г) Плоским

16. МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ НАЗЫВАЮТСЯ ТАКЖЕ:

- а) Фолликулы
- б) Эндометрий
- в) Яйцеводы
- г) Трабекулы

17. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЙ ЧАСТЕЙ МАТОЧНОЙ ТРУБЫ:

- а) Перешеек
- б) Амбула
- в) Маточная часть
- г) Воронка

18. НЕПАРНЫЙ, ПОЛЫЙ, ГРУШЕВИДНЫЙ ФОРМЫ ОРГАН, ЛЕЖАЩИЙ В МАЛОМ ТАЗУ МЕЖДУ МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ И ПРЯМОЙ КИШКОЙ:

- а) Яйцевод
- б) Яичник
- в) Влагалище
- г) Матка

19. СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА МАТКИ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Эндометрий
- б) Миометрий

20. ТОТЛСТЫЕ КОЖНЫЕ СКЛАДКИ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ ПОЛОВУЮ ЩЕЛЬ:

- а) Малые половые губы
- б) Большие половые губы
- в) Клитор
- г) Преддверие влагалища

21. ВМАТКЕ ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ОТДЕЛЫ:

- а) Дно, тело и шейку
- б) Головку, шейку, тело
- в) Тело, основание и верхушку
- г) Тело, головка и ножки

22. ДЛИНА МОЧЕТОЧНИКОВ В СРЕДНЕМ СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 20 см
- б) 30 см
- в) 25 см
- г) 35 см

Тема 7. Сердце

1. СТРОЕНИЕ ОБОЛОЧКИ ЭЛАСТИЧЕСКОЙ АРТЕРИИ:

- а) В оболочке развита эластическая ткань
- б) В оболочке развита и эластическая, и мышечная ткань
- в) Развита мышечная ткань
- г) В оболочке нет мышечной ткани
- д) Оболочка состоит из одного слоя клеток

2. СТРОЕНИЕ ОБОЛОЧКИ МЫШЕЧНОЙ ВЕНЫ:

- а) В оболочке развита эластическая ткань
- б) В оболочке развита и эластическая, и мышечная ткань
- в) Развита мышечная ткань
- г) В оболочке нет мышечной ткани
- д) Оболочка состоит из одного слоя клеток

3. СТРОЕНИЕ ОБОЛОЧКИ КРОВЕНОСНОГО КАПИЛЛЯРА:

- а) В оболочке развита эластическая ткань
- б) В оболочке развита и эластическая, и мышечная ткань
- в) Развита мышечная ткань
- г) В оболочке нет мышечной ткани
- д) Оболочка состоит из одного слоя клеток

4. ОТМЕТИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПЕРЕХОДА АРТЕРИАЛЬНОГО РУСЛА В ВЕНОЗНОЕ:

- а) Артерии

- а) Вены
- в) Артериолы
- г) Капилляры
- д) Вены

5. МЕЖДУ ПРАВЫМ ЖЕЛУДОЧКОМ И ПРАВЫМ ПРЕДСЕРДИЕМ НАХОДИТСЯ:

- а) Трехстворчатый клапан
- б) Двухстворчатый клапан

6. СИНОАТРИАЛЬНЫЙ УЗЕЛ СЕРДЦА НАХОДИТСЯ:

- а) Лежит в толще межжелудочковой перегородки
- б) Лежит в нижней части межжелудочковой перегородки
- в) Ветвится в миокарде желудочков
- г) Находится в стенке правого предсердия

7. АТРИОВЕНТРИКУЛЯРНЫЙ УЗЕЛ СЕРДЦА НАХОДИТСЯ:

- а) Лежит в толще межжелудочковой перегородки
- б) Лежит в нижней части межжелудочковой перегородки
- в) Ветвится в миокарде желудочков
- г) Находится в стенке правого предсердия

8. ВОЛОКНА ПУРКИНЬЕ СЕРДЦА НАХОДЯТСЯ

- а) Лежит в толще межжелудочковой перегородки
- б) Лежит в нижней части межжелудочковой перегородки
- в) Ветвится в миокарде желудочков
- г) Находится в стенке правого предсердия

9. МЫШЕЧНАЯ ОБОЛОЧКА СЕРДЦА:

- а) Миокард
- б) Эндокард
- в) Перикард
- г) Эпикард

10. МАССА СЕРДЦА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ:

- а) 150-200 г
- б) 250-300 г
- в) 400-500 г
- г) 550-600 г

11. ДОБАВОЧНЫЕ СОСУДЫ, ИДУЩИЕ ПАРАЛЛЕЛЬНО ГЛАВНЫМ, НАЗЫВАЮТСЯ:

- а) Анастомозы
- б) Шунты
- в) Коллатеральные
- г) Соединительные

12. ЛЕГОЧНЫЕ ВЕНЫ ВПАДАЮТ:

- а) В правое предсердие
- б) В левое предсердие
- в) В левый желудочек
- г) В правый желудочек

13. ТОЛЩИНА ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА:

- а) 1-2 мм
- б) 2-5 мм
- в) 10 мм
- г) 6 мм
- д) 15 мм

14. ТОЛЩИНА ПРАВОГО ЖЕЛУДОЧКА:

- а) 1-2 мм
- б) 2-5 мм
- в) 10 мм
- г) 6 мм
- д) 15 мм

15. ОСНОВНЫМ ВОДИТЕЛЕМ РИТМА СЕРДЦА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) Синоатриальный узел
- б) Атриовентрикулярный узел
- в) Пучок Гисса
- г) Волокна Пуркинье

16. АОРТА ВЫХОДИТ:

- а) Из левого желудочка
- б) Из правого желудочка
- в) Из левого предсердия
- г) Из правого предсердия

17. ГРАНИЦЕЙ МЕЖДУ ПРЕДСЕРДИЯМИ И ЖЕЛУДОЧКАМИ ЯВЛЯЕТСЯ:

- а) Венечная борозда
- б) Двухстворчатый клапан
- в) Трехстворчатый клапан

18. К ВЕНАМ ВОЛОКНИСТОГО ТИПА ОТНОСЯТСЯ ВЕНЫ:

- а) Конечностей
- б) Головного мозга
- в) Сердца
- г) Печени

19. КЛАПАНЫ СЕРДЦА ОБРАЗОВАНЫ СКЛАДКАМИ:

- а) Эпикарда
- б) Эндокарда
- в) Миокарда
- г) Перикарда

20. В ПОВЕРХНОСТНОМ СЛОЕ МУСКУЛАТУРЫ ПРЕДСЕРДИЙ РАСПОЛАГАЮТСЯ ВОЛОКНА:

- а) Циркулярные, общие для обоих предсердий
- б) Продольные, отдельные для каждого предсердия
- в) Циркулярные, отдельные для каждого предсердия
- г) Продольные, общие для обоих предсердий

21. В ГЛУБОКОМ СЛОЕ МУСКУЛАТУРЫ ЖЕЛУДОЧКОВ РАСПОЛАГАЮТСЯ ВОЛОКНА:

- а) Циркулярные, общие для обоих желудочков
- б) Продольные, отдельные для каждого желудочка
- в) Циркулярные, отдельные для каждого желудочка
- г) Продольные, общие для обоих желудочков

22. ПОЛУЛУННЫЕ КЛАПАНЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ:

- а) Между правым предсердием и желудочком
- б) Между левым предсердием и желудочками
- в) На входе в отверстие аорты
- г) На входе в отверстие легочного ствола
(эталон: г).

23. К АРТЕРИЯМ СЕРДЦА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Венечные
- б) Легочные
- в) Сонная
- г) Подключичная

24. ВЕНЫ СЕРДЦА ИЗЛИВАЮТСЯ:

- а) В коронарную артерию
- б) Венозный синус

Тема 9. Центральная нервная система

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ ОТДЕЛОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- а) Продолговатый мозг
- б) Мозжечок
- в) Мост
- г) Средний мозг
- д) Промежуточный мозг
- е) Большие полушария

2. ОТДЕЛЫ, ВХОДЯЩИЕ В СТВОЛ МОЗГА

- а) Мозжечок
- б) Продолговатый мозг
- в) Большие полушария
- г) Средний мозг

3. В ПРОДОЛГОВАТОМ МОЗГЕ НАХОДЯТСЯ ЯДРА:

- а) 1-2 пара черепно-мозговых нервов
- б) 5-8 пара черепно-мозговых нервов
- в) 9-12 пара черепно-мозговых нервов
- г) 3-4 пара черепно-мозговых нервов

4. В МОСТУ МОЗГА НАХОДЯТСЯ ЯДРА:

- а) 1-2 пара черепно-мозговых нервов
- б) 5-8 пара черепно-мозговых нервов
- в) 9-12 пара черепно-мозговых нервов
- г) 3-4 пара черепно-мозговых нервов

5. В СРЕДНЕМ МОЗГЕ НАХОДЯТСЯ ЯДРА:

- а) 1-2 пара черепно-мозговых нервов
- б) 5-8 пара черепно-мозговых нервов
- в) 9-12 пара черепно-мозговых нервов
- г) 3-4 пара черепно-мозговых нервов

6. ТОЛЩИНА КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО.....

- а) 5 м;
- б) 2 мм
- в) 1 мм
- г) 10 мм

7. К ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫМ НЕРВАМ ОТНОСЯТНЯ

- а) Зрительный нерв
- б) Блоковый нерв
- в) Блуждающий нерв
- г) Обонятельный нерв

8. ОЛИВЫ НАХОДЯТСЯ:

- а) В продолговатом мозге
- б) В среднем мозге
- в) В мозжечке
- г) В больших полушариях головного мозга

9. ЧЕТВЕРТЫЙ ЖЕЛУДОЧЕК ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛОСТЬЮ МОЗГА

- а) Продолговатого
- б) Среднего
- в) Промежуточного
- г) Заднего

10. СОСУДИСТЫЕ СПЛЕТЕНИЯ ОБРАЗОВАНЫ:

- а) Мягкой оболочкой мозга
- б) Сосудистой оболочкой мозга
- в) Твердой оболочкой мозга

11. СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ МОЗЖЕЧКА НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Скат
- б) Червь
- в) Олива
- г) Крыша

12. К ЭКСТРАПИРАМИДАЛЬНЫМ ПРОВОДЯЩИМ ПУТЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Руброспинальный
- б) Корково-ядерный
- в) Ретикулоспинальный
- г) Кортикоспинальный

13. К ПИРАМИДНЫМ ПРОВОДЯЩИМ ПУТЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Вестибулоспинальный
- б) Кортикоспинальный
- в) Руброспинальный
- г) Корково-ядерный

14. ТРЕТИЙ ЖЕЛУДОЧЕК ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛОСТЬЮ МОЗГА.

- а) Продолговатого
- б) Заднего
- в) Среднего
- г) Промежуточного

15. ПЕРВИЧНЫЕ ЦЕНТРЫ ОБОНЯНИЯ НАХОДЯТСЯ В.....МОЗГЕ.

- а) Продолговатом
- б) Среднем
- в) Промежуточном
- г) Заднем

16. ДОБАВОЧНЫЙ НЕРВ ОТНОСИТСЯ К ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫМ НЕРВАМ:

- а) Чувствительным
- б) Двигательным
- в) Смешанным

17. ПУЧКИ НЕРВНЫХ ВОЛОКОН, СВЯЗЫВАЮЩИЕ НЕРВНЫЕ ЦЕНТРЫ ДРУГ С ДРУГОМ, НАЗЫВАЮТСЯ:

- а) Проводящими путями
- б) Нервными сплетениями
- в) Периферическими нервами

18. К СПИННО-МОЗЖЕЧНЫМ ПРОВОДЯЩИМ ПУТЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- а) Путь Говерса
- б) Пучок Бурдаха
- в) Путь Флексига
- г) Пучок Голля

19. МИНДАЛИНА НАХОДИТСЯ:

- а) В переднем отделе лобной доли
- б) В теменной латеральной ямке
- в) В переднем отделе височной доли
- г) В парагиппокампальной извилине

20. ПОЛОСТЬ СРЕДНЕГО МОЗГА НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Водопровод
- б) Цистерна
- в) Желудочек

21. ДВА ПОЛУШАРИЯ КОНЕЧНОГО МОЗГА СОЕДИНЯЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ:

- а) Червем
- б) Лучистым венцом
- в) Боковыми желудочками
- г) Мозолистым телом

Тема 9 Сенсорные системы. Анализаторы.

1. ВЫСШИЙ АНАЛИЗ СИГНАЛОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ:

- а) Периферическими рецепторами
- б) Кортикым концом анализатора

2. ФУНКЦИЯ РОГОВИЦЫ ГЛАЗА:

- а) Содержит светочувствительные клетки
- б) Питает глазное яблоко
- в) Участвует в аккомодации глаза
- г) Пропускает свет в глаз
- д) Преломляет световые лучи

3. ФУНКЦИЯ ХРУСТАЛИКА ГЛАЗА:

- а) Содержит светочувствительные клетки
- б) Питает глазное яблоко
- в) Участвует в аккомодации глаза
- г) Пропускает свет в глаз
- д) Преломляет световые лучи

4. ФУНКЦИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА:

- а) Содержит светочувствительные клетки
- б) Питает глазное яблоко
- в) Участвует в аккомодации глаза
- г) Пропускает свет в глаз
- д) Преломляет световые лучи

5. К ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ ОРГАНАМ ГЛАЗА ОТНОСЯТСЯ:

- а) Веки
- б) Стекловидное тело

- в) Слезный аппарат
- г) Белочная оболочка

6. СЛУХОВАЯ ТРУБА ОТНОСИТСЯ:

- а) К наружному уху
- б) К внутреннему уху
- в) К среднему уху
- г) Находится на границе среднего и внутреннего уха

7. КОРКОВАЯ ЧАСТЬ ОРГАНА РАВНОВЕСИЯ РАСПОЛАГАЕТСЯ:

- а) В коре верхней височной извилины
- б) В коре теменной и височной долей
- в) В медиальной части затылочной доли
- г) В переднем отделе лобной доли

8. ПРОЗРАЧНАЯ ДВОЯКОВЫПУКЛАЯ ЛИНЗА ГЛАЗА ЭТО:

- а) Хрусталик
- б) Стекловидное тело
- в) Роговица глаза

9. СКЛЕРА ЭТО:

- а) Сосудистая оболочка
- б) Сетчатая оболочка
- в) Белочная оболочка
- г) Фиброзная оболочка

10. МЕСТО ВЫХОДА ИЗ СЕТЧАТКИ АКСОНОВ ГАНГЛИОЗНЫХ КЛЕТОК НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) Хрусталик
- б) Слепое пятно
- в) Роговица глаза

11. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ ОБОЛОЧЕК ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА ОТ ПЕРИФЕРИИ К ЦЕНТРУ:

- а) Сосудистая
- б) Сетчатая
- в) Фиброзная

12. НАРУЖНОЕ УХО ОТ СРЕДНЕГО ОТДЕЛЯЕТ:

- а) Трубчатая железа
- б) Слуховая труба
- в) Барабанная перепонка
- г) Перилимфа

13. СЛУХОВАЯ ТРУБА НАХОДИТСЯ:

- а) В среднем ухе
- б) В наружном ухе
- в) Во внутреннем ухе

Критерии оценивания результатов тестирования:

- 50% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- 70% правильных ответов – «хорошо»;
- более 75% правильных ответов – «отлично».

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ИНТЕАКТИВНОЙ ФОРМЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Анатомия».

Примерные темы научных семинаров, дискуссий, «круглых столов».

1. Анатомо-физиологические особенности подростков.
2. Возрастные особенности функционирования сердечно-сосудистой системы.
3. Возрастные особенности функционирования дыхательной системы.
4. Возрастные особенности функционирования нервной системы и условнорефлекторной деятельности.
5. Возрастные особенности функционирования мочевыделительной системы.
6. Возрастные особенности функционирования пищеварительной системы.
7. Возрастные особенности функционирования эндокринной системы.
8. Возрастные особенности функционирования сенсорных систем.
9. Школьная гигиена как наука.
10. Новые методы исследования физического развития детей и подростков.
11. Умственная и физическая работоспособность детей и подростков.
12. Особенности реакции организма школьника на физическую нагрузку.
13. Особенности функционального состояния организма школьников в зависимости от режима обучения.
14. Переходный возраст и его проблемы.
15. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы в связи с анатомо-физиологическими особенностями её у детей и подростков.
16. Профилактика деформаций скелета в связи с анатомо-физиологическими особенностями костно-мышечной системы детей.
17. Профилактика заболеваний органов дыхания в связи с анатомо-физиологическими особенностями их у детей и подростков.
18. Профилактика близорукости у детей и подростков.
19. Профилактика переутомления детей и подростков в связи с анатомо-физиологическими особенностями центральной нервной системы.
20. Физическое развитие детей и подростков.
21. Особенности развития органов зрения в детском и подростковом возрасте.
22. Гигиена зрения детей и подростков.
23. Леворукий ребёнок в школе и дома.
24. Что такое стресс? Методы профилактики.
25. Жизнь и научная деятельность П.К.Анохина.
26. Учение А.А.Ухтомского о доминанте, формирование доминанты и её роль в обучении и воспитании ребёнка.
27. Гигиенические требования к посадке учащихся, школьной мебели, одежде, обуви.
28. Профилактика костных деформаций.

Темы интерактивного занятия и вопросы для обсуждения:

Тема. Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии (лекция).

Вопросы:

6. Что изучает данная наука?
7. История анатомии.
8. Анатомическая терминология
9. Оси, плоскости.
10. Закономерности роста и развития.

Тема. Анатомические системы и аппараты, органы (практика).

Вопросы:

8. Перечислить основные системы.
9. Закономерность развития дыхательной системы
10. Закономерность развития сердечно-сосудистой системы
11. Закономерность развития пищеварительной системы
12. Закономерность развития почечной системы
13. Закономерность развития эндокринной системы
14. Закономерность развития нервной системы

Тема. Скелет головы (практика).

Вопросы:

7. Какие два основных отдела составляют череп
8. Что относится к лицевому скелету.
9. Что относится к мозговому скелету
10. Какие кости образуют глазницу
11. Какие кости образуют полость носа и перегородку

Критерии оценивания лекции.

Устный ответ оценивается по пятибалльной шкале:

- полнота и содержательность раскрытия вопроса (0-1 балл);
- доказательность и аргументированность (0-1 балл);
- логичность и структурированность содержания ответа (0-1 балл);
- обоснованность применения терминологии (0-1 балл);
- культура речи (0-1 балл).

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в дискуссии оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

-  умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);
-  умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1 балл);
-  логичность и структурированность выступления (0-1 балл);
-  культура речи (0-1 балл);
-  активность участия в дискуссии (0-1 балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно

излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») -3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, не всегда способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2 балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики), некорректно перебивает оппонентов; студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения дискуссии

1. Выбор темы исследования.

2. Организация исследовательских рабочих групп на основе сочетания исследовательских интересов студентов и их заинтересованности в совместной работе: формирование эффективной команды (3-5 человек), распределение ролей и окончательное уточнение темы дискуссии и способов подготовки к ней.

3. Проведение исследования

Исследование заключается:

1) в сборе по определенной методике разнородных сведений из различных источников;

2) в обработке полученных данных с применением определенных приемов и техник;

3) в анализе результатов.

4. **Разработка сценария проведения дискуссии:** конкретизация ролей, примерного порядка и формы выступления, уточнение критериев выступлений и их оценивания.

5. Проведение дискуссии согласно разработанному сценарию.

6. Подведение итогов дискуссии: рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 1 – Анкета для самооценки активности студентов в процессе дискуссии

Критерий самооценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
<i>Инициатива:</i> постановка вопросов по собственной инициативе, выдвижение гипотез, самостоятельность в высказывании мнений				
<i>Поддержка:</i> инициативы других, вовлечение в дискуссию других, способствование созданию благоприятной обстановки				
<i>Согласие:</i> на участие в работе (активное или молчаливое)				
<i>Подчинение:</i> пассивность в работе, подчинение группе без внутреннего желания				
<i>Отвержение:</i> явный отказ от работы, критика ее, противопоставление себя другим участникам				
Суммарный балл				

Таблица 2 – Оценка результатов обучения в дискуссии

Критерии оценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
Понимание проблемы				
Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				
Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнения				

Ситуационные задачи по теме:

«Анатомия»

Задача № 1.

Демонстрируя во время лекции малоберцовую кость, обработанную специальным способом (кислотой), лектор показал ее гибкость, сделав из кости узел.

1. Какие вещества, входящие в состав кости, обеспечивают ее эластичность и гибкость?
2. Преобладание, каких веществ (органических или неорганических) делает кость хрупкой и ломкой?

Задача № 2.

На экзамене у студента вызвал затруднение вопрос об источнике роста трубчатых костей в длину и ширину.

1. За счет, каких структур происходит утолщение костей и образование кости при ее переломах?

1. За счет чего происходит рост кости в длину?

Задача № 3.

При травматическом повреждении головы (удар) среди прочих изменений определили нарушение целостности компактного вещества теменной кости, наличие острых отломков внутренней ее пластинки, которые могут повредить твердую оболочку головного мозга.

1. Как называется эта пластинка?
2. Как называется губчатое вещество, расположенное между двумя пластинками компактного вещества костей свода черепа?

Задача № 4.

Отвечая на экзамене на вопрос о развитии костей конечностей, студент допустил ошибки. В отличие от этого студента назовите:

1. Единственную кость конечности, развивающуюся непосредственно на основе соединительной ткани.
2. Какие трубчатые кости называют моноэпифизарными и почему?

Задача № 5.

При рентгеноскопическом исследовании выявлены с двух сторон дополнительные ребра, соединенные с I поясничным позвонком.

1. Как называются эти добавочные ребра?
2. Возможно ли наличие добавочных ребер в других частях тела? Если да, то где и как эти ребра называются?

Задача № 6.

Пациент подвернул ногу и произошел перелом латеральной лодыжки.

1. Сухожилия, каких мышц пострадали при этой травме?
2. Какие функции выполняют эти мышцы?

Задача № 7.

На практическом занятии студенты обратили внимание на наличие аномалий развития демонстрируемого скелета: сращение I шейного позвонка с черепом, а также уменьшение числа крестцовых позвонков до четырех, сопровождающееся увеличением численности поясничных позвонков.

1. Как называется сращение атланта с черепом?
2. Дайте название указанной аномалии развития крестцовых позвонков.

Задача № 8.

При кровотечении в области головы и шеи в экстренной ситуации его удалось временно приостановить, прижав сонную артерию к сонному бугорку.

1. Где расположен сонный бугорок?
2. Назовите отличительные признаки поперечных отростков шейных позвонков.

Задача № 9.

Из набора позвонков студенту предложено выбрать I и XII грудные позвонки.

1. Назовите отличительные признаки грудных позвонков.
2. Укажите отличия I и XII грудных позвонков.

Задача № 10.

Посетители анатомического музея удивляются многообразию форм грудины, демонстрируемых в музее, что связано в значительной степени с особенностями развития этой кости.

1. Как объяснить большое разнообразие форм грудины с точки зрения ее развития?
2. Что такое шистостерния? Чем обусловлена данная аномалия развития?

Задача № 11.

При проведении плевральной пункции игла вводится только по верхнему краю ребра.

1. Объясните почему?
2. Перечислите виды ребер.

Задача № 13.

На занятии студенту предложено определить кость: в области проксимального эпифиза определяются блоковидная вырезка и хорошо выраженная бугристость, а на дистальном конце – шиловидный отросток.

1. О какой кости идет речь?
2. Как определить правая или левая это кость?

Задача № 16.

При игре в футбол в результате травмы произошел перелом нижнего (дистального) конца малоберцовой кости.

1. Как называется этот утолщенный конец (эпифиз) малоберцовой кости?
2. В образовании, какого сустава нижней конечности участвует этот эпифиз?

Задача № 17.

Рассматривая внутреннюю поверхность теменной кости, можно видеть характерные особенности рельефа: наличие древовидно разветвленных борозд и ямочек различного размера вдоль сагиттального края кости.

1. Как называются эти борозды и ямочки?
2. Укажите, следом прилегания, каких структур являются эти анатомические образования?

Задача № 18.

Травматическое повреждение головы затронуло область большого крыла клиновидной кости с нарушением целостности сосудов и нервов, проходящих через его отверстия.

1. Перечислите отверстия, находящиеся в большом крыле клиновидной кости?
2. Как эти отверстия расположены друг относительно друга?

Задача № 19.

Осмотр трупа человека показал, что причиной смерти явилось воспалительное поражение мозговых оболочек, которое явилось следствием распространения гнойного процесса в полость черепа из затылочной области через расположенный в этой области венозный выпускник (канал).

1. Как называется этот канал?
2. Где открывается отверстие этого канала на наружной поверхности затылочной кости?

Задача № 20.

Воспаление ячеек сосцевидного отростка височной кости (мастоидит) рассматривается как частое осложнение в практике ЛОР – врачей.

1. Как называется самая большая ячейка сосцевидного отростка?
2. Где эта ячейка локализована по отношению к барабанной полости?

Задача № 22.

Известна сложность рельефа пирамиды височной кости, связанная как с особенностями ее функции, так и с многообразием анатомических образований, расположенных в этой зоне. В связи с этим укажите:

1. Как называется ямочка, расположенная на вершине гребешка, отделяющего яремную ямку от наружного отверстия сонного канала?
2. Какое анатомическое образование у человека располагается в этой ямочке?
3. Какие анатомические структуры височной кости участвуют в образовании височно-нижнечелюстного сустава?

Задача № 23.

Сложность внутренней конструкции пирамиды височной кости во многом определяется наличием многочисленных каналов и канальцев, в которых расположены различные сосуды, нервы и т.д. Вспомнив строение височной кости, укажите, какие анатомические образования соединяют между собой:

1. Сонно-барабанные канальцы?
2. Канал лицевого нерва?

Задача № 24.

При судебно-медицинском исследовании трупа отмечено наличие перелома затылочной кости по наивысшей выйной линии.

1. Укажите, какая часть при этом повреждается: свод или основание?
2. Назовите анатомические образования, через которые проходит граница между сводом и основанием черепа на наружной его поверхности.
3. Как определяется граница между сводом и основанием черепа на внутренней поверхности черепа?

Задача № 26.

Перелом основания черепа в области задней черепной ямки привел к тяжелым последствиям.

1. Назовите все кости (их части), участвующие в образовании этой ямки, а также отверстия, открывающиеся в эту ямку.
2. Какие анатомические образования формируют границу между сводом и внутренним основанием черепа в области задней черепной ямки?

Задача № 29.

Частое в клинической практике воспаление слизистой оболочки носа иногда сочетается с воспалением верхнечелюстной пазухи (гайморит). Это происходит в связи с имеющимся сообщением этих двух полостей.

1. Укажите, каким отверстием и в какой носовой ход открывается гайморова пазуха?

2. Какие придаточные пазухи носа сообщаются с верхним носовым ходом?

Задача № 30.

При поражении верхних отделов передней поверхности тела верхней челюсти (в зоне расположенного здесь отверстия) возможно повреждение проходящего через него нерва и поэтому нарушение иннервации верхней губы, крыла носа и др.

1. Как называется это отверстие?
2. Какой канал заканчивается этим отверстием?
3. В какую борозду переходит задняя часть этого канала?

Задача № 34.

После тяжелой травмы у больного в бессознательном состоянии определяется кровотечение из наружного слухового прохода.

1. Какая кость черепа повреждена?
2. Чем можно объяснить кровотечение?

Задача № 41.

Передняя стенка этого топографического образования черепа выполнена бугром верхней челюсти, задняя стенка - крыловидным отростком клиновидной кости, медиальная стенка - перпендикулярной пластинкой небной кости.

1. О каком топографическом образовании идет речь?
2. С какими полостями, ямками и т.д. будет сообщаться это образование и посредством чего?

Задача № 43.

В травмпункт доставлен ребенок с нарушением речи, зиянием ротовой щели, нарушением прикуса и смещением зубного ряда.

1. О травматическом повреждении какой кости черепа следует предполагать?
2. На какой части кости расположены зубы?

Задача № 45.

При обследовании новорожденного отмечается отсутствие физиологических изгибов позвоночного столба, который имеет вид дорсально выпуклой дуги.

1. Является данный факт патологией?
2. Назовите физиологические изгибы позвоночного столба.
3. На уровне каких позвонков располагается аортальный сколиоз, как часто он регистрируется?

Задача № 46.

Антропометрические исследования популяции показали, что в старости рост человека обычно несколько уменьшается.

1. Какие изменения в старческом возрасте происходят с позвоночником и приводят к его укорочению?
2. Какие еще изменения опорно-двигательного аппарата приводят к уменьшению человеческого роста?

Задача № 47.

Известно, что позвоночный столб способен выполнять разнообразные движения. Дайте ответ на следующие вопросы:

1. Какая связка ограничивает разгибание позвоночного столба?
2. Как при этом движении изменяется форма межпозвонковых дисков?

Задача № 48.

Объем движений в различных отделах позвоночного столба неодинаков. Назовите:

1. Причины высокой подвижности шейного отдела позвоночного столба и амплитуду возможных движений в данном отделе.
2. Причины низкой подвижности грудного отдела и амплитуду возможных движений в грудном отделе.

Задача № 50.

Антропометрические наблюдения позволили характеризовать типичные для старческого возраста изменения грудной клетки.

1. Укажите, как изменяется в старости форма и размеры грудной клетки?
2. Назовите две возможные причины этих изменений.

Задача № 57.

10-летнему мальчику, обратившемуся в травмпункт, поставлен диагноз "Вывих левого дистального лучелоктевого сустава".

1. Какие движения и в каких суставах нарушены у ребенка?
2. Дайте характеристику дистального лучелоктевого сустава.

Задача № 59.

На экзамене студент не смог назвать правильно особенности конструкции лобкового симфиза. Назовите:

1. Половые отличия лобкового симфиза.
2. Что такое подлобковый угол? Укажите половые различия в величине подлобкового угла.

Задача № 60.

Для определения топографии прямой кишки, мочевого пузыря, матки и других органов малого таза необходимо четкое знание границы между большим и малым тазом (пограничная линия).

1. Через какие анатомические образования проходит эта линия?
2. Как называется и чем ограничен выход из малого таза?

Задача № 68.

Пациенту, в связи с нарушением осанки рекомендован ряд упражнений.

1. Какие мышцы необходимо задействовать в данном комплексе лечебной физкультуры?
2. Какая из перечисленных мышц залегает наиболее глубоко?

Задача № 69.

При травматическом повреждении области плеча (глубокая резаная рана) повреждены сухожилия двух мышц, прикрепляющихся к гребню малого бугорка плечевой кости.

1. Назовите эти мышцы.
2. Укажите места их начала.
3. На какой сустав действуют эти мышцы?

Задача № 73.

При чрезмерном напряжении и повышении внутрибрюшного давления у физически слабо развитых людей возможны грыжи в области передней брюшной стенки.

1. Перечислите слабые места передней брюшной стенки.
2. Почему грыжи белой линии живота чаще образуются в ее верхней

части, чем в нижней?

Задача № 74.

На занятиях по лечебной физкультуре инструктор рекомендовал укреплять прямые мышцы живота. Подбор соответствующих физических упражнений требует знания функций этой мышцы.

1. Укажите функцию прямых мышц живота.
2. Укажите точки начала и прикрепления мышц.

Задача № 75.

Перелом I ребра со смещением костных отломков способствовал повреждению подключичной артерии и кровотечению.

1. Какое пространство снизу ограничивает 1 ребро?
2. Между какими мышцами простирается это пространство? Укажите места начала и прикрепления этих мышц и их функции.

Задача № 76.

Воспаление лицевого нерва вызвало нарушение функции подкожной мышцы шеи. Анализируя клинические проявления, необходимо вспомнить функции этой мышцы.

1. Укажите функции подкожной мышцы шеи.
2. Укажите место начала и прикрепления этой мышцы?

Задача № 77.

Мальчик получил травму головы и потерял способность выдвигать нижнюю челюсть вперед.

1. При поражении каких мышц ограничено такое движение в височно-нижнечелюстном суставе?
2. Куда прикрепляются эти мышцы?

Задача № 78.

Во время осмотра пострадавшего в результате ранения передней области шеи было отмечено, что затронута зона сонного и лопаточно-трахеального треугольников.

1. Укажите границы этих треугольников.
2. Какие еще треугольники в передней области шеи Вы знаете? В латеральной области шеи?

Задача № 80.

При сильной эмоциональной деятельности на лице появились вначале поперечные складки кожи на лбу, а затем после сокращения соответствующей мышцы они расправились.

1. Сокращения, каких мимических мышц вызвали эти признаки?
2. Укажите источник развития мимических мышц.

Задача № 81.

В результате кровоизлияния в мозг и развития паралича некоторых жевательных мышц у пострадавшего были отмечены нарушения функций височно-нижнечелюстного сустава.

1. Сокращение, какой мышцы определяет боковое смещение нижней челюсти (влево)?
2. Какие мышцы выдвигают нижнюю челюсть вперед?

Задача № 82.

Травматическое повреждение подмышечного нерва привело к нарушению функций дельтовидной мышцы.

1. Где эта мышца начинается, где прикрепляется?

2. Укажите функции этой мышцы и ее частей.

Задача № 84.

В результате травмы первого пальца кисти в области дистальной фаланги возник воспалительный процесс, который получил тенденцию к распространению.

1. Куда может распространиться гнойный процесс при отсутствии соответствующей быстрой помощи?

2. Укажите проксимальную и дистальную границы влагалища сухожилия длинного сгибателя большого пальца.

Задача № 86.

После спортивной травмы пациент не может согнуть кисть, но движения пальцев не нарушены.

1. Какие мышцы в данном случае травмированы?

2. Какой сустав ограничен в движениях при данной травме?

Задача № 87.

Неудачное выполнение внутримышечной инъекции осложнилось абсцессом в области большой ягодичной мышцы с соответствующими нарушениями функции тазобедренного сустава.

1. Назовите функции большой ягодичной мышцы.

2. Укажите места ее начала и прикрепления.

Задача № 88.

Результатом воспаления запирающего нерва явилось нарушение функций мышц медиальной группы бедра.

1. Перечислите мышцы этой группы.

2. Каковы функции каждой из этих мышц?

Задача № 90.

У пациента, в результате падения, раздроблен надколенник.

1. Сухожилие, какой мышцы пострадало в данном случае?

2. Какая функция страдает при разрыве этих сухожилий?

Задача № 92.

В травмпункт доставили пострадавшего, у которого повреждено сухожилие правой трехглавой мышцы голени.

1. Какова функция этой мышцы?

2. Из каких мышц она состоит?

Задача № 93.

У пострадавшего имеется глубокая резаная рана тыла стопы с повреждением сухожилий мышц.

1. Сухожилия каких мышц находятся на тыльной поверхности стопы?

2. Укажите функции этих мышц.

Баскетбол

Практико-ориентированные задания:

Продemonстрируйте основные упражнения из баскетбола;

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

- ускорения до 20 метров
- рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных исходных положений
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, старт по падающему мячу и т.д.
- бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь
- бег за лидером без смены и со сменой направления (челнок, зигзаг, приставным шагом)

Прыжки

- многократные прыжки с ноги на ногу
- на одной ноге на месте и в движении
- в стороны («по кочкам», через «канавки»)

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

- стойка нападающего
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег спиной вперёд
- смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот
- бег челночный
- прыжки вверх, в стороны, вперёд
- ловля мяча двумя руками на месте
- ловля мячей высоких, низких
- ловля катящегося мяча
- ловля мяча в движении шагом
- передачи толчком двумя руками с места
- передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
- передача мяча хлестом сверху одной рукой с последующим перемещением
- передача мяча с разбега обычными шагами
- передача по прямой траектории
- передача с отскоком от площадки
- передача мяча в паре с последующим движением
- ведение мяча одноударное на месте
- ведение мяча многоударное на месте
- ведение мяча многоударное в движении по прямой
- ведение мяча в движении с изменением направления

- ведение мяча в движении с изменением скорости
- ведение мяча с высокими отскоками
- бросок с места
- бросок с разбега
- штрафной бросок

Техника выполнения ведения

- Совершенствование ведения мяча: на месте, в движении, без зрительного контакта за спиной.
- Ведения мяча от пола стоя, затем сидя на полу.
- Ведение мяча вперед, сворачивая при этом то в правую, то в левую сторону, замедляя свой бег и, напротив, ускоряя его.
- Ведение мяча вперед и при этом резко разворачиваясь то на 90, то на 180 градусов.
- Ведение мяча, укорачивая и удлиняя свой шаг.

Броски

- Техника выполнения броска со средней дистанции.
- Техника выполнения броска и 3х очковой линии в кольцо

Техника защиты

- стойка защитника
- перемещения приставным шагом боком
- перемещения вперёд-назад в стойке защитника
- применение на практике специальных комбинаций
- игры с элементами баскетбола

Техника нападения

- стойка нападающего
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег спиной вперёд
- смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот
- бег челночный
- прыжки вверх, в стороны, вперёд
- ловля мяча двумя руками на месте
- ловля мячей высоких, низких
- ловля катящегося мяча
- ловля мяча в движении шагом
- передачи толчком двумя руками с места
- передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
- передача мяча хлестом сверху одной рукой с последующим перемещением
- передача мяча с разбега обычными шагами
- передача по прямой траектории
- передача с отскоком от площадки

- передача мяча в паре с последующим движением
- ведение мяча одноударное на месте
- ведение мяча многоударное на месте
- ведение мяча многоударное в движении по прямой
- ведение мяча в движении с изменением направления
- ведение мяча в движении с изменением скорости
- ведение мяча с высокими отскоками
- бросок хлестом сверху с места
- бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
- бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча
- бросок с отражённым отскоком
- штрафной бросок в двухопорном положении
- применение на практике специальных комбинаций
- игры с элементами баскетбола

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

- В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
- В какой стране изобрели баскетбол?
- Кто изобрел баскетбол?
- Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
- Назовите размеры баскетбольной площадки ?
- Чему равен вес баскетбольного мяча?
- Какая высота баскетбольного кольца?
- С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
- Сколько судей проводят игру на поле?
- Что такое "фол"?
- Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
- Как начинается игра в баскетбол?
- Что означает слово «баскетбол»?
- Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?
- Какие цвета щитов разрешены?
- Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?
- Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?
- Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?
- Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?
- Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

- Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?
- Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?
- Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?
- При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?
- Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

**Планы практических занятий семинарского типа по дисциплине
«Безопасность жизнедеятельности»**

Тема 1. Природные ЧС

1. Классификация ЧСПХ. Взаимосвязь ЧСПХ.
2. Науки, изучающие природные явления. Прогноз природных ЧС и защита населения.
3. Землетрясения. Статистика. Естественные и искусственные причины землетрясений. Методы снижения сейсмической опасности. Последствия землетрясений.
4. Причины извержения вулканов. Виды вулканических извержений. Типы вулканических извержений. Поражающие факторы вулканических извержений. Защита населения от поражающих факторов вулканических извержений. Методы прогноза вулканических извержений.
5. Геологические опасные явления и их последствия. Правила поведения.
6. Метеорологические опасные явления и их последствия. Правила поведения.
7. Гидрологические опасные явления и их последствия. Правила поведения.
8. Стихийные бедствия, характерные для нашей страны, их возникновение, протекание, последствия, прогнозирование.
9. Природные пожары: Поражающие факторы. Способы тушения лесных пожаров. Методы профилактики и предупреждения лесных, торфяных и степных пожаров.
10. Биологические ЧС, их классификация. Меры предупреждения, профилактики и ликвидации БЧС.
11. Космические ЧС: Падение небесных тел (метеоры, метеориты, астероиды, кометы). Статистика. Возможные последствия.
12. Магнитные бури. Влияние магнитных бурь на живые организмы.

Тема 2. Техногенные ЧС

1. Понятие техносферы. Структура техносферы и ее основных компонентов. Этапы формирования техносферы. Современное состояние техносферы и техносферной безопасности.
2. Основные причины техногенных аварий и катастроф. Виды, источники основных опасностей техносферы и ее отдельных компонентов.
3. Классификация ЧС техногенного происхождения. Поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
4. Аварии на АЭС. Причины. Последствия. Меры радиационной защиты населения.
5. Аварии на ХОО. Причины. Последствия. Защита населения.
6. Аварии на биологически опасных объектах. Причины. Последствия. Защита населения.
7. Спасательные средства, применяемые при авариях на транспорте.
8. Автотранспорт. Причины аварий. Статистика. Безопасное поведение участников дорожного движения.
9. Железнодорожный транспорт. Причины аварий. Статистика. Безопасное поведение на железнодорожном транспорте.
10. Авиатранспорт. Причины аварий. Статистика. Безопасное поведение на воздушном транспорте.
11. Речной и морской транспорт. Причины аварий. Статистика. Безопасное поведение.
12. Пожарная безопасность. Классы пожаров. Источники пожаров. Действия населения.
13. Взрывы. Причины. Поражающие факторы. Действия населения.
14. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Их причины и последствия.
15. Гидродинамические аварии. Их причины и последствия.
16. Техногенные аварии и катастрофы на территории нашей страны

Тема 3. Чрезвычайные ситуации социального характера. Правила поведения.

1. Демографическая проблема. Причины. Последствия.
2. Безработица как социальная опасность. Причины. Последствия
3. Организованная и профессиональная преступность.
4. Детская и подростковая преступность.
5. Коррупция.
6. Терроризм. Формы терроризма и его причины. Способы защиты.
7. Суицид как форма реагирования на экстремальные ситуации социального характера.
8. Проблема зависимости. Природа зависимого поведения.
9. Массовое распространение социально-биологических опасных явлений.

Тема 4. Гражданская оборона.

1. История создания РСЧС. Задачи РСЧС. Структура РСЧС, её уровни и органы управления. Режимы функционирования РСЧС
2. Права и обязанности граждан России в соответствии с Федеральным законом “О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера”.
3. Основные задачи МЧС России.
4. Аварийно-спасательные и поисково-спасательные формирования постоянной готовности.
5. Организационная структура комиссий по ЧС в Курской области.
6. ГО: основные понятия и определения, Задачи ГО, История создания ГО.
7. Сигналы гражданской обороны. Система оповещения объекта, города, области. Технические средства оповещения, аппаратура связи. Порядок действия населения по сигналам гражданской обороны.
8. Организация штаба ГО и ЧС в образовательных учреждениях.
9. Ядерное оружие, его боевые свойства. Поражающие факторы ядерного взрыва.
10. Химическое оружие, его боевые свойства и поражающие факторы.

11. Биологическое оружие, его свойства и поражающие факторы.

Тема 5. Защита населения от ЧС

1. Предназначение и основные характеристики фильтрующих противогазов.
2. Предназначение и основные характеристики изолирующих противогазов.
3. Предназначение и основные характеристики респираторов. Простейшие средства защиты дыхательной системы.
4. Средства защиты кожи.
5. Повышение защитных свойств дома (квартиры) от проникновения радиоактивной пыли и химически опасных веществ.
6. Организация и проведение эвакуационных мероприятий. Принципы и способы эвакуации населения.
7. Организация защиты с/х животных и растений, продуктов сельскохозяйственного производства, воды и обеззараживания продовольствия.
8. Виды защитных сооружений: убежища, противорадиационные укрытия, укрытия простейшего типа. Укрытие населения в защитных сооружениях.
9. Действия учителя при возникновении ЧС.

Тема 6. Охрана труда и техника безопасности применительно к сфере профессиональной деятельности.

1. Производственная среда. Понятие.
2. Опасные производственные факторы (ОПФ) и вредные производственные факторы (ВПФ). Классификация. ПДК.
3. Пути проникновения вредных веществ в организм человека, действие вредных веществ на организм человека.
4. Психофизиологические факторы производственной среды.
5. Нормативно-правовые акты в области безопасности труда.
6. Производственная санитария.
7. Расследование и учет несчастных случаев на производстве.
8. Классификация тяжести и напряженности труда
9. Работоспособность. Утомление. Переутомление. Профилактика.

10. Физиология и гигиена труда. Эргономика.

Тема 7. Автономное пребывание человека в природе

1. Добровольная автономия
2. Вынужденная автономия
3. Факторы выживания в условиях автономного существования
4. Обеспечение водой
5. Обеспечение питанием.
6. Добыча огня. Виды костров.
7. Временные укрытия.
8. Способы ориентирования на местности.
9. Способы подачи сигналов бедствия.

Тема 8. Первая доврачебная помощь при неотложных состояниях

1. Виды кровотечений. Первая медицинская помощь при кровотечениях.
2. Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, вывихах, растяжениях.
3. Первая медицинская помощь при отравлении.
4. Первая медицинская помощь при ожогах и обморожениях.
5. Первая медицинская помощь при обмороках, тепловом и солнечном ударе, утоплении, удушении.
6. Первая медицинская помощь при укусах насекомых, животных.
7. Первая помощь при электротравмах.
8. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
9. Последовательность и правила проведения реанимационных мероприятий.

Тема 9. ЗОЖ и его компоненты

1. История формирования идей о сохранении здоровья на Руси.
2. Распространенность и структура заболеваний в России, их динамика.
3. Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни.
4. Роль учителя в сохранении, укреплении здоровья и предупреждении заболеваний у детей.
5. Принципы здорового образа жизни. Условия здорового образа жизни.

6. Показатели и критерии здорового образа жизни.
7. Значение ЗОЖ в профилактике психических расстройств, и аддиктивного поведения.
8. Деятельность Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по пропаганде и внедрению ЗОЖ.

Устный ответ оценивается по пятибалльной шкале:

- полнота и содержательность раскрытия вопроса (0-1 балл);
- доказательность и аргументированность (0-1 балл);
- логичность и структурированность содержания ответа (0-1 балл);
- обоснованность применения терминологии (0-1 балл);
- культура речи (0-1 балл).

ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

1. Предметом безопасности жизнедеятельности являются:

- 1) массовые заболевания;
- 2) взаимодействия между людьми;
- 3) дисциплина, изучающая опасности и защиту от них.

2. Что представляет собой безопасность жизнедеятельности как научная дисциплина:

- 1) область знаний, охватывающих теорию и практику повседневной жизни человека;
- 2) область практических знаний, о безмятежном и благоустроенном существовании современного человека;
- 3) область научных знаний, охватывающих теорию и практику защиты человека от опасных и вредных факторов во всех сферах человеческой деятельности, сохранение безопасности и здоровья в среде обитания;
- 4) область теоретических знаний о сохранении здоровья человека;
- 5) область теоретических знаний о деятельности службы безопасности и охранных предприятий.

3.Безопасность жизнедеятельности – это:

- 1) безмятежный и благоустроенный быт современного человека;
- 2) наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой;
- 3) вся сумма факторов, воздействующих на человека в быту;
- 4) деятельность службы безопасности;
- 5) совокупность факторов, воздействующих на человека в процессе трудовой деятельности.

4. Безопасность жизнедеятельности призвана интегрировать комплекс знаний, необходимых для обеспечения:

- 1) комфортного состояния человека;
- 2) безопасности человека в окружающей среде;
- 3) комфортного состояния человека и безопасности во взаимодействии его со средой обитания;
- 4) безопасности среды обитания;
- 5) условий для высокоэффективной трудовой деятельности.

5. Какие вопросы решает безопасность жизнедеятельности?

- 1) обеспечение безопасности в бытовой и производственной среде;
- 2) обеспечение безопасности жизнедеятельности в городской среде;
- 3) обеспечение безопасности в окружающей природной среде;
- 4) обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени
- 5) все перечисленные.

6. Основным направлением в практической деятельности в области безопасности жизнедеятельности является:

- 1) мониторинг среды и контроль источников опасностей;
- 2) формирование требований безопасности и экологичности к источникам опасностей;
- 3) разработка и использование средств защиты от опасностей;

- 4) профилактика причин и предупреждения условий возникновения опасных ситуаций;
- 5) использование системы льгот и компенсаций и др.

7. Что выступает правовой основой охраны окружающей среды и обеспечения необходимых условий жизнедеятельности человека:

- а) федеральный закон «Об охране атмосферного воздуха»;
- б) строительные нормы и правила;
- в) федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- г) система стандартов «Охрана природы».

8. Какая организация осуществляет общее наблюдение за состоянием окружающей среды:

- а) Росгидромет;
- б) Министерство природных ресурсов РФ;
- в) Министерство здравоохранения РФ;
- г) Министерство РФ по атомной энергии.

9. Служба охраны труда должна создаваться на предприятиях или в организациях с численностью персонала:

- а) 100 и менее человек;
- б) больше 100 человек;
- в) больше 300 человек.

10. Какой орган управления РФ осуществляет координацию деятельности государственных и местных органов в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

- а) Министерство финансов РФ;
- б) Министерство РФ по делам ГО и ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС);
- в) Министерство здравоохранения РФ;
- г) Министерство внутренних дел РФ.

11. Как называется величина возможного уровня экономического ущерба, причиненного аварией или катастрофой:

- а) опасность;
- б) риск;
- в) уязвимость;
- г) экономический ущерб.

12. Какой метод оценки опасности чрезвычайной ситуации применяется при отсутствии массива данных или малой изученности объекта оценки:

- а) экономико-статистический;
- б) комбинированный;
- в) экспертных оценок.

13. К какому виду экономического ущерба относятся расходы на приобретение необходимых медикаментов и оборудования в процессе ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий:

- а) к косвенному;
- б) к прямому.

14. В каком году было создано Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий:

- а) в 1961 г.;
- б) в 1990 г.;
- в) в 1994 г.

15. Какие задачи выполняет РСЧС в режиме повседневной деятельности:

- а) оперативное управление ходом аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) подготовку к конкретным ЧС и смягчению их последствий;
- в) наблюдение и контроль за состоянием природной среды и потенциальноопасных объектов.

16. На какой режим работы переходит РСЧС при ухудшении радиационной, химической или сейсмической обстановки:

- а) повседневной деятельности;
- б) повышенной готовности;
- в) чрезвычайный режим.

17. Для чего создана Единая Государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

- а) создана на случай возникновения массовых беспорядков;
- б) создана для проведения мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций;
- в) создана для снижения возможного размера ущерба;
- г) создана для максимально возможного снижения размеров потерь в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

18. Какие задачи призвана решать Российская Единая Государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

- а) самые разнообразные задачи;
- б) задачи, охватывающие все сферы деятельности народного хозяйства страны;
- в) задачи обеспечения безопасности населения и защиты окружающей среды, а также сил быстрого реагирования на все чрезвычайные ситуации, где бы они не происходили;

19. Что представляет собой организация Российской Единая Государственная система предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

- а) состоит из хорошо законспирированных сотрудников, работающих в тылу противника;
- б) состоит из вооруженных отрядов;
- в) состоит из функциональных подсистем;

г)состоит из территориальных подсистем и имеет пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый

20. Что такое Гражданская оборона (ГО)?

- а)оборона от терроризма, бандитизма силами мирных граждан;
- б)система мероприятий, направленных на сохранение, бережное использование и воспроизводство природных ресурсов;
- в)система оборонных заказов, которые выполняются на гражданских предприятиях и военно-промышленных комплексах;
- г)система оборонных, инженерно-технических и организационных мероприятий, осуществляемых в целях защиты гражданского населения и объектов народного хозяйства от опасностей, возникающих при военных действиях.

21. Что представляет собой организация и ведение Гражданской обороны в Российской Федерации?

- а) это борьба с терроризмом и бандитизмом силами граждан;
- б) это одна из важнейших функций государства;
- в) это одна из составных частей оборонного строительства;
- г) это важнейший элемент национальной безопасности.

22. Для ведения спасательных и других неотложных работ имеются силы ГО, которые включают:

- а)войска ГО и невоенизированные формирования, а так же могут привлекаться ведомственные формирования
- б)войска МО РФ
- в)Российское космическое агентство
- г)ФСБ

23. В министерствах и ведомствах РФ созданы самостоятельные подразделения

- а)штабы ГО и ЧС
- б)спецуправление
- в)группы

г)секторы

24. РСЧС состоит из следующих уровней

а)региональный и глобальный

б)частный, объектовый, местный

в)федеральный, региональный, территориальный, местный, объектовый

г)федеральный, краевой, республиканский

25. РСЧС состоит из

а)региональных и местных подсистем

б)краевых и областных подсистем

в)республиканских и областных подсистем

г)территориальных и функциональных подсистем

26.Органом управления ГО на федеральном уровне является

а)Государственный комитет по ГО и ЧС

б)Правительство РФ

в)Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды

г)МЧС России

Организация защиты населения в мирное и военное время

1. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

а) «Внимание! Опасность!»

б) «Внимание всем!»

в) «Тревога».

2. Находясь дома, вы слышите прерывистые гудки предприятия и машин. Ваши действия:

а) немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище;

б) плотно закроете все форточки и двери;

в) немедленно включите телевизор, радиоприемник и будите слушать сообщение.

3. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:

- а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;
- б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;
- в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

4. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас в общественном месте, необходимо:

- а) покинуть общественное место и отойти от него на безопасное расстояние;
- б) покинуть общественное место, попытаться доехать до дома и укрыться там;
- в) выслушать указания администратора о месте нахождения укрытия и быстро направиться туда.

5. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас на улице, необходимо:

- а) быстро попасть домой;
- б) укрыться в том районе, где застал сигнал;
- в) сообщить родственникам о тревоге.

6. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:

- а) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;
- б) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;
- в) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты.

7. Что необходимо сделать в квартире перед убытием на сборный эвакуационный пункт:

- а) закрыть и забить досками окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, вывернуть электролампочки, закрыть краны водопроводный и газовой сетей;

- б) закрыть окна и форточки, закрыть краны водопроводный и газовой сетей, произвести влажную уборку помещений, все вещи с балкона и коридоров внести в комнату, закрыть квартиру на замок;
- в) закрыть окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сетей.

8. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) убежище и противорадиационные укрытия;
- б) противогазы и респираторы;
- в) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия.

9. Противорадиационное укрытие защищает:

- а) от ударной волны;
- б) от АХОВ;
- в) от радиоактивного заражения.

10. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

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

11. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:

- а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;
- б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;
- в) фильтрующие детские, изолирующие противогазы и респираторы.

12. Из предметов бытовой одежды наиболее пригодны для защиты кожи:

- а) плащи и накидки из прорезиненной ткани или покрытые хлорвиниловой плёнкой;
- б) любая верхняя одежда;
- в) короткие куртки, пиджаки.

13. Цель йодной профилактики не допустить:

- а) поражение щитовидной железы;

- б) возникновение лучевой болезни;
- в) внутреннего облучения.

14. Для обеззараживания АХОВ, попавших на тело и одежду человека, на средства индивидуальной защиты и инструмент, нужно использовать:

- а) индивидуальные противорадиационные пакеты;
- б) индивидуальные перевязочные пакеты;
- в) индивидуальные противохимические пакеты.

15. Для удаления с наружных покровов животных радиоактивной пыли, обезвреживание вредных и ядовитых веществ, а также возбудителей инфекционных болезней проводятся:

- а) санитарная обработка;
- б) специальная обработка;
- в) ветеринарная обработка.

16. Дезинфекция зараженных продуктов растениеводства проводится с помощью:

- а) химических средств, повышенной температуры или проварки;
- б) биологических средств, пониженной температуры или прожаривания;
- в) проветривание и замораживания.

17. Что включает в себя комплекс основных мероприятий, способствующий обеспечению безопасности населения в чрезвычайных ситуациях:

- а) своевременное оповещение, мероприятия противорадиационной и противохимической защиты, укрытие в защитных сооружениях, использование средств индивидуальной защиты и эвакуации;
- б) телевизионное вещание, радиовещание;
- в) электросирены, различные сигнальные устройства
- г) использование бомбоубежищ

18. Основными способами защиты населения являются:

- а) Укрытие людей в приспособленных под нужды защиты населения помещениях производственных, общественных и жилых зданий, специальных защитных сооружениях, эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций;
- б) использование населением знаний об основах гражданской обороны и средствах массовой защиты;
- в) использование населением средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожных покровов, а также проведение мероприятий медицинской защиты;
- г) проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций

19. Каким основным способом осуществляется оповещение населения о чрезвычайных ситуациях в мирное время и в условиях войны:

- а) передачей информации по телефонной сети;
- б) передачей информации от человека к человеку;
- в) речевой информацией с использованием государственных сетей проводного радиовещания;
- г) речевой информацией с использованием местных сетей проводного телевизионного вещания.

20. По сигналу “Внимание всем!” необходимо:

- а) надеть средства индивидуальной защиты, покинуть помещение, быстро направиться в убежище;
- б) быстро спуститься на лифте на улицу;
- в) включить радио и телевизор и прослушать информацию органов управления ГО и ЧС

21. К средствам коллективной защиты относятся:

- а) противогаз, противопылевая тканевая маска;
- б) ватно-марлевые повязки

в) костюм Л-1

г) убежище, противорадиационное укрытие, открытые и перекрытые щели

22. Эвакуация населения это

а) организованный вывоз(вывод) людей из зоны ЧС в безопасную зону;

б) приспособление людей к новым климатогеографическим условиям;

в) состояние людей после длительного физического напряжения;

г) воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных и воздушных масс

23. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

а) «Внимание! Опасность!»

б) «Внимание всем!»

в) «Тревога».

24. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:

а) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;

б) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;

в) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты.

25. Что необходимо сделать в квартире перед убытием на сборный эвакуационный пункт:

а) закрыть и забить досками окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, вывернуть электролампочки, закрыть краны водопроводный и газовой сетей;

б) закрыть окна и форточки, закрыть краны водопроводный и газовой сетей, произвести влажную уборку помещений, все вещи с балкона и коридоров внести в комнату, закрыть квартиру на замок;

в) закрыть окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сетей.

26. К индивидуальным средствам защиты относятся:

- а) убежище и противорадиационные укрытия;
- б) противогазы и респираторы;
- в) средства защиты кожи

27. Противорадиационное укрытие защищает:

- а) от ударной волны;
- б) от СДЯВ;
- в) от радиоактивного заражения.

28. Для чего необходимы средства индивидуальной защиты человека:

- а) для защиты от бытовых травм;
- б) предохраняют от попадания на кожные покровы радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств;
- в) предохраняют от попадания внутрь организма зараженного воздуха;
- г) предохраняют от попадания внутрь организма радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

29. На какие группы подразделяются средства индивидуальной защиты человека:

- а) на средства индивидуальной защиты эндокринной и лимфатической систем;
- б) на средства индивидуальной защиты органов дыхания;
- в) на медицинские средства: пакет перевязочный, аптечка индивидуальная АИ - 2, индивидуальный противохимический пакет ИПХ - 8;
- г) на средства индивидуальной защиты кожи.

30. Что относится к средствам защиты органов дыхания:

- а) специальная салфетка;
- б) фильтрующие противогазы;

- в) респираторы;
- г) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска ПТМ-1;
- д) накидки, резиновые сапоги и перчатки

31. Для чего предназначен пакет перевязочный медицинский:

- а) для удаления пыли и грязи;
- б) для очищения зараженных участков кожи;
- в) для наложения стерильных повязок на раны;
- г) для наложения стерильных повязок на ожоги.

Чрезвычайная ситуация и защита населения от их последствий.

1. Признаками приближающегося землетрясения могут быть:

- а) голубоватое свечение внутренней поверхности домов, искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов, запах газа в районах, где раньше этого не намечалось, вспышки в виде рассеянного света зарниц;
- б) резкое изменение погодных условий, самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов, выпадение обильных осадков в виде дождя или снега;
- в) короткое замыкание электросети, непонятный гул, качание люстры и дрожание стекол в окнах.

2. Наиболее подходящие места для укрытия в здании при землетрясении:

- а) места под подоконником, внутри шкафов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;
- б) места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями, у колонн, проемы в капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами, дверные проемы;
- в) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов.

3. При извержении вулкана, находясь в непосредственной близости от него, необходимо:

- а) убегать перпендикулярно направлению движения потоков лавы;
- б) защищать органы дыхания, следовать в укрытие;
- в) укрыться за большим камнем.

4. Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:

- а) взрывная волна и разброс обломков;
- б) водяные и грязекаменные потоки;
- в) резкие колебания температуры;
- г) тучи пепла и газов («палящая туча»).

5. Наиболее безопасные места при сходе оползней, обвалов, лавин:

- а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
- б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
- в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться.

6. Находясь дома в селеопасном районе, вы услышали сообщение об угрозе схода селя. Ваши действия:

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении, сами укроетесь в погребе;
- б) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия, все двери и окна, будите выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- в) выйдете из здания и направитесь в безопасное место, предупредите соседей об угрозе селя, будите выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении.

7. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Ваши действия:

- а) быстро начнете организованный выход из лавиноопасного участка;

- б) разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
- в) при помощи веревок закрепитесь за большие камни;
- г) укройтесь за скалой или ее выступом, ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками.

8. Принцип работы одного из указанных приборов напоминает принцип действия смерча:

- а) пылесос;
- б) утюг;
- в) газовая плита;
- г) холодильник.

9. Безопасные естественные укрытия на улице во время урагана и бури:

- а) большие отдельно стоящие деревья, крупные камни;
- б) столбы, мачты, линии электропередачи;
- в) овраги, ямы, рвы, канавы, кюветы дорог.

10. При внезапном возникновении урагана, бури, смерча вы должны:

- а) закрыть двери и встать у оконных проемов, чтобы можно было увидеть окончание урагана, бури, смерча;
- б) отойти от окон, перейти в наиболее безопасное место, дожидаться снижения порыва ветра, перебраться в наиболее надежное укрытие;
- в) подняться на чердак, закрыть окна, переждать стихийное бедствие.

11. При угрозе наводнения и получении информации о начале эвакуации населения необходимо взять с собой:

- а) документ, удостоверяющий личность, водительские права, удостоверение или пропуск с места работы, сберегательную книжку, бланки квитанций на оплату квартиры;
- б) однодневный запас продуктов питания, паспорт или свидетельство о рождении; комплект нижней одежды, средства индивидуальной защиты органов дыхания или кожи;

в) пакет с документами и деньгами, медицинскую аптечку, трехдневный запас продуктов, постельное белье, туалетные принадлежности, комплект верхней одежды и обуви.

12. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотенце, чтобы вас обнаружили;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы.

13. Одним из последствий наводнения являются:

- а) нарушение сельскохозяйственной деятельности и гибель урожая;
- б) взрывы промышленных объектов в результате действия волны прорыва;
- в) возникновение местных пожаров, изменение климата.

14. При заблаговременном оповещении о приближении цунами необходимо:

- а) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- б) открыть окна и двери нижних этажей;
- в) выйти из здания и направиться как можно ближе к побережью.

15. Действие цунами не опасно:

- а) в открытом океане;
- б) на равнинных побережьях;
- в) на побережьях с пологим берегом;
- г) в открытых бухтах и заливах.

16. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:

- а) оставаться на месте до приезда пожарных;
- б) определить направление ветра и распространение огня быстро выходить из леса в наветренную сторону;
- в) определить направление ветра и распространение огня быстро выходить из леса в подветренную сторону.

17. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- а) периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде.
- б) находиться в средствах индивидуальной защиты, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;
- в) находиться в средствах индивидуальной защиты, периодически снимать их и отряхивать от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю.

18. Наиболее сильной проникающей способностью обладает:

- а) альфа-излучение
- б) бета-излучение;
- в) гамма-излучение.

19. Проникающая радиация может вызвать:

- а) лучевую болезнь;
- б) поражение центральной нервной системы.
- в) поражение опорно-двигательного аппарата.

20. В случае оповещения об аварии с выбросом АХОВ последовательность ваших действий будут следующей:

- а) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;
- б) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

в) надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

21. Каковы будут ваши действия при аварии на химическом предприятии, если отсутствуют индивидуальные средства защиты, возможность укрытия в убежище и выхода из зоны аварии:

- а) выключить радио, отойти от окон и дверей и загерметизировать жилище;
- б) включить радио, и прослушать информацию, закрыть окна и двери, входные двери завесить плотной тканью и загерметизировать жилище;
- в) включить радио, перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату и подавать сигнал о помощи.

22. Выходить из зоны химического заражения следует:

- а) перпендикулярно направлению ветра;
- б) по направлению ветра;
- в) навстречу потоку ветра.

23. При герметизации помещений в случае аварий с выбросом АХОВ необходимо:

- а) закрыть, заклеить и уплотнить подручными материалами двери и окна;
- б) закрыть входные двери и окна, заклеить вентиляционные отверстия, заложить дверные проемы влажной тканью, заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы;
- в) закрыть, заклеить и уплотнить подручными материалами двери и окна; при этом ни в коем случае не заклеивать вентиляционные отверстия.

24. Для приведения огнетушителя ОП-10 в действие необходимо:

- а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить спрыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180°, перевернуть огнетушитель вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
- б) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть огнетушитель вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

в) поднести огнетушитель к очагу пожара, поднять рукоятку до отказа на 180° , не переворачивая его вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

25. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:

- а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;
- б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;
- в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и держать до прекращения горения.

26. При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:

- а) прикасаться к раструбу руками без защитных перчаток;
- б) прикасаться к баллону огнетушителя в резиновых перчатках;
- в) при тушении электроустановок подводить раструб близко к пламени.

27. К поражающим факторам взрыва относятся:

- а) высокая температура и волна прорыва;
- б) осколочные поля и ударная волна;
- в) сильная загазованность местности.

28. Как должен действовать пассажир, если автомобиль, в котором он ехал, упал в воду с моста и погружается на дно:

- а) ухватиться за водителя и ждать пока он вытащит пассажира из автомобиля;
- б) сделать глубокий вдох, подождать пока автомобиль полностью наполнится водой, открыть дверь и выбить стекло, выбраться из автомобиля и плыть вверх;
- в) быстро избавиться от верхней одежды, сделать несколько вдохов и выдохов, при заполнении автомобиля водой на половину выбраться через дверь или разбить лобовое стекло, резко всплыть.

29. Вы едете на заднем сиденье автомобиля один, в результате резкого торможения, автомобиль занесло, неизбежен удар о столб. Ваши действия:

- а) не дожидаясь удара, попытаетесь открыть двери и выбраться из автомобиля;
- б) лечь на сиденье закрыть голову руками, после удара и остановки, если возможно, выбраться наружу, вызвать «скорую помощь» и ДПС, при необходимости начать оказание помощи потерпевшим;
- в) упереться руками в переднее сидение, а ногами в пол, подсказать водителю, что следует делать, после удара выбраться наружу, вызвать «скорую помощь» и ДПС.

30. При столкновении движущегося автомобиля с неподвижным препятствием безопаснее удариться:

- а) левым крылом;
- б) правым крылом;
- в) серединой бампера.

31. Выберите наиболее лучшую точку опоры внутри движущегося трамвая, троллейбуса или автобуса:

- а) горизонтальный поручень над головой;
- б) поручень спинки кресла;
- в) вертикальный поручень у дверей.

32. Зонами опасности в метро являются:

- а) турникеты на входе, эскалатор, перрон, вагон поезда
- б) вход в метро и выход из него, площадка перед эскалатором;
- в) вагон поезда, эскалатор, переходы с одной станции на другую.

33. Вагон метрополитена, в котором вы едите, заполняется дымом. Ваши действия:

- а) попытаться открыть двери вагона и форточки, чтобы поступал свежий воздух, а затем осторожно передвигаться ближе к выходу;
- б) по внутренней связи передать сообщение машинисту, найти под сиденьем в вагоне огнетушитель, сохранять спокойствие, при остановке поезда в тоннеле и открытии дверей не выходить на пути;

в) сообщить машинисту о необходимости экстренной остановки поезда и быстро занять место у выхода, как только поезд остановится в тоннеле, немедленно покинуть аварийный вагон.

34. Самые безопасные места в вагоне поезда – это:

- а) места у окон в коридоре купейного вагона;
- б) полки купе, расположенные против движения поезда;
- в) полки купе, расположенные в сторону движения поезда.

35. Какие вагоны поезда представляют наибольшую угрозу пассажирам при столкновении:

- а) средние вагоны;
- б) первый и последний вагон;
- в) два предпоследних вагона.

36. Назовите аварийные выходы в вагоне поезда:

- а) открываемые окна в третьем и в шестом купе со стороны поперечных полок;
- б) окна в туалетах;
- в) переходы через тамбуры в соседние вагоны.

37. В каких случаях нельзя скрывать стоп-кран и останавливать поезд даже в случаях крайней необходимости, например при пожаре:

- а) когда поезд едет со скоростью более 50 км/ч;
- б) на мосту, в тоннеле и других местах, где может осложниться эвакуация людей;
- в) в пределах санитарной зоны населенного пункта.

38. При аварийной посадке самолета необходимо:

- а) руки сложить на животе, согнуться и поджать ноги;
- б) надеть спасательный жилет, руками упереться в спинку переднего сиденья, а голову зажать между коленями;
- в) согнуться, наклонить голову как можно ниже и прикрыть ее руками, упереться ногами в спинку переднего сиденья.

39. Действия пассажиров при пожаре на борту самолета:

- а) немедленно наденете кислородную маску, защитите от ожогов тело и будьте ждать спасателей;
- б) защититесь от ожогов, закрыв открытые участки тела, пригнетесь и поползете к выходу на четвереньках, прикрыв рот и нос платком или элементами одежды, смоченными жидкостью; оказавшись за бортом, быстро отойдете от самолета;
- в) попросите бортпроводницу принести бутылку с минеральной водой, по спинкам кресла проберетесь к выходу, обливая себя водой на ходу, оказавшись за бортом, встанете около самолета на случай, если понадобится помощь.

40. Самолет произвел вынужденную посадку на воду. Вам необходимо:

- а) надеть спасательный жилет и надуть его, взять с собой или надеть теплую одежду, идти к выходу для посадки в спасательный плот;
- б) взять с собой спасательный жилет и теплую одежду, подойти к выходу, спуститься в спасательный плот, надеть теплую одежду и спасательный жилет;
- в) надеть и надуть спасательный жилет, взять запас продуктов, пройти в соседний салон и ждать помощи бортпроводницы.

41. При нарушении герметичности в салоне самолета необходимо:

- а) пристегнуть ремень безопасности и, закрыв голову руками, наклониться вперед;
- б) немедленно надеть кислородную маску, пристегнуть ремень безопасности и приготовиться к быстрому снижению;
- в) пристегнуть ремень безопасности, помочь пристегнуться соседям, надеть кислородную маску.

42. Действия пассажира при прыжке в воду с терпящего бедствие судна:

- а) закрыть лицо обеими руками, прыгнуть в воду ногами вниз прижатыми друг к другу, быстро отплыть от судна;
- б) вдохнуть и задержать дыхание, зажать рот рукой, прыгнуть в воду слегка согнув ноги, приведя себя, отплыть от судна;

в) осмотреть место приводнения, вдохнуть и задержать дыхание, зажать рукой рот и нос, другой рукой оттянуть вниз спасательный жилет, прыгнуть в воду ногами вниз, слегка согнув их, приводнившись, отплыть от судна.

43. Гидродинамические аварии – это:

- а) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;
- б) аварии на гидродинамически опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;
- в) аварии на пожаро-, взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв.

44. Двери на путях эвакуации из производственного помещения должны открываться

- а) внутрь;
- б) наружу;
- в) быть раздвижными.

45. Горение - это

- а) процесс окисления (химической реакции окислителя с веществом), сопровождающийся выделением тепла и пламени;
- б) неконтролируемое горение, наносящее вред жизни и здоровью человека, интересам государства, сопровождающееся огнем, искрами, токсическими продуктами горения, дымом, повышенной температурой;
- в) мгновенное горение с разложением горючего вещества.

46. Пожар - это

- а) процесс окисления (химической реакции окислителя с веществом), сопровождающийся выделением тепла и пламени;
- б) неконтролируемое горение, наносящее вред жизни и здоровью человека, интересам государства, сопровождающееся огнем, искрами, токсическими продуктами горения, дымом, повышенной температурой;
- в) мгновенное горение с разложением горючего вещества.

47.Взрыв - это

- а)процесс окисления (химической реакции окислителя с веществом), сопровождающийся выделением тепла и пламени;
- б)неконтролируемое горение, наносящее вред жизни и здоровью человеку, интересам государства, сопровождающееся огнем, искрами, токсическими продуктами горения, дымом, повышенной температурой;
- в)мгновенное горение с разложением горючего вещества.

48.Способы прекращения горения

- а)прекращение (уменьшение) доступа окислителя, уменьшение температуры в очаге, торможение скорости реакции и т.п.;
- б)пожарные спасательные устройства, средства пожарной и пожарно-охранной сигнализации и др.;
- в)вода, пена, инертные и негорючие газы и т.д.

49.Средствами тушения пожара являются

- а)прекращение (уменьшение) доступа окислителя, уменьшение температуры в очаге, торможение скорости реакции и т.п.;
- б)пожарные спасательные устройства, средства пожарной и пожарно-охранной сигнализации и др.;
- в)вода, пена, инертные и негорючие газы и т.д.

50.Для тушения пожара в электроустановках, находящихся под напряжением, можно использовать

- а)воду;
- б)огнетушитель химически-пенный;
- в)огнетушитель углекислотный.

51.Для вызова подразделений пожарной охраны необходимо позвонить

- а)01;
- б)02;
- в)93;
- г)112.

52.Поражающие фактора пожара:

- а)открытый огонь;
- б)интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- в)токсичные продукты горения, поражающие органы дыхания человека;
- г)разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
- д)образование облака зараженного воздуха

53. Передача каких инфекций осуществляется воздушно – капельным или воздушно – пылевым путем:

- а) кишечные инфекции;
- б) инфекции дыхательных путей;
- в) кровяные инфекции.

54. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых:

- а) инфекции наружных покровов;
- б) кишечные инфекции;
- в) кровяные инфекции.

55. Эпидемия-

- а) это широкое распространение инфекционной болезни, значительно превышающие обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости;
- б) это не широкое распространение инфекционных заболеваний.

ЗОЖ и первая медицинская помощь

1.Порядок действий при определении признаков клинической смерти:

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на смерть, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, реагирование зрачков глаз на свет, отсутствие речи у пострадавшего;

в) убедиться в полной дыхательной активности, наличие у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника;

2. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо

а) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к не прямому массажу сердца искусственной вентиляции легких;

б) приступить к не прямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;

в) положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких.

3. Ваши действия при непрямом массаже сердца:

а) положить пострадавшего на твердую ровную поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельной его продольной оси, на область сердца положить сразу две ладони при пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину с начала правой, потом левой ладонью;

б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудиने положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно и ритмично через каждые 2-3 секунды;

в) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, стать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси; в точку проекции сердца на грудиने положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками используя массу тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение;

4. Артериальное кровотечение возникает:

а) при повреждении какой-либо артерии в результате глубокого ранения;

б) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;

в) при глубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

5. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:

- а) открытым;
- б) наружным;
- в) поверхностным.

6. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 30 мин.;
- б) 60 мин.;
- в) 90 мин.;
- г) 120 мин.

7. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:

- а) Ф.И.О. пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- г) дату и точное время (часы и минуты).

8. Признаками перелома являются:

- а) нарушение функций конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторая её укорочение, подвижность костей в необычном месте;
- б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности её деформация и подвижность;
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

9. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

10. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:

- а) на место ушиба положить тёплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;
- б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку обеспечить покой пострадавшему, доставить в медицинское учреждение;
- в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить в медицинское учреждение.

11. При вывихе прежде всего необходимо:

- а) попытаться вправить сустав;
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) сделать тугую повязку;
- г) дать пострадавшему обезболивающее средство.

12. При ожоге необходимо:

- а) срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5-10 мин. наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить в медицинское учреждение;
- б) срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) не срезая ножницами одежды залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

13. При обморожении прежде всего необходимо:

- а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;
- г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

14. Какова последовательность оказания первой помощи при обмороке:

- а) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и предать ногам возвышенное положение;
 - б) пострадавшего положить на живот, голову повернуть набок, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и предать ногам возвышенное положение;
 - в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник дать воздух свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой
- и опустить ноги ниже уровня туловища.

15. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара в первую очередь следует:

- а) дать ему обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) перенести его в прохладное место.

16. Общие признаки острой кровопотери:

а) бледная кожа;	е) желтые кожа и склеры;
б) частый пульс	ж) сухость во рту;
в) холодный пот;	з) пузыри на кожи;
г) учащенное дыхание;	и) жажда;
д) нарастающая слабость	к) кожный зуд.

17. Способы временной остановки кровотечения:

- а) приподнятое положение конечностей;
- б) обработка краев раны спиртом;
- в) давящая повязка на область кровоточащей раны;
- г) тепло к ране;
- д) максимальное сгибание конечностей;
- е) пальцевое прижатие крупных сосудов к костям;
- ж) наложение жгута;
- з) холод к ране;

и) промывание раны струей воды.

18.Жгут накладывают:

- а) при капиллярном кровотечении;
- б) при артериальном кровотечении;
- в) при венозном кровотечении.

19.Мероприятия первой помощи при массивном наружном кровотечении:

- а) измерение температуры тела;
- б) круговое сдавление конечности;
- в) антропометрия;
- г) тщательный осмотр места происшествия;
- д) бережная транспортировка пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

20.С чего необходимо начать оказывать первую медицинскую помощь?

(выберите правильные ответы и расположите их в порядке первостепенной значимости):

- а) повернуть пострадавшего набок
- б) поднести к носу ватку с нашатырным спиртом
- в) определить в сознании ли пострадавший
- г) положить пострадавшего на спину и подложить под ноги валик
- д) определить наличие дыхания
- е) проверить реакцию зрачков на свет и наличие пульса на самой артерии

21.Определяя наличие дыхания надо:(выберите все правильные ответы)

- а) посмотреть на грудную клетку пострадавшего, одновременно положив на нее руки, определяя ее движение
- б) измерить артериальное давление
- в) определить частоту пульса
- г) наклониться ухом ко рту и носу пострадавшего

22.Если пострадавший без сознания, и у него отсутствует дыхание, надо(выберите все правильные ответы):

- а) поднести к носу ватку с нашатырным спиртом
- б) восстановить проходимость дыхательных путей
- в) сделать искусственную вентиляцию легких
- г) придать пострадавшему устойчивое боковое положение

23.Если пульса на самой артерии нет, и реакции зрачков на свет нет, то нужно (выберите ответ):

- а) измерить артериальное давление
- б) положить холод на голову
- в) приступить к сердечно-легочной реанимации

24.Выберите правильный ответ: « Иммобилизация – это...»

- а) призыв в ряды Вооруженных сил
- б) создание неподвижности конечности
- в) обособление в специально оборудованное помещение

25.Выберите правильный ответ « Асфиксия – это ...»

- а) Состояние, возникающее в результате резкого недостатка кислорода и накопления углекислого газа в организме
- б) Хроническое воспалительное заболевание суставов
- в) Состояние, наступающее вследствие повышения артериального давления

26.Выберите правильный ответ « Отравление – это...»

- а) Нарушение здоровья, возникающие при взаимодействии организма с поступающими в него вредными (ядовитыми) веществами
- б) Повреждение тканей организма под влиянием холода
- в) Избыточное скопление жидкости в тканях и полостях организма

27.Выберите правильный ответ « Рана — это ...»

- а) механическое повреждения тканей с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек
- б) повреждение связочно-суставного аппарата, связанное с их перерастяжением
- в) заболевание, обусловленное недостатком витамина Д в организме

28.Выберите правильный ответ: «Эпидемия – это...»

- а) сложный биологический процесс взаимодействия патогенных микробов с организмом человека
- б) это одномоментное распространение какого-либо инфекционного заболевания в отдельной местности или стране, захватывающее большое количество населения
- в) специфическая защитная реакция организма

29. Выберите правильный ответ : «Инфекция – это:

- а) внедрение и размножение микроорганизмов в макроорганизме
- б) наука, изучающая строение и физиологию микроорганизмов
- в) совокупность процессов в организме, обеспечивающих невосприимчивость к патогенным агентам

30. Выберите правильный ответ: « Иммуитет – это ...»

- а) совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от чужеродных агентов
- б) процесс распространения инфекционных болезней в человеческом коллективе
- в) сложный биологический процесс взаимодействия патогенных микробов с организмом человека

31. Выберите правильный ответ: « Основные задачи профилактического направления медицины – это:

- а) санитарно-гигиеническое воспитание, формирование здорового образа жизни
- б) увеличение средней продолжительности жизни
- в) увеличение средней заработной платы

32. Выберите правильный ответ: « Профилактика заболеваний – это:

- а) мероприятия по эвакуации населения
- б) мероприятия по предотвращению заболевания
- в) переход острого заболевания в хроническое

33. Выберите правильный ответ : « гиподинамия – это ...

- а) Ограничение двигательной активности

- б) Пониженное артериальное давление
- в) Пониженный уровень давления жидкости

34.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека в детском возрасте наблюдается рахит (деформация костей), а в зрелом размягчение костей (остеомалация), ломкость костей (остеопороз)?

- а) Витамин Е
- б) Витамин D
- в) Витамин А
- г) Витамин С

35.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека возникает сыпь поражающая полость рта, анемия, спутанность сознания, тошнота, рвота?

- а) Витамин В1
- б) Витамин В6
- в) Витамин В2
- г) Витамин В12

36.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека возникает цинга?

- а) Витамин В1
- б) Витамин D
- в) Витамин А
- г) Витамин С

37.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека возникает анемия и атрофия мышц?

- а) Витамин В1
- б) Витамин Е
- в) Витамин А
- г) Витамин С

38.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека возникают язвы во рту и на языке, сухая кожа, анемия, депрессия?

- а) Витамин В1
- б) Витамин В6
- в) Витамин В2
- г) Витамин В12

39.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека возникает болезнь бери-бери – (поражение нервов, параличи, сердечная недостаточность)?

- а) Витамин В1
- б) Витамин В6
- в) Витамин В2
- г) Витамин В12

40.О недостатке в пище, какого витамина может идти речь, если у человека возникает нарушение свертывания крови?

- а) Витамин В1
- б) Витамин К
- в) Витамин Е

41.О недостатке в пище какого витамина может идти речь, если у человека возникает плохое сумеречное зрение, сухая кожа?

- а) Витамин В1
- б) Витамин D
- в) Витамин А
- г) Витамин С

42. Закаливание - это:

- а) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды;
- б) процесс поддержания какого-либо свойства организма на постоянном уровне;

- в) воздействие на организм в целях повышения его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды;
- г) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

43. Систематическое закаливание рекомендуется начинать:

- а) с приема воздушных ванн;
- б) купания в холодной воде;
- в) продолжительного пребывания на открытом солнце;
- г) искусственного ультрафиолетового облучения.

44. Перечислите основные методы закаливания:

- а) воздухом;
- б) водой;
- в) солнцем.

45. Выберите из следующих определений понятие «здоровья», которое принято ВОЗ.

- а) Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия.
- б) Здоровье – это эпизод между двумя болезнями.
- в) Здоровье – это то, что не купишь и чем можно только расплачиваться
- г) Здоровье – это если вам за пятьдесят, и вы только что проснулись, и у вас ничего не болит, значит, вы уже умерли.
- д) Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше сего берегут.
- е) Здоровье – это первое богатство.
- ж) Здоровье – это мудрых гонорар.
- з) Здоровье – это главное жизненное благо.

46. Наука, изучающая человека в процессе трудовой деятельности:

- а) экономика;
- б) психология;
- в) эргономика;

г) физиология.

47. Характеристика трудового процесса, отражающая преимущественно нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма, называется:

- а) напряженностью труда;
- б) тяжестью труда.

48. Опасный производственный фактор (ОПФ) - это:

- а) производственный фактор, воздействие которого на человека приводит к травме или другому внезапному резкому ухудшению здоровья;
- б) несчастный случай на производстве;
- в) производственный фактор, воздействие которого на работающего приводит к заболеванию или снижению трудоспособности;
- г) профессиональное заболевание.

49. Вредные производственные факторы (ВПФ) - это:

- а) производственный фактор, воздействие которого на работающего приводит к заболеванию или снижению трудоспособности;
- б) несчастный случай на производстве;
- в) производственный фактор, воздействие которого на человека приводит к травме или другому внезапному резкому ухудшению здоровья;
- г) профессиональное заболевание

50. Какой вид ионизирующего излучения имеет наибольшую проникающую способность:

- а) альфа-излучение
- б) бета-излучение
- г) гамма-излучение

51. Совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на здоровье и работоспособность человека в процессе труда, – это:

- а) условия труда
- б) производственный риск

г) вредные факторы

д) параметры рабочего места.

52. Состояние, сопровождающееся чувством усталости, вызванное интенсивной или длительной деятельностью, выражающееся в ухудшении количественных и качественных показателей работы и прекращающееся после отдыха, называется:

а) утомлением

б) переутомлением

в) профессиональным заболеванием

г) апатией.

53. Стойкое снижение работоспособности, которое в дальнейшем ведёт к развитию болезней, снижению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, называют:

а) переутомлением

б) утомлением

в) профессиональным заболеванием

г) апатией.

54. К какому фактору относится шум:

а) и к опасному, и к вредному

б) только к опасному

в) только к вредному

г) к мешающему

55. К излучениям относятся (указать правильные ответы):

а) ультрафиолетовое;

б) электромагнитное;

в) лазерное;

г) шумовое;

д) вибрационное.

56. Вибрация по источнику возникновения подразделяется (указать неправильный ответ):

- а) транспортная;
- б) производственная;
- в) транспортно-технологическая;
- г) технологическая.

57. Что такое вибрация:

- 1) акустические колебания с частотой более 20 кГц;
- 2) электромагнитные волны с частотой от 16 Гц до 20 кГц;
- 3) механические колебания упругой среды с частотой 1 - 100 Гц;
- 4) механические колебания упругой среды с частотой менее 16 Гц;
- 5) электрические колебания с частотой от 30-125 Гц.

58. Какое состояние внешней среды называется комфортным:

- а) состояние внешней среды, обеспечивающее оптимальную динамику работоспособности, хорошее самочувствие и сохранение здоровья работающего человека;
- б) состояние внешней среды на рабочем месте, которое обеспечивает работоспособность и сохранение здоровья, но вызывает у человека неприятные субъективные ощущения и функциональные изменения, не выходящие за пределы нормы;
- в) состояние внешней среды на рабочем месте, которое приводит к снижению работоспособности человека и вызывает функциональные изменения, выходящие за пределы нормы, но не ведущие к патологическим нарушениям;
- г) состояние внешней среды на рабочем месте, которое приводит к возникновению в организме человека патологических изменений (или невозможности выполнения работы).
- д) все перечисленное.

59. Что понимают под микроклиматическими условиями:

- а) уровень шума;
- б) температуру рабочей зоны;
- в) относительную влажность;

г) освещение;

д) сочетание температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха.

60. Каким опасным и вредным производственным факторам подвергается человек при работе с компьютером:

а) всем перечисленным;

б) воздействию электромагнитных полей (диапазон радиочастот - ВЧ, УВЧ, СВЧ);

в) воздействию инфракрасного и ионизирующего излучений,

г) шума и вибраций;

д) воздействию статического электричества.

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине

Биомеханика

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Типовое контрольное задание

Вариант 1

Раздел 1. Теоретические основы биомеханики

Тестовые задания:

Введение в биомеханику. Кинематика

1. Наука, изучающая механические свойства живых тканей, органов и организма, а также происходящие в них механические явления называется:

- а) биомеханикой;
- б) динамикой;
- в) анатомией;
- г) физиологией.

2. Одна из фундаментальных биологических дисциплин, которая изучает физические и физико-химические процессы в живых организмах, а также ультраструктуру на всех уровнях организации — от субмолекулярного и молекулярного до клетки и целого организма — это:

- а) биомеханика;
- б) биофизика;
- в) анатомия;
- г) биохимия.

3. Темп, в котором преодолевается расстояние без учета направления — это:

- а) ускорение;
- б) скорость;
- в) кросс;
- г) быстрота.

4. Характеристика движения, определяющая разность моментов времени окончания и начала движения:

- а) начало движения;
- б) старт;
- в) длительность движения;
- г) финиш.

5. Мера соотношения частей движений, которая определяется по соотношению промежутков времени (длительностей частей движений) — это:

- а) ритм движений;
- б) момент импульса;
- в) момент энергии;
- г) моментальная скорость.

6. Падение тела, происходящее под действием силы тяжести, называется:

- а) свободным ускорением;
- б) свободным падением;

- в) невесомостью;
- г) полетом.

7. Векторная величина, равная пределу, к которому стремится отношение изменения вектора скорости ко времени этого изменения, при неограниченном уменьшении интервала времени:

- а) линейное ускорение;
- б) предельная скорость;
- в) максимальное ускорение;
- г) мгновенное ускорение.

8. Предел, к которому стремится отношение перемещения тела в окрестности данной точки ко времени при неограниченном уменьшении интервала, называется:

- а) ускорением;
- б) мгновенным ускорением;
- в) мгновенной скоростью;
- г) моментальной скоростью.

Биомеханический анализ

Динамика. Виды сил в природе

1. Раздел механики, в котором изучается движение тела с учетом его взаимодействия с другими телами, называется:

- а) биофизикой;
- б) динамикой;
- в) кинематикой;
- г) биомеханикой.

2. Сила инерции – это:

- а) векторная величина, равная произведению массы тела на импульс системы отсчета, и направленная в сторону, противоположную ускорению системы;
- б) векторная величина, равная произведению массы тела на ускорение системы отсчета, и направленная в сторону, противоположную ускорению системы;
- в) векторная величина, равная отношению массы тела к ускорению системы отсчета, и направленная в сторону, противоположную ускорению системы;
- г) векторная величина, равная произведению массы тела на импульс системы отсчета, и направленная в ту же сторону, что и ускорение системы.

3. Сила трения скольжения – это:

- а) сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при их относительном движении;
- б) сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при их абсолютном движении;
- в) сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при их движении;
- г) сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при их равномерном движении.

4. Точка, характеризующая распределение масс в механической системе, которая при движении движется как материальная точка, в которой сосредоточена масса всей системы и на которую действуют все внешние силы, приложенные к системе, называется:

- а) центром масс;
- б) моментом масс;
- в) центром инерции;
- г) моментом инерции.

5. Скалярная величина, равная отношению затраченной энергии ко времени, за которое

она израсходована – это:

- а) механическая работа;
- б) мгновенная скорость;
- в) мощность затраченная;
- г) ускорение.

6. Сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при их относительном движении - это:

- а) сила трения покоя;
- б) сила трения скольжения;
- в) сила упругости;
- г) сила тяжести.

7. Твердое тело чаще в виде стержня, которое может вращаться (поворачиваться) вокруг неподвижной оси или опоры – это:

- а) сустав;
- б) плечо;
- в) рычаг;
- г) маятник.

8. Скалярная величина, равная произведению силы, действующей на тело, на пройденный им путь и на косинус угла между направлением силы и направлением движения:

- а) механической работой;
- б) ускорением;
- в) импульсом;
- г) интенсивностью.

Воздействие физических факторов на человека

1. Макроскопическое нарушение целостности тела (материала) в результате механических или каких-либо иных воздействий – это:

- а) распад;
- б) разрушение;
- в) перелом;
- г) антицелостность.

2. Тело, коэффициент поглощения которого равен нулю для всех длин волн – это:

- а) абсолютно белое тело;
- б) абсолютно черное тело;
- в) серое вещество;
- г) относительно черное тело.

3. Кратковременное звуковое воздействие (хлопок, взрыв, удар, гром) – это:

- а) звуковое давление;
- б) сила звука;
- в) глубина звука;
- г) звуковой удар.

4. Отношение суммарного заряда всех ионов одного знака, созданных излучением в некотором объеме воздуха, к массе воздуха в этом объеме:

- а) доза экспозиционная;
- б) доза поглощенная;
- в) доза эквивалентная;

г) доза выброса.

5. По характеру действия все механические воздействия можно условно разделить на следующие виды:

- а) внутренние и внешние;
- б) внутренние и статические;
- в) статические и динамические;
- г) внешние и динамические.

6. Кратковременные динамические воздействия называют:

- а) внезапными;
- б) неожиданными;
- в) мгновенными;
- г) ударными.

7. Энергия, которую излучает вся поверхность тела за единицу времени:

- а) поток излучения;
- б) объем излучения;
- в) частота излучения;
- г) интенсивность излучения.

8. Способность тел выдерживать без разрушения приложенную к ним нагрузку:

- а) прочность;
- б) предел прочности;
- в) упругость;
- г) предел упругости.

Биомеханический контроль. Клинический анализ движений. Тесты в биомеханике.

Методы обследования

1. Анкилоз – это:

- а) полная неподвижность в суставе;
- б) недостаточная подвижность в суставе;
- в) умеренная подвижность в суставе;
- г) относительная неподвижность в суставе.

2. Метод исследования механических проявлений сердечной деятельности, основанный на регистрации пульсовых микроперемещений тела, обусловленных выбрасыванием толчком крови из желудочков сердца в крупные сосуды – это:

- а) стабิโลграфией;
- б) баллистокардиография;
- в) кардиография;
- г) сейсмокардиография.

3. Запись углов сгибания и разгибания в суставах нижней конечности называется:

- а) ангулографией;
- б) ихнографией;
- в) подографией;
- г) электромиографией.

4. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) изменение просвета трубки; 2) скорость тока жидкости; 3) состав жидкости. Для возникновения шума в трубке имеют значение следующие факторы.

- а) 1, 2;
- б) 2, 3;
- в) 1,3;
- г) 1, 2, 3.

5. У здорового человека дыхание в спокойном состоянии ритмичное, и число дыхательных движений в минуту составляет:

- а) 14-16;
- б) 7-8;
- в) 14-18;
- г) 16-20.

6. Определяют геометрические размеры тела человека и отдельных его сегментов:

- а) соматоскопические характеристики;
- б) изометрические характеристики;
- в) антропометрические характеристики;
- г) кардиометрические характеристики.

7. Давление в момент максимального спада пульсовой волны, - это:

- а) систолическое;
- б) диастолическое;
- в) атмосферное;
- г) дыхательное.

8. Контрактура – это:

- а) помутнение хрусталика глаза;
- б) ограничение активной подвижности в суставе;
- в) ограничение пассивной подвижности в суставе;
- г) ухудшение зрения.

Вариант 2

Введение в биомеханику, кинематика

1. Тело, размерами и внутренней структурой которого можно пренебречь, называется:

- а) траекторией;
- б) системой координат;
- в) материальной точкой;
- г) точкой ускорения.

2. Вектор, соединяющий начальную точку траектории с конечной, называется:

- а) путем;
- б) перемещением;
- в) траекторией;
- г) вектором скорости.

3. Движение, при котором за любые равные промежутки времени тело проходит одинаковые пути, называется:

- а) неравномерным;
- б) равноускоренным;
- в) равнозамедленным;
- г) равномерным.

4. Раздел механики, в котором изучается механическое движение, но не рассматриваются причины его возникновения – это:

- а) механика;
- б) кинематика;
- в) биомеханика;
- г) динамика.

5. Тело, относительно которого указывают положения других тел, связанная с ним система координат и часы для измерения времени, называется:

- а) системой отсчета;
- б) системой координат;
- в) материальной точкой;
- г) временной системой.

6. Система отсчета, относительно которой тело (материальная точка) движется равномерно и прямолинейно или сохраняет состояние покоя, если на него не действуют другие тела, называется:

- а) инерциальной системой отсчета;
- б) специальной системой;
- в) системой начального отсчета;
- г) системой конечного отсчета.

7. Ускорение, направленное к центру при равномерном движении по окружности, называется:

- а) центростремительным;
- б) центробежным;
- в) угловым;
- г) тангенциальным.

8. Отношение угла поворота радиус-вектора точки (тела) ко времени, за которое совершен поворот при равномерном вращательном движении, называется:

- а) угловой скоростью;
- б) мгновенной скоростью;
- в) центростремительной скоростью;
- г) мгновенным ускорением.

Динамика. Виды сил в природе

1. Свойство тела оказывать сопротивление изменению скорости его движения (как по величине, так и по направлению), называется:

- а) сопротивляемостью;
- б) инертностью;
- в) инерцией;
- г) аморфностью.

2. Сила трения покоя – это:

- а) сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при отсутствии их движения;
- б) сила, возникающая на границе перемещения тел при отсутствии их относительного движения;
- в) сила, возникающая на границе соприкасающихся тел при отсутствии их относительного движения;
- г) сила, возникающая на границе перемещения тел при отсутствии их абсолютного движения.

3. Сила консервативная – это:

- а) сила, импульс которой при перемещении тела по замкнутому контуру равняется нулю;
- б) сила, мощность которой при перемещении тела по замкнутому контуру равняется нулю;
- в) сила, работа которой при перемещении тела по замкнутому контуру равняется нулю;
- г) сила, кинетическая энергия которой при перемещении тела по замкнутому контуру равняется нулю.

4. Скалярная величина, равная отношению полезной работы ко времени, за которое она совершена, – это:

- а) мгновенная скорость;
- б) энергия;
- в) мощность бесполезная;
- г) мощность полезная.

5. Определенная последовательность чередования рабочих операций и их отдельных элементов в процессе деятельности – это:

- а) амплитуда работы;
- б) ритм работы;
- в) интервал работы;
- г) интенсивность работы.

6. Траектория, которую описывает в горизонтальной плоскости центр масс тела стоящего человека – это:

- а) кинограмма;
- б) статокинезиграмма;
- в) статограмма;
- г) стабилотраграмма.

7. Точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю, при этом, если поле тяжести однородно, то центр тяжести совпадает с центром масс – называется:

- а) точкой тяжести тела;
- б) центром тяжести тела;
- в) мерой отсчета;
- г) точкой отсчета.

8. Сила, с которой тело действует на неподвижную относительно него горизонтальную опору (или неподвижный относительно него подвес), называется:

- а) весом тела;
- б) массой тела;
- в) давлением на опору;
- г) силой тяжести.

Воздействие физических факторов на человека

1. Различие скорости распространения поверхностной акустической волны во взаимно перпендикулярных направлениях – это:

- а) анизотропия мышц волновая;
- б) анизотропия тела акустическая;
- в) анизотропия кожи акустическая;

г) анизотропия кожи волновая.

2. Величина, характеризующая содержание водяного пара в воздухе называется:

- а) влажностью;
- б) парциальным давлением;
- в) насыщенным водяным паром;
- г) ненасыщенным водяным паром.

3. Раздел ядерной физики и измерительной техники, в котором изучают величины, характеризующие действие ионизирующего излучения на вещества, а также методы и приборы для их измерения, называется:

- а) дозиметрией;
- б) квантовой физикой;
- в) кинематикой;
- г) динамикой.

4. Поток частиц или электромагнитных квантов, взаимодействие которых со средой приводит к ионизации ее атомов, называется:

- а) излучением космическим;
- б) излучением внутриземным;
- в) излучением ионизирующим;
- г) излучением ферромагнитным.

5. На падающее тело действуют две силы: сила тяготения, пропорциональная массе тела, и противоположно ей направленная сила сопротивления воздуха, зависящая от:

- а) размеров продольного сечения предмета;
- б) силы ветра;
- в) размеров поперечного и продольного сечения предмета;
- г) размеров поперечного сечения предмета и его скорости.

6. Минимальная сила тока, раздражающее действие которого ощущает человек:

- а) точка восприятия;
- б) точка ощущения;
- в) порог ощутимого тока;
- г) порог еле ощутимого тока.

7. Минимальная сила тока, вызывающая такое сгибание сустава, при котором человек не может самостоятельно освободиться от проводника:

- а) порог неотпускающего тока;
- б) порог удерживающего тока;
- в) порог сгибающего тока;
- г) порог невыносимого тока.

8. Теплообмен, сопровождающийся перемещением более нагретых слоев жидкости или газа под действием архимедовой силы, называется:

- а) теплопроводность;
- б) конвекция;
- в) поточная энергия;
- г) теплоемкость.

**Биомеханический контроль. Клинический анализ движений. Тесты в биомеханике.
Методы обследования**

1. Ангулография – это:

- а) запись углов сгибания и разгибания в суставах нижней конечности;
- б) запись углов разгибания в суставах нижней конечности;
- в) запись углов сгибания и разгибания в суставах верхней конечности;
- г) запись разгибания в суставах верхней конечности.

2. Исследование двигательной активности человека во время сна называется:

- а) актографией;
- б) треморографией;
- в) стабилотграфией;
- г) циклографией.

3. Внешняя работа, совершаемая сердцем за одно сокращение, называется:

- а) внутренним ударом сердца;
- б) работой сердца за удар;
- в) одиночным ударом сердца;
- г) ударным импульсом сердца.

4. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) эластическое сопротивление; 2) сопротивление воздушного потока в трахео-бронхиальном дереве; 3) сопротивление неэластичных тканей. Для того, чтобы воздух вошел в легкие, должны быть преодолены силы типов к числу которых относятся:

- а) 1, 2;
- б) 2, 3;
- в) 1, 3;
- г) 1, 2, 3.

5. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) фронтальной; 2) сагиттальной; 3) горизонтальной; 4) диагональной. Искривление позвоночника может выступить в следующих плоскостях.

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

6. Гиперкинез, проявляющийся произвольными, стереотипными, ритмичными колебательными движениями всего тела или отдельных его составных частей, называется:

- а) сном;
- б) бодрствованием;
- в) тремором;
- г) калипером.

7. В зависимости от морфологического строения стенок кровеносные сосуды делятся на:

- а) эластические и мышечные;
- б) эластические и гладкие;
- в) эластические, мышечные и смешанные.
- г) гладкие и поперечнополосатые.

8. Метод оценки способности спортсмена сохранять вертикальную позу:

- а) статометрия;
- б) кинезиметрия;
- в) фитография;

г) статокинезиметрия.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

2. Практическая задача к разделу «Кинематика»:

2.1. Бегун-спринтер при завершении стартового разгона переходит к бегу по дистанции. Он развил скорость 38,5 км/ч (10,7 м/с) на отрезке в 40 м. Найдите время, затраченное на разгон.

2.2. Игрок в бейсбол бросает мяч со скоростью 30 м/с (начальная скорость мяча равна нулю). При броске мяч ускоряется на общем расстоянии (для взрослого мужчины) 3,5 м, когда игрок проводит мяч из-за спины до точки, в которой мяч освобождается. Найдите ускорение, сообщаемое мячу.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Введение в профессию»

Раздел 1. Предмет, история, методы дифференциальной психологии

Тема 1. Профессия в жизни современного человека.

Вопросы для проведения интерактивной лекции

Взгляды на изучение феномена в отечественной психологии.

1. Взгляды на изучение феномена в зарубежной психологии.
2. Каковы элементы данного феномена.
3. Какова модель развития данного феномена.

Вопросы семинарских занятий

1. Мир психологических знаний.
2. Житейская психология.
3. Научная психология.
4. Практическая психология.
5. Психологические знания в искусстве.
6. Иррациональная психология

Групповая дискуссия по теме «Профессия в жизни современного человека» предполагает выделение дискуссионных групп (не менее двух), модератора дискуссии (как правило, преподаватель) и экспертов (из числа специально подготовленных студентов или профессионалов). После объявления темы группами формулируются точки зрения на предмет, кратко излагаются (не более пяти минут на дискуссионную группу. Модератор представляет слово поочередно (по жребию) представителям каждой группы, затем дает слово экспертам и подводит общие итоги. Эксперт получает оценку за корректный анализ мнений. Участники получают оценку за корректность использования терминологии, опору на различные теоретические подходы и новаторство предложений.

Тема 2. История психологических знаний.

Вопросы для проведения интерактивной лекции

1. Взгляды на изучение феномена в отечественной психологии.
2. Взгляды на изучение феномена в зарубежной психологии.
3. Каковы элементы данного феномена.
4. Какова модель развития данного феномена.

Вопросы семинарских занятий

1. Психологические знания в античности.

2. Психологические знания в 18-19 веках.
3. Формирование психологии как отдельной науки.
4. Как становились психологами первые из знаменитых.
5. Выдающиеся психологии в истории XX века.

Групповая дискуссия по теме «Психологические знания и их типы» предполагает выделение дискуссионных групп (не менее двух), модератора дискуссии (как правило, преподаватель) и экспертов (из числа специально подготовленных студентов или профессионалов). После объявления темы группами формулируются точки зрения на предмет, кратко излагаются (не более пяти минут на дискуссионную группу). Модератор представляет слово поочередно (по жребию) представителям каждой группы, затем дает слово экспертам и подводит общие итоги. Эксперт получает оценку за корректный анализ мнений. Участники получают оценку за корректность использования терминологии, опору на различные теоретические подходы и новаторство предложений.

Групповая дискуссия по теме «История психологических знаний» предполагает выделение дискуссионных групп (не менее двух), модератора дискуссии (как правило, преподаватель) и экспертов (из числа специально подготовленных студентов или профессионалов). После объявления темы группами формулируются точки зрения на предмет, кратко излагаются (не более пяти минут на дискуссионную группу). Модератор представляет слово поочередно (по жребию) представителям каждой группы, затем дает слово экспертам и подводит общие итоги. Эксперт получает оценку за корректный анализ мнений. Участники получают оценку за корректность использования терминологии, опору на различные теоретические подходы и новаторство предложений.

Тема 3. Современная психология

Вопросы семинарских занятий

1. Современные тенденции развития психологии.
2. Отрасли научной психологии.
3. Связи психологии с другими науками.
4. Психологи как профессиональная общность.

Тема 4. Типы профессиональной деятельности психологов

Вопросы семинарских занятий

1. Психологическая профессия.
2. Научные исследования как вид деятельности психологов.
3. Практическая психологическая работа как тип деятельности психолога.

4. Обучение психологическим знаниям как вид деятельности психологов.

Групповая дискуссия по теме «Типы профессиональной деятельности психологов» предполагает выделение дискуссионных групп (не менее двух), модератора дискуссии (как правило, преподаватель) и экспертов (из числа специально подготовленных студентов или профессионалов). После объявления темы группами формулируются точки зрения на предмет, кратко излагаются (не более пяти минут на дискуссионную группу. Модератор представляет слово поочередно (по жребию) представителям каждой группы, затем дает слово экспертам и подводит общие итоги. Эксперт получает оценку за корректный анализ мнений. Участники получают оценку за корректность использования терминологии, опору на различные теоретические подходы и новаторство предложений.

Тема 5. Психологическая работа в сфере здравоохранения

Вопросы для проведения интерактивной лекции

1. Взгляды на изучение феномена в отечественной психологии.
2. Взгляды на изучение феномена в зарубежной психологии.
3. Каковы элементы данного феномена.
4. Какова модель развития данного феномена.

Вопросы семинарских занятий

1. История применения психологических знаний в медицине.
2. Задачи медицинской психологии.
3. Психодиагностика и психотерапия в деятельности медицинского психолога.
4. Психогигиена, психопрофилактика и реабилитация в деятельности медицинского психолога.
5. Медицинская психология в системе здравоохранения.

Тема 6. Психологическая работа в образовании

Вопросы семинарских занятий

1. История практической педагогической психологии.
2. История отечественной психологической службы образования.
3. Организация психологической службы образования.
4. Задачи практических психологов в сфере образования.
5. Виды деятельности практического психолога в сфере образования.

Групповая дискуссия по теме «Психологическая работа в образовании» предполагает выделение дискуссионных групп (не менее двух), модератора дискуссии (как правило, преподаватель) и экспертов (из числа специально подготовленных студентов или профессионалов). После объявления темы группами формулируются точки зрения на предмет, кратко излагаются (не

более пяти минут на дискуссионную группу. Модератор представляет слово поочередно (по жребию) представителям каждой группы, затем дает слово экспертам и подводит общие итоги. Эксперт получает оценку за корректный анализ мнений. Участники получают оценку за корректность использования терминологии, опору на различные теоретические подходы и новаторство предложений.

Тема 7. Психология в сфере социальных отношений **Вопросы семинарских занятий**

1. История социально-психологических знаний.
2. Современная социальная психология.
3. Социально-психологическая работа на предприятии и фирме.
4. Психологическая работа в политике.
5. Психологическая работа с семьёй.

Тема 8. Психология в сфере экономики. **Вопросы семинарских занятий**

1. Что такое экономическая психология?
2. Задачи и функции психолога в сфере экономики.
3. Психология в управлении.
4. Психология в рекламе.

Тема 9. Психология труда и организационная психология **Вопросы семинарских занятий**

1. История психологии труда.
2. Задачи и виды деятельности специалистов по психологии труда.
3. Прикладные отрасли психологии труда.

Тема 10. Психологическая работа в юридической сфере **Вопросы семинарских занятий**

1. История применения психологических знаний в юридической науке и практике.
2. Криминальная психология.
3. Судебно-психологическая экспертиза
4. Пенитенциарная психология.
5. Психологическая служба в юридической практике.

Тема 11. Психологическая работа в спорте **Вопросы семинарских занятий**

1. История применения психологических знаний в спорте.

2. Цели и задачи психологии спорта.
3. Работа практического психолога в спорте.

Тема 12. Консультативная психология

Вопросы семинарских занятий

1. Психологическое консультирование как сфера профессиональной деятельности психолога.
2. Психологическая консультация: принципы и технологии.
3. Виды и сферы консультативной работы.

Тема 13. Личность психолога. Этика профессиональной деятельности психолога. Типы проблем, с которыми обращаются к психологу клиенты

Вопросы семинарских занятий

1. Профессиональные качества психолога.
2. Этика профессиональной деятельности психолога.
3. Личностные качества психолога.

Тестовые задания для контроля и самоконтроля по разделам программы (см. приложение к рабочей программе дисциплины «Введение в профессию»)

Волейбол

Практико-ориентированные задания:

Продemonстрируйте основные упражнения из волейбола;

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
6. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
7. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
8. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

«жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

9. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Охарактеризуйте особенности применения технологий обучения двигательным действиям в волейболе. На выбор студента:

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести в волейболе;
- Прыжки в волейболе;
- Техника блокирования;
- Техника нападающего удара в волейболе;
- Техника приёма мяча снизу двумя руками;
- Техника перемещения и стойки;
- Техника подачи;
- Техника передачи двумя руками;

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта.
2. Правила игры, связь с техникой и тактикой волейбола.
3. Результаты в крупнейших международных соревнованиях по волейболу.
4. Классификация техники игры.
5. Классификация тактики игры.
6. Обучение технике игры.
7. Обучение тактике игры.
8. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.
9. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в данной игре.

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Врачебный контроль в АФК»**

**Тема: Введение в дисциплину. Организация врачебного контроля в РФ
(лекция интерактив).**

1. Общие цели и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре.
2. Врачебный контроль в двигательной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией зрения, слуха, опорно-двигательной системы, с нарушением умственного развития.
4. Методы оценки физического развития, их значение в практике врачебного контроля.
5. Антропометрия, как метод исследования физического развития. Его значение и возможности при поражении опорно-двигательной системы.
6. Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Методики проведения, критерии оценки.
7. Велоэргометрия, как метод тестирования физической работоспособности. Выбор нагрузок. Значение в практике врачебного контроля.

Тема: Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками (практическое занятие).

1. Раскройте основную роль и значение врачебного контроля в двигательной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Какие методы и средства врачебного контроля Вам известны?
3. Каковы показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при патологии органа зрения, слуха, опорно-двигательной системы?
4. Какие функциональные методы исследования используются в практике врачебного контроля?
5. Какие методы оценки физического развития человека Вам известны, каковы их возможности?
6. Что включает в себя методика антропометрического обследования?
7. Какова роль адаптивной физической культуры в совершенствовании физического развития инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
8. Какие методы тестирования физической работоспособности Вам известны, каковы их возможности?

**Тема: Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой и
врачебно- педагогические наблюдения в процессе занятий (практическое
занятие интерактив).**

1. Роль и значение функциональных методов исследования во врачебном контроле.
2. Методы тестирования физической работоспособности.
3. Методические подходы к выбору мощности и продолжительности нагрузок при велоэргометрии.
4. Велоэргометрия как метод тестирования физической работоспособности.
5. Физическая работоспособность человека.
6. Простейшие функциональные пробы и тесты кардио-респираторной системы. Их оценка.
7. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
8. Методы оценки физического развития человека.
9. Роль адаптивной физической культуры в совершенствовании физического развития.

Тема: Функциональное состояние нервной системы и висцеральных систем в процессе тренировочных занятий (практическое занятие).

1. Функциональные методы исследования, их роль и значение в практике врачебного контроля.
2. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с врожденными и ампутированными дефектами конечностей.
3. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга.
4. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с нарушением мозговой двигательной деятельности.
5. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов, отнесенных к категории «прочие».

Тема: Функциональная готовность и физическая работоспособность человека (практическое занятие).

1. Медицинские средства повышения физической работоспособности.
2. Морфофункциональные изменения у инвалидов, перенесших ампутации конечностей.
3. Морфофункциональные изменения у инвалидов, перенесших травму позвоночника и спинного мозга.
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Показания, методика выполнения.
5. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
6. Цели, задачи и содержание медицинского контроля во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Травматизм как причина инвалидизации населения. Сосудистые заболевания, приводящие к ампутациям конечностей.
8. Причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов-инвалидов.
9. Функциональные изменения при перенапряжении и перетренированности человека.

Примерный вариант заданий в тестовой форме

ТЕМА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ»

1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?
а) 1924; б) 1944; в) 1964.
2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:
а) с нарушением интеллекта; б) с различными физическими недостатками; в) трансплантаты; г) с патологией дыхательных путей.
3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?
а) 1924; б) 1963; в) 1983.
4. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):
а) социальная; б) педагогическая; в) медицинская; г) физическая; д) психологическая.
5. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?
а) 1960; б) 1968; в) 1988.
6. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

а) паралимпийское; б) специальное Олимпийское движение; в) Всемирные игры глухих. г) специальное Европейское движение.

7. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

а) 1964; б) 1970; в) 1976.

8. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

а) адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания.

9. Лечение верховой ездой это: _____.

10. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д. б) различные нарушения при климатической адаптации; в) мочекаменная болезнь; г) умственная отсталость; д) различные нарушения социальной адаптации; е) послеоперационная реабилитация.

11. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?

а) 1971; б) 1981; в) 1990.

12. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями; б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы; в) лица с церебральным параличом; г) лица с нарушением органов слуха; д) лица с нарушением органов зрения; е) лица с нарушением интеллекта; ж) инвалиды на колясках.

ТЕМА: ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

1. Первый проект комплекса ГТО был разработан и утверждён в:

а) 1917 году; б) 1929 году; в) 1931 году; г) 1948 году; д) 2014 году.

2. Проект современного комплекса ГТО утверждён в:

а) 2013 году; б) 2014 году; в) 2015 году; г) ещё не утверждён.

3. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются: а) все лица без исключения;

б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет; в) лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

4. Какие виды знаков отличия ГТО существуют (3 правильных варианта)? а) платиновый; б) золотой; в) серебряный; г) бронзовый; д) медный.

5. Сдача нормативов комплекса ГТО является:

а) обязательной; б) добровольной; в) добровольно-принудительной.

6. Структура комплекса ГТО состоит из следующих частей (2 правильных варианта):

а) физкультурная; б) спортивная; в) нормативно-тестирующая; г) зачётная.

7. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:
а) 5 ступеней; б) 9 ступеней; в) 11 ступеней; г) 13 ступеней.
8. Выполнение какого количества нормативов для получения серебряного и золотого знака отличия подразумевает возрастная ступень 18-29 лет?
а) 5-6; б) 6-7; в) 7-8; г) 8-9.
9. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет:
а) менее 5 часов; б) не менее 8 часов; в) не менее 11 часов; г) не менее 16 часов.

ТЕМА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ

1. Аутогенная тренировка – это система:
а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов; б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов; в) сознательно применяемых человеком психологических приемов; г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.
2. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону; б) повышение самосознания; в) идеомоторная тренировка; г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.
3. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления; б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность; в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.
4. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.
5. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?
а) повышенное артериальное давление; б) пониженное артериальное давление; в) заболевания ЖКТ в стадии обострения; г) бронхиальная астма; д) нарушение периферического кровообращения; е) тяжелые психические расстройства.

ТЕМА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ»

1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?
а) 1924; б) 1944; в) 1964.
2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится
а) с нарушением интеллекта; б) с различными физическими недостатками; в) трансплантаты; г) с патологией дыхательных путей.
3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?
а) 1924; б) 1963; в) 1983.

4. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

а) социальная; б) педагогическая; в) медицинская; г) физическая; д) психологическая.

5. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?

а) 1960; б) 1968; в) 1988.

6. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

а) паралимпийское; б) специальное Олимпийское движение; в) Всемирные игры глухих. г) специальное Европейское движение.

7. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

а) 1964; б) 1970; в) 1976.

8. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

а) адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания.

9. Лечение верховой ездой это: _____.

10. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д. б) различные нарушения при климатической адаптации; в) мочекаменная болезнь; г) умственная отсталость; д) различные нарушения социальной адаптации; е) послеоперационная реабилитация.

11. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?

а) 1971; б) 1981; в) 1990.

12. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями; б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы; в) лица с церебральным параличом; г) лица с нарушением органов слуха; д) лица с нарушением органов зрения; е) лица с нарушением интеллекта; ж) инвалиды на колясках.

ТЕМА: ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

1. Первый проект комплекса ГТО был разработан и утверждён в:

а) 1917 году; б) 1929 году; в) 1931 году; г) 1948 году; д) 2014 году.

2. Проект современного комплекса ГТО утверждён в:

а) 2013 году; б) 2014 году; в) 2015 году; г) ещё не утверждён.

3. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются: а) все лица без исключения;

б) только школьники, студенты и взрослое население в возрасте от 7 до 45 лет; в) лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически

занимающиеся физической культурой и спортом, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

4. Какие виды знаков отличия ГТО существуют (3 правильных варианта)? а) платиновый; б) золотой; в) серебряный; г) бронзовый; д) медный.

5. Сдача нормативов комплекса ГТО является:

а) обязательной; б) добровольной; в) добровольно-принудительной.

6. Структура комплекса ГТО состоит из следующих частей (2 правильных варианта):

а) физкультурная; б) спортивная; в) нормативно-тестирующая; г) зачётная.

7. Возрастная структура комплекса ГТО состоит из:

а) 5 ступеней; б) 9 ступеней; в) 11 ступеней; г) 13 ступеней.

8. Выполнение какого количества нормативов для получения серебряного и золотого знака отличия подразумевает возрастная ступень 18-29 лет?

а) 5-6; б) 6-7; в) 7-8; г) 8-9.

9. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет:

а) менее 5 часов; б) не менее 8 часов; в) не менее 11 часов; г) не менее 16 часов.

ТЕМА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ

1. Аутогенная тренировка – это система:

а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов; б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов; в) сознательно применяемых человеком психологических приемов; г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

2. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):

а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону; б) повышение самосознания; в) идеомоторная тренировка; г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.

3. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:

а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления; б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность; в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

4. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

5. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?

а) повышенное артериальное давление; б) пониженное артериальное давление; в) заболевания ЖКТ в стадии обострения; г) бронхиальная астма; д) нарушение периферического кровообращения; е) тяжелые психические расстройства.

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Примерные темы научных семинаров, дискуссий, «круглых столов» и вопросы для обсуждения.

1. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха
 - Реабилитация детей с поражением слуха
 - Методика адаптивной физической культуры у детей с поражением слуха
 - Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОЙ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры.
2. Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста
 - Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
 - Информационное обеспечение в сфере адаптивной физической культуры.
 - Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
 - Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
 - Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.
 - Методика адаптивной физической культуры детей с лиц пожилого возраста
 - Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).

Наименование оценочного средства – деловая игра

а) типовые задания

Тематика деловой игры

1. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха
2. Организация и методика занятий адаптивной физической культурой у взрослых лиц с нарушением слуха.
3. Реабилитация детей с поражением слуха
4. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОЙ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в ролевой игре оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

умение соблюдать  заданную форму изложения (0-1 балл);

умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1 балл);

логичности структурированность выступления (0-1 балл);

культура речи (0-1 балл);

активность участия в ролевой игре (0-1 балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения и позволяющие раскрыть его роль, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения и позволяющие раскрыть его роль, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») - 3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения и позволяющие раскрыть его роль, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2 балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения и раскрытия роли, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики); студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения деловой игры

1. Выбор темы ролевой игры.

2. Проведение подготовительной работы: разбор проблемной ситуации, распределение и проработка ролей, репетиция, ознакомление с критериями оценивания.

3. Проведение деловой игры.

4. Подведение итогов. Рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 1 – Оценка результатов деловой игры

Критерий оценки	Шкала оценивания в баллах			
	0	1	2	3
Достижение игровых целей				
Достижение дидактических целей				
Понимание проблемы				
Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				
Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнения				

Для оценки определенных качеств личности, развиваемых в игре, могут быть предусмотрены соответствующие оценочные средства. Например, для оценивания инициативности участников можно использовать следующую шкалу (таблица Е2).

Инициативность: выражается в самостоятельной постановке целей и в организации действий, направленных на их достижение. Определение проблем, препятствий и возможностей; использование их для достижения целей. Ответственность за свои действия, решения и идеи, готовность отстаивать их при необходимости.

Оцените: насколько предлагаемые утверждения соответствуют заявленному описанию (1 – не соответствует; 2 – плохо соответствует; 3 – частично соответствует; 4 – хорошо соответствует; 5 – отлично соответствует).

Таблица 2 – Оценка демонстрируемых личностных качеств в процессе игры

Характеристики:	1	2	3	4	5

В случае необходимости использует лазейки в правилах и процедурах для достижения поставленных целей					
Самостоятельно ставит цели и определяет способы их достижения					
Определяет проблемы, препятствия и возможности для достижения целей, без посторонней помощи					
Выдвигает новые идеи по улучшению как своей работы, так и деятельности подразделения/компании					
Устойчив по отношению к внушающему влиянию других людей и их действий					
Отстаивает свою позицию и идеи					
Не полагается на случайные стечения обстоятельств, стремится использовать любые благоприятные возможности для достижения целей					
Предлагает и реализует инициативы, направленные в будущее, выгода от которых не очевидна в настоящий момент					
Принимает самостоятельные решения и может обосновать целесообразность их реализации					

Наименование оценочного средства – дискуссия

а) типовые задания

Тематика дискуссий

1. Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста
 2. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
 3. Информационное обеспечение в сфере адаптивной физической культуры.
 4. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
- Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в дискуссии оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

- умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);
- умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1балл);
- логичность и структурированность выступления (0-1балл);
- культура речи (0-1балл);
- активность участия в дискуссии (0-1балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») -3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, не всегда способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики), некорректноперебивает оппонентов; студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения дискуссии

1. Выбор темы исследования.

2. Организация исследовательских рабочих групп на основе сочетания исследовательских интересов студентов и их заинтересованности в совместной работе: формирование эффективной команды (3-5 человек), распределение ролей и окончательное уточнение темы дискуссии и способов подготовки к ней.

3. Проведение исследования

Исследование заключается:

- 1) в сборе по определенной методике разнородных сведений из различных источников;
- 2) в обработке полученных данных с применением определенных приемов и техник;
- 3) в анализе результатов.

4. Разработка сценария проведения дискуссии: конкретизация ролей, примерного порядка и формы выступления, уточнение критериев выступлений и их оценивания.

5. Проведение дискуссии согласно разработанному сценарию.

6. Подведение итогов дискуссии: рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 3 – Анкета для самооценки активности студентов в процессе дискуссии

Критерий самооценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
<i>Инициатива:</i> постановка вопросов по собственной инициативе, выдвижение гипотез, самостоятельность в высказывании мнений				
<i>Поддержка:</i> инициативы других, вовлечение в дискуссию других, способствование созданию благоприятной обстановки				
<i>Согласие:</i> на участие в работе (активное или молчаливое)				
<i>Подчинение:</i> пассивность в работе, подчинение группе без внутреннего желания				
<i>Отвержение:</i> явный отказ от работы, критика ее, противопоставление себя другим участникам				
Суммарный балл				

Таблица 4 – Оценка результатов обучения в дискуссии

Критерии оценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
Понимание проблемы				
Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				
Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнения				

**Текущие оценочные материалы по дисциплине
«Гигиена физического воспитания и спорта»**

Тестовые задания

Тема. Гигиена как отрасль медицинской науки.

1. Что включает в себя определение гигиены, как науки? (укажите все варианты ответов)

- +1) Медицинская наука профилактического направления
- 2) Наука о здоровье, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды на организм человека
- +3) Гигиена изучает влияние всех факторов окружающей человека среды на здоровье здорового человека
- 4) Наука, целью которой является сохранение окружающей человека среды, тем самым предупреждая вредное влияние на организм
- +5) Разрабатывает мероприятия, направленные на усиление положительного воздействия изучаемых факторов и снижение или устранение их вредного влияния

2. Что является государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения? (укажите один вариант ответа)

- 1) Система санитарно-эпидемиологического нормирования
- 2) Гигиеническая диагностика
- +3) Федеральная система гидрометеорологического мониторинга
- 4) Методология оценки риска

3. Что является основой первичной профилактики? (укажите все варианты ответов)

- +1) Раннее выявление патологических состояний, тщательное обследование здоровых людей, подвергавшихся воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды
- +2) Полное устранение вредного фактора, либо снижение его воздействия до безопасного уровня

- 3) Гигиеническое нормирование факторов окружающей среды
- 4) Комплекс мер по предотвращению осложнений заболеваний, реабилитации и лечению

4. Перечислите этапы, по которым оценивается риск воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека (укажите все варианты ответов)

- +1) Характеристика риска
- +2) Оценка экспозиции
- +3) Идентификация вредных факторов и оценка их опасности
- +4) Оценка зависимости «доза-ответ»
- 5) Управление риском

5. Как называется оболочка Земли - область обитания живых организмов? (укажите один вариант ответа)

- 1) Тропосфера
- +2) Биосфера
- 3) Ноосфера
- 4) Техносфера

6. Как называются факторы воздействия на природу человеческой деятельности? (укажите один вариант ответа)

- 1) Абиотические
- 2) Биотические
- +3) Антропогенные
- 4) Изотермные

7. Как переводится на русский язык термин

"Урбанизация"? (укажите все варианты ответов)

- 1) Увеличение численности городского населения на Земле
- +2) Это процесс миграции населения из деревни в город
- 3) Уменьшение количества деревень и небольших поселков
- +4) Увеличение количества городов и численности населения в них

8. Одно из определений понятия "здоровье" правильное. Какое?

- 1) Состояние организма, при котором его физиологические механизмы обеспечивают ему адаптацию к условиям окружающей среды
- 2) Отсутствие патологии, обнаруживаемой современными методами исследования
- +3) Состояние полного физического, психического и социального благополучия

Тема. Гигиенические требования к школьным помещениям.

1. Какие бывают виды естественного освещения? (укажите один вариант ответа)

- 1) Общее, нижнее, комбинированное
- 2) Верхнее, нижнее, комбинированное
- +3) Верхнее, боковое, смешанное
- 4) Общее, местное

2. Что такое коэффициент естественного освещения (КЕО)? (укажите один вариант ответа)

- 1) Косвенный показатель освещенности, выраженный отношением площади пола к площади оконных рам
- 2) Коэффициент искусственного освещения
- 3) Коэффициент искусственного освещения выражается в %
- +4) Процентное отношение единовременной освещенности в помещении к освещенности под открытым небом

3. Какой должна быть величина КЕО, чтобы обеспечить нормальную освещенность на рабочем месте в учебных помещениях? (укажите один вариант ответа)

- 1) Не менее 2%
- 2) Не менее 1%
- +3) Не менее 1,25%
- 4) Не менее 1,5%

4. Что называется световым коэффициентом (СК)? (укажите один вариант ответа)

- 1) Косвенный показатель освещенности, выраженный отношением площади пола к площади оконных рам
- +2) Коэффициент, выраженный отношением площади остекленной поверхности окон к площади пола, где остекленная поверхность принята за 1
- 3) Коэффициент, выраженный отношением высоты от пола до верхнего края окна к глубине помещения
- 4) Показатель освещенности выраженный процентным отношением освещенности в комнате к наружной освещенности
- 5) Коэффициент, выраженный процентным отношением площади остекленной поверхности окон к площади пол.

5. Перечислите показатели, используемые для оценки естественной освещенности помещений (укажите один вариант ответа)

- 1) Световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности
- 2) Световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия,
- +3) Световой коэффициент, коэффициент естественной освещенности, угол отверстия, коэффициент заложения, угол падения

6. Какие бывают виды искусственного освещения? (укажите все варианты ответа)

- 1) Общее и местное
- 2) Верхнее, нижнее, комбинированное
- 3) Верхнее, боковое, смешанное
- +4) Общее, местное, комбинированное

7. Какие бывают светильники по конструктивному исполнению? (укажите все варианты ответа)

- +1) Для агрессивных сред
- 2) Влагозащитные, прямые и рассеянные

+3)Влагозащитные, пыленепроницаемые

+4)Открытые и закрытые

+5)Взрывозащитные

8.В чем преимущество люминесцентных ламп перед лампами накаливания? (укажите все варианты ответа) (укажите все варианты ответа)

+1) Не денатурируют воздух

+2) Более экономичны и дают равномерный поток света

3) Дают более яркий поток света

+4)По спектру приближаются к дневному и не обладают излишней яркостью

+5)Не денатурируют воздух и не нагревают его

Тема. Гигиена воды. Гигиена почвы.

1.Какое значение имеет вода в жизни человека? (укажите один вариант ответа)

1)Экологическое

+2)Физиологическое, эпидемическое, гигиеническое (санитарно-гигиеническое)

3)Транспортное

4)Санитарно-гигиеническое, экологическое и лечебно-оздоровительное

5)Хозяйственное, физиологическое, транспортное

6)Биогеохимическое, хозяйственное и лечебно-оздоровительное

2.Какие заболевания могут передаваться через воду? (укажите все варианты ответа)

+1)Брюшной тиф

2)Сыпной тиф

+3)Туляремия

+4)Гепатит А

+5)Гепатит В

3.Для эпидемии водного происхождения характерны: (укажите все варианты ответа)

- +1)Быстрый рост заболеваний
- 2)Медленный спад числа заболеваний после изоляции очага инфекций
- +3)Непродолжительное стояние кривой на высоком уровне и быстрый спад
- +4)Связь заболевания с использованием воды из определенного источника

4.Какие условия способствуют возникновению флюороза? (укажите один вариант ответа)

- +1) Повышенное содержание фтора в воде и пище
- 2) Повышенное содержание йода в воде и пище
- 3) Пониженное содержание фтора в воде и пище
- 4) Пониженное содержание йода в воде и пище

5.Перечислите основные симптомы тяжелой формы флюороза (укажите один вариант ответа)

- 1)Крапчатость эмали
- +2)Крапчатость и трещины эмали, хрупкость зубов
- 3)Ограничение подвижности суставов, хрупкость зубов, деформация костей

6.Какие эндемические заболевания относят к биогеохимическим? . (укажите все варианты ответа)

- +1)Эндемический зоб
- +2)Флюороз
- 3)Водно-нитратная метгемоглобинемия
- +4)Молибденовая подагра
- +5)Стронциевый рахит

7.Укажите причину водной метгемоглобинемии (укажите один вариант ответа)

- +1.повышенное содержание нитросоединений в воде

2.повышенная окисляемость воды

3.пониженное содержание нитросоединений в воде

8.Перечислите пути уменьшения «водного» голода на Земле.(укажите

все варианты ответа)

+1)Создание водохранилищ

+2) Пополнение подземных водных горизонтов поверхностными водами

3)Закачивание промышленных сточных вод в глубокие подземные горизонты

+4)Организация оборотного водоснабжения на промышленных предприятиях

+5)Использование опреснения вод морей и океанов

9.Какие источники антропогенного загрязнения поверхностных

водоемов Вы знаете? (укажите все варианты ответа)

+1) Бытовые сточные воды

+2) Промышленные стоки

+3) Ливневые стоки

4. геохимический состав воды

+5.судоходство

10.Назовите косвенные показатели биогенного загрязнения воды

водоемов. (укажите все варианты ответа)

1)Общая минерализация воды

+2)Содержание солей аммония, нитритов, нитратов

3)Концентрация фтора и йода

+4)Окисляемость воды

11.Чем отличаются воды поверхностных водоемов от межпластовых

вод? (укажите все варианты ответа)

1)Большей минерализованностью

+2)Большим содержанием кислорода

+3)Большей бактериальной обсемененностью

+4)Большей склонностью к «цветению»

12.СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды для централизованных систем питьевого водоснабжения» обеспечивает: (укажите все варианты ответа)

+1)Благоприятные органолептические свойства

2)Низкое содержание в ней солей

+3)Безвредность по химическому составу

+4)Безопасность в эпидемическом отношении

+5)Безопасность в радиационном отношении

13.Эндемический зоб возникает при: (укажите один вариант ответа)

1)Повышенном содержании фтора в воде и пище

2)Повышенном содержании йода в воде и пище

+3)Пониженном содержании йода в воде и пище

14.Что включает в себя профилактика заболеваний водного происхождения? (укажите все варианты ответа)

+1)Рациональный выбор источника водоснабжения

+2)Создание зон санитарной охраны

+3)Стандартизацию качества воды и соблюдение гигиенических нормативов

+4)Эффективную обработку воды на водопроводных станциях

15.Солевой состав воды может быть фактором риска по: (укажите все варианты ответа)

1)Дизентерии

2)Диабету

+3)Мочекаменной болезни

+4)Гипертонической болезни

5)Гепатиту А

16.К пресным водам относятся воды с уровнем общей минерализации: (укажите все варианты ответа)

+1)300 мг/дм³

+2)500	мг/	дм ³
+3)1000	мг/	дм ³
4)1500	мг/	дм ³
5)2000	мг/	дм ³

17. К чему приводит повышенное содержание нитратов в питьевой воде? (укажите один вариант ответа)

- 1)Крахиту
- 2.)Кэндемическому зобу
- 3)Кфлюорозу
- +4)Кметгемоглобинемии
- 5)Ккариесу

18. Каким должно быть минимальное количество воды, потребляемое поликлиникой, из расчета на 1 посещение? (укажите один вариант ответа)

- 1)5л
- 2)10л
- 3)20л
- +4)15л
- 5)12л

19. Каким должно быть минимальное количество воды, потребляемое лечебным учреждением, из расчета на 1 койку? (укажите один вариант ответа)

- 1)10-15л
- +2)100-150л
- 3)40-60л
- 4)200-250л
- 5)400-600л

20. Какие химические вещества нормируются в питьевой воде в зависимости от климатического района? (укажите один вариант ответа)

- 1)Хлориды
- 2)Нитраты
- 3)Сульфаты
- 4)Алюминий
- 5)Стронций
- +6)Фториды

21.Основные способы улучшения качества воды – это: (укажите все варианты ответа)

- +1.обеззараживание
- 2.опреснение
- 3.фторирование
- +4.осветление
- 5.обезжелезывание

22.Физическими методами обеззараживания являются: (укажите все варианты ответа)

- +1)Кипячение
- +2. Облучение УФ лучами
- 3) Хлорирование
- 4)Озонирование
- +5)Воздействие ультразвука

23.Химическими методами обеззараживания являются: (укажите все варианты ответа)

- 1)Кипячение
- 2)Облучение УФ лучами
- + 3)Хлорирование
- +4)Озонирование
- 5)Воздействие ультразвука

24.Существуют следующие способы хлорирования воды: (укажите все варианты ответа)

- 1)Хлорирование послепереломными дозами

- +2)Хлорирование с преаммонизацией
- +3)Хлорирование нормальными дозами
- +4)Гиперхлорирование
- 5)Гипохлорирование

25.Каким должно быть минимальное содержание активного хлора в хлорной извести, чтобы ею можно было обеззараживать воду? (укажите один вариант ответа)

- 1) Не менее 10%
- 2)Не менее 25%
- 3)Не менее 30%
- +4)Не менее 15%

26.Каково допустимое содержание остаточного хлора в питьевой воде? (укажите один вариант ответа)

- 1)Не более 0,5 мг/л
- 2)Не более 0,3 мг/л
- 3)Не менее 0,3 мг/л
- +4)В пределах 0,3-0,5 мг/л

27.Минимальное время контакта хлора с водой при хлорировании нормальными дозами является: (укажите все варианты ответа)

- +1) 30 мин. летом
- 2)30 минут зимой
- 3)1 час летом
- +4)1 час зимой

28.Ориентировочные дозы хлора, используемые для гиперхлорированияводы: (укажите все варианты ответа)

- 1)1-5 мг/л
- 2)5-10 мг/л
- +3)10 и более мг/л

29.Существуют следующие вещества и показатели, свидетельствующие о загрязнении воды органическими

веществами: (укажите все варианты ответа)

+1) Аммиак

+2) Нитриты

+3) Нитраты

+4) Окисляемость

30. Что такое микробное число (МЧ)? (укажите один вариант ответа)

+1) МЧ-это количество колоний, выросшее в термостате на мясопептонном агаре при посеве 1 мл воды в течение суток при температуре 37 °С

2) МЧ-это количество колоний кишечной палочки, выросшее в термостате на мясопептонном агаре при посеве 1 мл воды

3) МЧ-это количество воды в мл, в котором обнаруживается кишечная палочка

4) МЧ-это количество кишечных палочек в 1 л воды

31. Какая величина микробного числа свидетельствует об эпидемической безопасности питьевой воды? (укажите один вариант ответа)

1) Не более 25

+2) Не более 50

3) Не более 100

4) Не более 45

32. В каком объеме воды не должны обнаруживаться общие колиформные бактерии? (укажите один вариант ответа)

1) В 300 мл

+2) В 100 мл

3) В 500 мл

4) В 150 мл

33. Что такое коли-титр (К-титр)? (укажите один вариант ответа)

1) Коли-титр - это количество кишечных палочек в 1 л воды

2) Коли-титр - это количество колоний кишечной палочки, выросшее на

мясопептонном агаре при посеве 1 мл воды
+3)Коли-титр – это количество воды в мл, в котором обнаруживается
кишечная палочка

4) Коли-титр - это количество колоний кишечной палочки, выросшее в
термостате на мясо пептонном агаре при посеве 1 мл воды

**34.Возбудителями каких заболеваний человека являются
спороносные микроорганизмы, практически постоянно находящиеся
в почве? (укажите все варианты ответа)**

+1)Сибирской язвы

+2)Столбняка

3)Сыпного тифа

4)Актиномикоза

+5)Ботулизм

**35.Что оказывает влияние на процесс формирования
почвы? (укажите все варианты ответа)**

+1)Температура окружающей среды

2)Атмосферное давление

+3)Скорость движения воздуха

+4)Осадки

Тема. Гигиена воздушной среды.

**1.Подберите соответствующие показатели концентрации газов,
входящих в состав атмосферного воздуха. (укажите один вариант
ответа)**

1)Кислород -21%, азот -78%, диоксид углерода -0,1%

+2)Кислород -21%,азот -78%, диоксид углерода -0,04%, инертные газы -
около 1%

3)Кислород -21%, азот -75%, диоксид углерода -3% . инертные газы -
около 2%

4)Кислород -16%, азот -78%, диоксид углерода - до 6% . инертные газы -

ОКОЛО

0,01%

2. Каково процентное содержание кислорода в атмосферном воздухе? (укажите один вариант ответа)

+1) 21%

2) 16%

3) 19%

4) 70%

5) 6,0%

3. Каково процентное содержание кислорода в выдыхаемом воздухе? (укажите один вариант ответа)

1) 6%

2) 12%

3) 16%

4) 19%

5) 30%

4. Каково процентное содержание диоксида углерода в выдыхаемом воздухе? (укажите один вариант ответа)

1) 0,3-0,4%

2) 0,03-0,04%

3) 0,1%

4) 1%

+5) 3-4%

5. Назовите основные источники загрязнения атмосферного воздуха населенных мест. (укажите все варианты ответов)

+1) Автотранспорт

+2) Химические заводы

3) Гидроэлектростанции (ГЭС)

+4) Теплоэлектроцентрали (ТЭЦ)

5) Электронная промышленность

+6)Предприятия черной и цветной металлургии

6.От чего зависит химический состав воздуха закрытых помещений? (укажите все варианты ответов)

1)От скорости движения воздуха (ветра)

+2)От химического состава атмосферного воздуха

3)От состояния погоды

+4)От денатурирующего влияния человеческого организма

+5) От деструкции и денатурации строительных материалов

7.Что такое антропоксины? (укажите все варианты ответов)

+1) Продукты обмена, которые оказывают вредное действие на организм человека

2)Продукты, оказывающие вредное воздействие на человека, происхождение которых связано с его трудовой деятельностью

+3) Продукты обмена, которые находящийся в помещении человек выделяет в окружающую среду

8.Какое химическое соединение является косвенным санитарным показателем загрязнения воздуха антропоксинами? (укажите один вариант ответа)

1) Сероводород

2)Диоксид азота

+3)Диоксид углерода

4)Оксид углерода

5)Аммиак

9.Дайте определение понятию «жилой воздух» (укажите один вариант ответа)

1)Это воздух содержащий более 0,1% диоксида углерода

2)Это воздух содержащий менее 0,1% диоксида углерода

3)Это воздух содержащий более 1% диоксида углерода

+4)Это воздух загрязненный антропоксинами

10.Что характерно для тропосферы (укажите один вариант ответа)

- 1) Разреженность и ионизация воздуха
- +2) Относительно постоянный газовый состав воздуха, неустойчивость физических свойств, вертикальный перепад температур
- 3) Меняющийся газовый состав, постоянство физических свойств, отсутствие перепадов температур
- 4) Относительно постоянный газовый состав, неустойчивость физических свойств, вертикальный перепад температур, ионизация воздуха

11. Какое значение коэффициента аэрации считается оптимальным?

(укажите один вариант ответа)

- 1) Не менее 1:30
- +2) Не менее 1:50
- 3) Не более 1:50
- 4) Не более 1:40

12. Перечислите причины возникновения смога (токсического тумана) (укажите все варианты ответов)

- +1) Безветрие и низкая влажность
- +2) Безветрие и высокая влажность
- +3) Наличие токсических выбросов
- +4) Температурная инверсия

13. Отдаленные последствия действия высоких уровней атмосферных загрязнений воздуха проявляются: (укажите все варианты ответов)

- 1) Высоким уровнем общей заболеваемости
- 2) Ростом аллергических заболеваний
- 3) Снижением неспецифической резистентности
- +4) Канцерогенным и мутагенным эффектами
- +5) Гонадотропным действием

14. Какие химические соединения являются основными загрязнителями атмосферного воздуха в городах (укажите один вариант ответа)

- +1) Оксид углерода.сернистый ангидрид, оксид азота, углеводороды

- 2)Антропотоксины, окись углерода, сернистый ангидрид
3)Твердые взвешенные примеси

15.Для признаков заболеваний предположительно химической этиологии характерно: (укажите все варианты ответов)

- +1)Характерное географическое распределение случаев заболеваний
+2) Биологическое правдоподобие
3)Контактные пути передачи
+4)Комбинация неспецифических признаков, симптомов, данных лабораторных исследований, нехарактерная для известных болезней
+5) Патогномоничные (специфические) симптомы

16.Одно изопределение понятия "погода" правильное. Какое?

- 1) Погода - это комплекс физиологических раздражителей, характерных для данной местности.
+2) Погода - это сочетание метеорологических факторов
3)Погода - это периодические изменения физических свойств приземного слоя атмосферы, характерные для данного рельефа местности
4)Погода - это физическое состояние атмосферы в данном месте в определенный короткий промежуток времени

18. Одно из определение понятия "климат" правильное. Какое?

- 1)Климат - это чередование погод, характерное для данного рельефа местности, зависящее от ее широты и долготы
2)Климат - это сочетание метеорологических факторов
+3)Климат - это многолетний режим погод, наблюдаемых в данной местности, оказывающий значительное влияние на растения, животных и человека

19.Перечислите основные пути отдачи тепла организмом.(укажите все варианты ответа)

- +1)Конвекцией
2)Дыханием
+3)Излучением и испарением

4) Радиацией

20. Какими приборами измеряют или записывают влажность воздуха? (укажите все варианты ответа)

+1) Психрометрами

+2) Гигрометрами

3) Анеометрами

4) Кататермометрами

+5) Гигрографами

21. Какими приборами измеряют скорость движения воздуха? (укажите все варианты ответа)

1) Психрометрами

2) Спирометрами

+3) Анеометрами

+4) Кататермометрами

22. Перечислите методы комплексной оценки метеорологических факторов на организм человека (укажите все варианты ответа)

1) По психрометру

+2) Метод катеторометрии

+3) Метод эффективно-эквивалентных температур

+4) Метод результирующих температур (РТ)

23. Что такое результирующая температура (РТ)? (укажите один вариант ответа)

1) РТ - это результат, характеризующий воздействие излучающих тел на человеческий организм

2) РТ - это результирующая температура воздуха, полученная при измерении температурного режима помещения

+3) РТ - это величина характеризующая суммарное (комплексное) тепловое воздействие на организм человека в помещении четырех факторов внешней среды

4) РТ - это величина, определяющая тепловое самочувствие человека.

24. Какие приборы необходимы для оценки микроклимата помещения методом результирующих температур? (укажите все варианты ответа)

1) Кататермометр и анемометр

+2) Психрометр

3) Термометр

4) Шаровой термометр, кататермометр и гигрометр

+5) Шаровой термометр и кататермометр

25. Какой фактор является решающим в формировании теплового состояния человека при температуре 36°С? (укажите один вариант ответа)

1) Температура воздуха

+2) Влажность воздуха

4) Температура и влажность воздуха

26. Укажите факторы, от которых зависит количество отдаваемого тепла путем конвекции (укажите все варианты ответа)

+1) Температура воздуха

+2) Влажность воздуха

+3) Скорость движения воздуха

4) Температура окружающих поверхностей

27. Перечислите физиологические реакции организма человека на холодное воздействие (укажите один вариант ответа)

+1) Сужение сосудов, поведенческие реакции, изменение обмена веществ

2) Расширение сосудов, поведенческие реакции

28. Определение какого вида влажности имеет наибольшее значение с гигиенической точки зрения? (укажите один вариант ответа)

1) Абсолютной

2) Максимальной

+3) Относительной

4) Общей

29. Укажите, какие показатели микроклимата оптимальны для жилых помещений? (укажите один вариант ответа)

Температура	Влажность	Скорость движения воздуха	
1)	18-20° 55%	0,1-0,2	м/с
+2)	20-25° 30-60%	0,1-0,2	м/с
3)	22-24° 40-60%	0,3-0,5	м/с

30. При снижении температуры воздуха и увеличении его влажности увеличивается отдача тепла путем: (укажите один вариант ответа)

+1) Конвекции

2) Испарения

3) Излучения

31. Укажите, какие физиологические реакции организма человека наблюдаются при тепловом воздействии? (укажите один вариант ответа)

1) Расширение сосудов

2) Сужение сосудов, увеличение частоты СС, частоты дыхания

+3) Расширение сосудов, увеличение частоты СС, частоты дыхания

Тема «Гигиена закаливания».

1. Понятие о закаливании.

2. Физиологические основы закаливания.

3. Гигиенические принципы закаливания.

4. Гигиенические нормы закаливания воздухом.

5. Гигиенические нормы закаливания водой.

6. Закаливание солнцем.

Тема. Гигиена питания.

1. На какие группы подразделяются алиментарные заболевания человека? (укажите все варианты ответа)

+1) Заболевания, связанные с избыточными и недостаточным количеством поступающей в организм пищи

2) Зоонозы и антропонозы

+3) Заболевания, этиология которых не ясна, но связь их с питанием установлена

+4) Заболевания, связанные с нарушением качества пищи; пищевые отравления и пищевые инфекции

2. Адекватным следует считать питание, при котором наблюдается: (укажите все варианты ответа)

+1) Соответствие фактической массы тела идеальной

+2) Соответствие энергозатрат энергетической ценности суточного рациона

3) Необходимое количество биологически активных веществ в рационе

4) Доброкачественность продуктов, входящих в рацион

2. При сбалансированном питании наблюдается: (укажите один вариант ответа)

1) Соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи

+2) Оптимальное соотношение в пище пищевых и биологически активных веществ

3) Оптимальный режим питания

3. По каким показателям проводится дифференциальная диагностика статуса питания? (укажите все варианты ответа)

+1) Соматометрическим

+2) Клиническим

+3) Функциональным

+4) Биохимическим

+5) Иммунологическим

4. Перечислите виды статуса питания. (укажите все варианты ответа)

+1) Обычный

+2) Оптимальный

3) Допустимый

+4) Избыточный

+5)Недостаточный

5.Суточный расход энергии складывается из: (укажите все варианты ответа)

+1)Основного обмена

+2)Специфического динамического действия пищи

+3)Тяжести трудовой деятельности

6.Перечислите основные группы заболеваний, связанные с пищей:
(укажите все варианты ответа)

1)Зоонозы и антропонозы

+2)Связанные с избыточным или недостаточным количеством поступающей в организм пищи

+3)Связанные с нарушением качества пищи: пищевые отравления и пищевые инфекции

+4)Этиология которых не ясна, но связь их с питанием установлена

7.Дайте определение понятию "адекватное питание" (укажите один вариант ответа)

1)Это питание, полностью восстанавливающее энергетические затраты организма и обеспечивающее поступление пищевых веществ в достаточном количестве и в оптимальном соотношении

2)Это питание, которое обеспечивает все физиологические потребности организма

+3)Это питание, которое полностью восстанавливает энергетические затраты организма и обеспечивает поступление достаточного количества пищевых веществ

8. Дайте определение понятию "сбалансированное питание" (укажите один вариант ответа)

+1)Это питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества пищевых веществ в оптимальном их соотношении

2)Это питание, которое обеспечивает все физиологические потребности

организма

3) Это питание, которое полностью восстанавливает энергетические затраты организма и обеспечивает поступление достаточного количества пищевых веществ

9. Дайте определение понятию "рациональное питание" (укажите один вариант ответа)

1) Это питание, которое полностью восстанавливает энергетические затраты организма

+2) Это периодическое, через определенные промежутки времени, введение пищи в оптимальном количестве и соотношении, полностью восстанавливающее энергетические затраты организма

3) Это периодическое, через определенные промежутки времени, введение пищи в организм в оптимальном количестве и соотношении

10. Укажите значение коэффициента физической активности у работников, относящихся ко 2 группе профессий по тяжести труда. (укажите один вариант ответа)

1) 1,4

+2) 1,6

3) 1,9

11. Укажите значение коэффициента физической активности у работников, относящихся ко 1 группе профессий по тяжести труда (укажите один вариант ответа)

+1) 1,4

2) 1,6

3) 1,9

12. Укажите значение коэффициента физической активности у работников, относящихся к 3 группе профессий по тяжести труда. (укажите один вариант ответа)

1) 1,4

2) 1,6

+3)1,9

13.Укажите значение коэффициента физической активности у работников, относящихся ко 1У группе профессий по тяжести труда. (укажите один вариант ответа)

+1)2,2

2)1,6

3)1,9

14.Каким должно быть соотношение между белками, жирами, углеводами в рационе питания взрослого человека? (укажите один вариант ответа)

1)1 : 1 : 5

+2)1 : 1,2 : 4

3)1 : 0,8 : 3

15.При расчете потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается: (укажите все варианты ответа)

+1)Возраст

+2)Пол

+3)Профессия

4)Рост

16.Что принято во внимание при обосновании физиологических норм питания взрослого населения? (укажите один вариант ответа)

1)Пол, возраст, масса тела, профессия

+2)Возраст, пол , профессия

3)Пол, возраст, обмен веществ, профессия

17.На какие возрастные группы разделено взрослое трудоспособное население страны в нормах физиологических потребностей? (укажите один вариант ответа)

+1)На три группы: 18-29 лет; 30-39 лет; 40-59 лет.

2)На две группы: 18-40 лет; 40-60 лет.

3)На три группы: 18-29 лет;30-39 лет; 40-65 лет.

18. Состояние, характеризующееся наличием нарушений структуры и функции организма, связанных с питанием наблюдается (укажите все варианты ответа)

- 1) При обычном статусе питания
- 2) При оптимальном статусе питания
- +3) При избыточном статусе питания
- +4) При недостаточном статусе питания
- 5) При допустимом статусе питания

19. Что такое ботулизм? (укажите один вариант ответа)

- 1) Пищевая инфекция
- +2) Пищевой бактериальный токсикоз
- 3) Пищевая токсикоинфекция
- 4) Пищевая аллергия на колбасные изделия

20. По какой формуле рассчитывается индекс Кетле? (укажите один вариант ответа)

- 1) $\text{Масса (кг)} / \text{рост (см)} - 100$
- +2) $\text{Масса (кг)} / \text{рост (м)}^2$
- 3) Идеальная масса + 100

21. Какая величина индекса Кетеле соответствует нормальной массе тела? (укажите один вариант ответа)

- +1) 20—25
- 2) 22-25
- 3) 19-20

22. Какая величина индекса Кетле соответствует избыточной массе тела? (укажите один вариант ответа)

- +1) 25—30
- 2) 22-25
- 3) 19-20

23. Источником какого витамина является рыбий жир? (укажите один вариант ответа)

- 1) Аскорбиновой кислоты
- 2) Каротина
- +3) Кальциферола
- 4) Рибофлавина

24. Какие заболевания связаны с недостатком пищевых волокон в пище? (укажите все варианты ответа)

- +1) Атеросклероз
- 2) Гемералопия
- 3) Квашинорк
- +4) Рак толстой кишки
- +5) Ожирение

25. Биологическая роль белков заключается в следующем: (укажите все варианты ответа)

- +1) Являются пластическим материалом
- +2) Участвуют в синтезе гормонов
- +3) Участвуют в синтезе ферментов
- +4) Участвуют в синтезе антител

26. Биологическая роль жиров заключается в следующем: (укажите все варианты ответа)

- +1) Являются важным источником энергии
- +2) Улучшают вкусовые свойства пищи
- +3) Являются источником фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот
- 4) Являются источником витаминов группы В
- +5) Являются источником жирорастворимых витаминов

27. Для авитаминоза А не характерно: (укажите один вариант ответа)

- 1) Выпадение волос
- +2) Болезненные трещины в углах рта
- 3) Нарушение сумеречного зрения

4)Повышенная ломкость ногтей

28.Для начальной формы авитаминоза С характерно: (укажите один вариант ответа)

+1)Понижение работоспособности, быстрая утомляемость, склонность к «простудным» заболеваниям

2)Сухость, шелушение кожи

3)Мелкие кожные и крупные полосные кровоизлияния

29.Потребность взрослого человека в витамине С составляет: (укажите один вариант ответа)

1)50 — 70 мг

+2)70 — 100 мг

3)90 — 120 мг

30.Перечислите продукты богатые источниками полноценного белка (укажите все варианты ответа)

1)Злаковые и продукты их переработки

+2)Мясо и мясные продукты

3)Рыба и рыбные продукты

+4)Молоко и молочные продукты

5)Овощи и фрукты

31.Какие продукты являются источником полиненасыщенных жирных кислот? (укажите все варианты ответа)

+1)Рыбий жир

2)Сливочное масло

+3)Растительное масло

4)Бараний жир

32. Какие пищевые продукты являются основным источником кальция? (укажите один вариант ответа)

+1)Молоко и молочные продукты

2)Мясо и мясные продукты

3)Овощи и фрукты

4)Хлеб и хлебобулочные изделия

33.Перечислите пищевые продукты являющиеся основным источником фосфора (укажите все варианты ответа)

+1)Сыр

2)Мясо и мясные продукты

+3)Молоко и молочные продукты

4)Овощи и фрукты

34.Какие пищевые продукты обладают низким кариесогенным действием? (укажите все варианты ответа)

1)Печенье

2)Молоко и молочные продукты

+3)Яблоки

+4)Морковь

5)Бананы

35.В состав какого пищевого набора включены продукты, являющиеся основным источником витамина А? (укажите один вариант ответа)

+1)Печень животных и рыб, икра рыб, яйца куриные, молочные продукты

2)Морковь, абрикосы, другие овощи и фрукты красно-оранжевого цвета

3)Молочные продукты

36.В состав какого пищевого набора включены продукты, являющиеся основными источниками каротина? (укажите один вариант ответа)

1)Ржаной хлеб, овсяная крупа, морковь, томаты

+2)Морковь, абрикосы, томаты, красный перец, облепиха

3)Молочные продукты

37.В состав какого пищевого набора включены продукты, являющиеся основными источниками витамина С? (укажите один вариант ответа)

- 1)Ржаной хлеб, овсяная крупа, морковь, томаты
- 2)Морковь, абрикосы, томаты, красный перец, облепиха
- 3)Молочные продукты
- +4)Шиповник, черная смородина, цитрусовые

38.В состав какого пищевого набора включены продукты, являющиеся основными источниками витаминов группы В? (укажите один вариант ответа)

- +1)Ржаной хлеб, крупы, овсяные хлопья
- 2)Морковь, абрикосы, томаты, красный перец, облепиха
- 3)Молочные продукты
- 4)Шиповник, черная смородина, цитрусовые

39.Чем обусловлена пищевая ценность овощей и фруктов? (укажите все варианты ответа)

- 1) Высоким содержанием белков растительного происхождения
- 2) Отсутствием приедаемости
- 3)Высоким содержанием аскорбиновой кислоты
- +4) Содержанием минеральных веществ
- +5)Содержанием витаминов

40.Чем обусловлена пищевая ценность кисломолочных продуктов? (укажите все варианты ответа)

- 1) Высокими потребителскими свойствами
- +1) Хорошей усвояемостью
- 3)Высоким содержанием аскорбиновой кислоты
- +4)Содержанием кальция и фосфора

41.Источниками каких минеральных веществ являются мясные продукты? (укажите все варианты ответа)

- +1)Железо
- +2)Фосфор
- 3)Кальций

+4)Магний

42.Что учитывают при оценке пищевой ценности продуктов? (укажите все варианты ответа)

+1)Органический состав (белки, жиры, углеводы)

2.)Органолептические свойства

+3)Содержание витаминов и минеральных веществ

4)Безвредность

43.Какие пищевые продукты являются источником фтора? (укажите все варианты ответа)

1) Хлеб ржаной

2)Крупы

+3)Чай

+4) Морская рыба

44.В чем заключается пищевая ценность картофеля? (укажите все варианты ответа)

+1)В высоком содержании углеводов

+2) В высокой усвояемости

+3)В высоком содержании калия

45.Какова биологическая ценность молока? (укажите все варианты ответа)

+1)Оно легко усвояемо

2)Молоко хорошо подвергается консервированию

+3)Содержит необходимые организму пищевые вещества в оптимальном их соотношении

4)Из молока получают биологически ценные продукты (масло, сыр, кислое молоко)

46.Какова усвояемость молока и с чем она связана? (укажите все варианты ответа)

+1)Пищеварительная система человека имеет все необходимые ферменты для расщепления всех пищевых веществ молока

+2)До 98%, содержит все пищевые вещества в растворенном или мелкодисперсном состоянии

3)Около 90% и содержит все пищевые вещества в растворенном или мелкодисперсном состоянии

47. Каковы недостатки молока в гигиеническом отношении? (укажите все варианты ответа)

+1)Молоко - хорошая среда для развития микроорганизмов; через молоко могут передаваться человеку заболевания от животных

2.В молоке содержится мало витаминов группы В

+3.Молоко-скоропортящийся продукт, поэтому нуждается в определенных условиях хранения, транспортировки и в строгом гигиеническом контроле за его качеством

48.Что понимается под термином "ксенобиотики"? (укажите один вариант ответа)

1)Продукты, содержащие пищевые добавки, пестициды и другие токсиканты

2)Искусственно созданные химические соединения, которые не являются естественными для человека

+3)Чужеродные химические вещества

49.В каких продуктах нитратов больше всего? (укажите все варианты ответа)

1)В злаках и ягодах

+2)В редьке, свекле, щавеле, редисе, моркови и в картофеле

+3)В арбузах, дынях, тыквах и в салате листовом

50.Почему опасны для здоровья избыточные количества нитритов и нитратов в пищевых продуктах? (укажите все варианты ответа)

+1) Потому, что они являются метгемоглобинообразователями и их избыточное количество приводит к тяжелому отравлению

+2)Потому, что при избыточном их поступлении в организм, метгемоглобинредуктазы может не хватить и наступит тяжелое

отравление

3)Потому, что избыточные их количества в пищевых продуктах соединяются с другими ксенобиотиками

+4) Потому, что в организме происходит накопление нитритов и нитратов, которые являются "сырьем" для образования нитрозосоединений

51.Какие мероприятия позволяют снизить количество нитритов в пищевых продуктах? (укажите все варианты ответа)

+1) Очистка, мытье, вымачивание

2)Хранение при низкой температуре несколько дней

3 Печение и копчение

4)Мытье и вымачивание

+5) Варение овощей и жарение во фритюре

52.Что учитывается при определении суточной нагрузки организма нитритами? (укажите все варианты ответа)

1)Содержание нитритов в почве местности, в которой проживает человек

+2)Содержание нитритов в пищевых продуктах

+3)Содержание нитритов в питьевой воде

4)Содержание нитритов в воздухе

Тема «Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью».

1.Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

2.Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

3.Основные гигиенические требования к открытым водоемам.

4.Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

5.Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Тема. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.

1.К закономерностям роста и развития организма детей

относятся: (укажите все варианты ответа)

- +1)Неравномерность темпа роста и развития
- +2)Гетерохронность
- +3)Половой диморфизм
- 4)Увеличение удельных энергозатрат организма
- +5)Обусловленность роста и развития наследственностью и средовыми факторами
- +6)Биологическая надежность функциональных систем в целом
- +7)Акселерация роста и развития

2.Основными факторами риска, влияющими на состояние здоровья детей, являются: (укажите все варианты ответа)

- +1)Нарушение гигиенических требований
- +2)Наследственность
- +3)Недостаточная или избыточная двигательная активность
- +4)Нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса
- +5)Недостатки в организации и качестве питания
- +6)Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе

3.С точки зрения гигиены детей и подростков здоровье это: (укажите один вариант ответа)

- 1)Состояние полного телесного, душевного и социального благополучия
- +2)Гармоничное, соответствующее возрасту развитие, нормальный уровень функций и отсутствие заболеваний
- 3)Состояние человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и нет болезненных изменений
- 4)Отсутствие хронических заболеваний и морфо-функциональных изменений

4.К методам, используемым в гигиене детей и подростков, относятся: (укажите все варианты ответа)

- +1)Метод естественного гигиенического прогнозирования

- +2)Метод лабораторного эксперимента
- +3)Санитарно статистический метод
- +4)Метод гигиенического наблюдения
- +5)Метод математического прогнозирования

5.Изучение состояния здоровья детского населения включает: (укажите все варианты ответа)

- +1)Учет хронических заболеваний
- +2)Установление функционального состояния ведущих систем организма
- +3)Изучение уровня и характера морфологического, функционального и психического развития

6.Каких детей вы отнесете к 1 группе здоровья? (укажите один вариант ответа)

- +1)Здоровые, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие функциональных и морфологических отклонений
- 2)Имеющие некоторые функциональные и морфологические нарушения, перенесшие инфекционные заболевания, дети с общей задержкой физического развития, часто или длительно болеющие респираторными заболеваниями
- 3)Страдающие хроническими заболеваниями в стадии ремиссии с компенсированными функциональными возможностями; дети с физическими недостатками при условии компенсации соответствующих функций
- 4)Дети, страдающие хроническими заболеваниями с неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями с ограниченными функциональными возможностями
- 5)Дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей; дети инвалиды

7.Каких детей вы отнесете ко 2 группе здоровья? (укажите один вариант ответа)

- 1) Здоровые, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие функциональных и морфологических отклонений

+2)Имеющие некоторые функциональные и морфологические нарушения, перенесшие инфекционные заболевания, дети с общей задержкой физического развития, часто или длительно болеющие респираторными заболеваниями

3)Страдающие хроническими заболеваниями в стадии ремиссии с компенсированными функциональными возможностями; дети с физическими недостатками при условии компенсации соответствующих функций

4)Дети, страдающие хроническими заболеваниями с неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями с ограниченными функциональными возможностями

5)Дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей; дети инвалиды

8.Каких детей вы отнесете к 3 группе здоровья? (укажите один вариант ответа)

1) Здоровые, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие функциональных и морфологических отклонений

2) Имеющие некоторые функциональные и морфологические нарушения, перенесшие инфекционные заболевания, дети с общей задержкой физического развития, часто или длительно болеющие респираторными заболеваниями

+3)Страдающие хроническими заболеваниями в стадии ремиссии с компенсированными функциональными возможностями; дети с физическими недостатками при условии компенсации соответствующих функций

4)Дети, страдающие хроническими заболеваниями с неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями с ограниченными функциональными возможностями

5)Дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей; дети инвалиды

9.Каких детей вы отнесете к 4 группе здоровья? (укажите один вариант ответа)

- 1)Здоровые, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие функциональных и морфологических отклонений
- 2)Имеющие некоторые функциональные и морфологические нарушения, перенесшие инфекционные заболевания, дети с общей задержкой физического развития, часто или длительно болеющие респираторными заболеваниями
- 3)Страдающие хроническими заболеваниями в стадии ремиссии с компенсированными функциональными возможностями; дети с физическими недостатками при условии компенсации соответствующих функций
- +4)Дети, страдающие хроническими заболеваниями с неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями с ограниченными функциональными возможностями
- 5)Дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей; дети инвалиды

10.Каких детей вы отнесете к 5 группе здоровья? (укажите один вариант ответа)

- 1)Здоровые, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие функциональных и морфологических отклонений
- 2)Имеющие некоторые функциональные и морфологические нарушения, перенесшие инфекционные заболевания, дети с общей задержкой физического развития, часто или длительно болеющие респираторными заболеваниями
- 3)Страдающие хроническими заболеваниями в стадии ремиссии с компенсированными функциональными возможностями; дети с физическими недостатками при условии компенсации соответствующих функций
- 4)Дети, страдающие хроническими заболеваниями с неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями с ограниченными функциональными возможностями
- +5)Дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей; дети инвалиды

11.Основными компонентами здорового образа жизни являются:

(укажите все варианты ответа)

- 1)Оптимальный двигательный режим
- +2)Отсутствие вредных привычек
- 3)Высокая медицинская активность
- +4)Соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания
- 5)Правильное экологическое поведение

12.К факторам окружающей среды и условиям жизнедеятельности детей и подростков, влияющими на их рост и развитие относятся: (укажите все варианты ответа)

- +1)Величина солнечной активности
- +2)Состояние атмосферного воздуха
- +3)Состав питьевой воды
- +4)Питание
- +5)Социальные условия жизни
- +6)Войны, катастрофы

13.Какие заболевания детей и подростков относятся к так называемым «школьным болезням»? (укажите все варианты ответа)

- 1)Косоглазие
- 2)Нефропатия
- +3)Близорукость
- +4)Сколиоз

14.Акселерация включает: (укажите один вариант ответа)

- 1)Увеличение продолжительности жизни
- 2)Изменение структуры заболеваемости
- 3)Увеличение репродуктивного периода
- +4)Ускорение роста и развития

15.Какие критерии школьной зрелости учитываются при подготовке детей к поступлению в школу? (укажите все варианты ответа)

- 1) Умение читать
- +2) Психофизиологическое состояние
- 3) Умение писать
- +4) Состояние здоровья
- +5) Биологический возраст

16. Что понимают под физическим развитием детей и подростков (укажите один вариант ответа)

- +1) Совокупность морфологических, функциональных свойств организма, характеризующих его рост и развитие на каждом возрастном этапе
- 2) Комплекс морфологических свойств организма, характеризующий его рост и развитие на каждом возрастном этапе
- 3) Это определенный уровень биологического развития

17. Как часто проводят профилактические осмотры детей старше 7 лет? (укажите один вариант ответа)

- 1) 1 раз в 6 мес
- +2) 1 раз в год
- 3) 1 раз в 3 месяца

18. По каким показателям оценивается физическое развитие? (укажите все варианты ответа)

- +1) Соматометрическим
- +2) Соматоскопическим
- 3) По сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды
- 4) По перенесенным заболеваниям
- +5) По физиометрическим

19. Какие показатели относятся к физиометрическим? (укажите все варианты ответа)

- 1) Рост сидя
- +2) Мышечная сила рук, становая сила
- +3) ЖЕЛ
- 4) Частота дыханий и сердечных сокращений

20.Какие показатели относятся к соматометрическим? (укажите все варианты ответа)

- +1)Рост сидя
- 2)Мышечная сила рук, становая сила
- 3)ЖЕЛ
- +4)Рост стоя, ОГК, масса тела
- +5)Окружность головы, шеи, голени

21.Как правильно измерить мышечную силу кисти рук? (укажите один вариант ответа)

- +1)Динамометр находится в руке разогнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, сжимают с максимальной силой 3 раза, фиксируют максимальное значение
- 2)Динамометр находится в руке разогнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, сжимают с максимальной силой 3 раза, фиксируют среднее значение
- 3)Динамометр находится в руке разогнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, сжимают с максимальной силой 3 раза, фиксируют минимальное значение

22.По каким показателям оценивают уровень биологического развития ребенка? (укажите все варианты ответа)

- +1)Длина тела
- +2)Погодовая прибавка длины тела
- 3)Масса
- +4)Количество постоянных зубов
- +5)Степень оссификации костей
- +6)Развитие вторичных половых признаков

23.Перечислите методы, используемые для оценки физического развития детей. (укажите все варианты ответа)

- +1)Метод сигмальных отклонений

+2) По шкале регрессии

+3) Метод центилей

+4) Комплексный метод

24. В каком случае физическое развитие ребенка считается гармоничным? (укажите один вариант ответа)

+1) В случае, когда его масса тела и ОГК соответствуют росту

2) В случае, когда величина сигмальных отклонений роста и ОГК находится в пределах одной сигмы

3) В случае, когда величина сигмальных отклонений его роста, массы тела и ОГК находится в пределах одной сигмы

25. Что такое лордоз? (укажите один вариант ответа)

1) Искривление позвоночника в поясничной области

2) Патологическое искривление позвоночника

3) Искривление позвоночника в сагиттальной плоскости

+4) Искривление позвоночника во фронтальной плоскости

26. Какие различают формы стоп? (укажите один вариант ответа)

1) Нормальную и плоскую

2) Нормальную и уплощенную

+3) Нормальную, плоскую и уплощенную

27. Для детского белья следует выбирать материалы, характеризующиеся: (укажите все варианты ответа)

1) Низкой гигроскопичностью

+2) Высокой гигроскопичностью

+3) Высокой воздухопроницаемостью

4) Низкой воздухопроницаемостью

5) Низкой паропроницаемостью

+6) Высокой паропроницаемостью

28. При производстве детской обуви нормируется: (укажите все варианты ответа)

+1) Масса обуви

- 2)Толщина стельки
- +3)Высота каблука
- +4)Гибкость подошвы
- 5)Толщина задника

29. Какое количество учащихся для общеобразовательных школ, является оптимальным с гигиенической точки зрения? (укажите один вариант ответа)

- +1)Не более 1000 учащихся
- 2)Не более 1500 учащихся
- 3)Не более 500 учащихся

30. Укажите какое количество учащихся допускается в первых классах (укажите один вариант ответа)

- +1)25
- 2)40
- 3)45

31. Начальные признаки утомления школьника: (укажите все варианты ответа)

- +1)Ослабление внутреннего торможения (беспокойство, отвлекаемость, рассеянное внимание)
- 2)Снижение продуктивности труда
- +3)Ослабление внутреннего возбуждения (вялость, снижение двигательной активности)
- +4)Появление чувства усталости
- 5)Появление чувства переутомления
- +6)Ухудшение регуляции физиологических функций

32. Закономерности изменения работоспособности детей и подростков должны учитываться при построении: (укажите все варианты ответа)

- +1)Урока
- 2)Перемены
- +3)Учебного дня

4) Выходных дней

+5) Учебной недели

+6) Учебной четверти

+7) Учебного года

33. Основными требованиями к организации обучения детей 6-ти лет являются: (укажите все варианты ответа)

+1) Учет состояния здоровья и функциональной готовности ребенка к обучению в школе

+2) Достаточный набор помещений и благоприятные условия для организации занятий

3. Учет психологической и социальной адаптации детей

+4) Наличие программ и методик преподавания в соответствии с функциональными возможностями детей данного возраста

+5) Соблюдение гигиенических требований по режиму обучения

+6) Рациональное питание с учетом возрастных особенностей детей

34. Гигиеническая рациональность организации урока определяется по следующим показателям: (укажите все варианты ответа)

+1) Плотность урока

+2) Количество, продолжительность и чередование видов деятельности

+3) Количество видов преподавания

4) Чередование позы учащихся

+5) Применение ТСО

+6) Психологический климат на уроке

+7) Наличие физкультминутки

35. К особенностям организации учебного процесса для детей 6-ти лет в школе относятся: укажите все варианты ответа)

+1) Сокращение длительности уроков

2) Удлинение перемен и каникул

+3) Дневной сон

+4) Динамическая пауза после 2-3 урока

- +5)Отсутствие заданий на дом и оценок в баллах
- +6)Использование игрового и наглядного метода преподавания
- +7)Дополнительная каникулярная неделя в 3 четверти

36. Трудность предмета для учащегося определяется: (укажите все варианты ответа)

- +1)Объемом и содержанием программы
- +2)Новизной
- 3)Местом в расписании
- +4)Наличием наглядного преподавания
- +5)Индивидуальными способностями учащегося
- +6)Подготовленностью и опытом преподавания

37. Учебное расписание в первую очередь составляют для учеников: (укажите все варианты ответа)

- +1)Пятого класса
- +2)Первых классов
- 3)Третьих классов
- +4)Одиннадцатых классов
- 5)Седьмых классов

38. Максимальное количество уроков в основной школе: (укажите один вариант ответа)

- 1)Пять
- +2)Шесть
- 3)Семь

39. Минимальная продолжительность перемен: (укажите один вариант ответа)

- 1)8 минут
- +2)10 минут
- 3)5 минут
- 4)15 минут

40. Предельная учебная нагрузка в часах при 5-дневной рабочей неделе

для учащихся 1-х классов: (укажите один вариант ответа)

+1)20 часов

2)22 часа

3)16 часов

4)18 часов

41. Предельная учебная нагрузка в часах при 5-дневной рабочей неделе

для учащихся 5-9 классов: (укажите один вариант ответа)

1)30 часов

2)32 часа

3)26 часов

+4)28 часов

5)34 часа

42. Облегченным в расписании учебных занятий при 5-дневной рабочей

неделе должны быть: (укажите один вариант ответа)

1)Понедельник

+2)Четверг

3)Пятница

4)Среда

5)Вторник

43. Оптимальное время начала занятий во вторую смену: (укажите один вариант ответа)

+1)13-13.30

2)12-12.30

3)14-14.30

Тема .ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

1. Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной одежде.

2. Каковы основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви?

3. Каковы основные гигиенические требования к спортивной обуви?

4. Расскажите, какие основные гигиенические требования предъявляются к спортивному инвентарю.

5. Как обеспечиваются занятия гимнастикой?

6. Как обеспечиваются занятия легкой атлетикой?

7. Как обеспечиваются занятия спортивными играми?

8. Как обеспечиваются занятия плаванием?

9. Как обеспечиваются занятия лыжами?

10. Как обеспечиваются занятия борьбой, боксом, штангой?

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине Гимнастика

Раздел I. Эволюция научного метода и естественной картины мира

Тема 1. Естественнаучная и гуманитарная культура

Вопросы практического занятия:

1. Понятие культуры. Наука как компонент духовной культуры. Фундаментальное и прикладное научное знание. Научная культура.
2. Чарльз Сноу о двух типах культур. Естественно-научная и гуманитарная культуры как два способа постижения мира. Дополнительность естественнонаучного и гуманитарного стилей мышления.
3. Дифференциация и интеграция научного знания.
4. Естественнонаучное и гуманитарное понимание и предвидение явлений.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Как можно трактовать термин «культура»?
2. В чем заключается отличие естественно-научной культуры от гуманитарной?
3. Подтвердите или опровергните примерами утверждение американского писателя Курта Воннегута: «Ученые, что бы они ни делали, у них всегда получалось оружие».
4. Какие пути синтеза рационального и гуманитарного компонентов культуры Вам представляются возможными?
5. В чем отличие понимания от объяснения?
6. В чем состоит смысл понятия «человекоразмерности»? Каковы его аспекты?

Тема 2. Структура научного знания. Методологические основы и модели развития научного знания

Вопросы практического занятия:

1. Наука как системное образование и процесс познания. Научное и ненаучное познание. Особенности научного знания.
2. Уровни научного знания. Проблема метода теоретического знания. Эмпиризм и рационализм.
3. Методы и средства научного познания. Границы научного метода. Взаимосвязь уровней научного знания. Специфика использования методов и средств познания в различных областях науки.
4. Философские основания науки. Философия и методология науки. Модели исторических реконструкций науки.
5. Проблема демаркации научного знания. К. Поппер и его программа фальсификационизма.
6. Концепция исследовательских программ И. Лакатоса.
7. Концепция развития научного знания Т. Куна. Понятия парадигмы и научной революции.
8. Пол Фейерабенд: эпистемологический анархизм.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Каковы критерии различения теоретического и эмпирического уровней научного познания?
2. Какие две методологические программы были созданы в XVII веке? Какова их историческая роль?

3. Что представляет собой «гипотетико-дедуктивная» модель научного знания?
4. Какие факторы задают границы научного метода?
5. Какова роль философских оснований науки в развитии научного знания?
6. Что означает принцип верификации? Чем ограничена область его применения?
7. В чем суть принципа фальсификации? Как он действует?
8. Приведите примеры конкурирующих исследовательских программ в современной науке, выявите их эвристическую роль.
9. Что такое парадигма?

Тема 3. Естественнаучная картина мира и ее развитие

Проблемные вопросы к интерактивной лекции

1. Понятие научной картины мира.
2. Физическая картина, биологическая и другие научные картины мира.
3. Методологические ориентиры научной картины мира.
4. Преобразование естественнонаучной картины мира в XX столетии. Методология постнеклассической науки.

Вопросы практического занятия:

1. Естествознание и физическая картина мира.
2. Механистическая картина мира. Галилео Галилей. И. Кеплер. Законы механики И. Ньютона. Особенности механистической картины мира.

3. Электромагнитная картина мира. Взаимодействие: дальное действие и близкое действие. Заряд. Электромагнитные волны. Статистические закономерности. Методологические основания электромагнитной картины мира.

4. Преобразование естественнонаучной картины мира в начале XX столетия. Квантово-релятивистская картина мира. Тенденции изменения научной картины мира в начале XXI века.

Темы дискуссий для семинарского занятия

1. Что представляет собой научная картина мира?
2. Назовите преимущества и недостатки механистической картины мира.
3. Как изменила представления об устройстве мира электромагнитная теория?
4. Что позволяет говорить о революции естествознания на рубеже XIX-XX веков? Каковы ее социально-гуманитарные последствия?
5. Осветите новые направления в развитии естествознания и обозначьте открывающиеся в связи с этим перспективы.
6. Что заставляет ряд ученых утверждать о том, что сегодня мы стоим на пороге пересмотра традиционных представлений о мире и о месте человека в этом мире?

Раздел 2. Пространство, время, симметрия

Вопросы практического занятия:

Тема 1. Концепция относительности пространства и времени в СТО и ОТО

1. Представления о пространстве и времени: обыденные и научные.

2. Эволюция представлений о пространстве и времени. Субстанциальная и реляционная концепции пространства и времени.

3. Пространство и время, принцип относительности в классической механике. Введение принципа относительности Галилео Галилеем. Развитие представлений об относительности в трудах Исаака Ньютона. Абсолютное время и пространство.

4. Пространство и время в Специальной и Общей теории относительности. А. Эйнштейн и его работы. Постулаты специальной теории относительности. Парадоксы длины, массы и времени в СТО.

5. Роль работ Лоренца, Пуанкаре и Минковского в развитии Специальной теории относительности. Общая теория относительности. Принцип эквивалентности гравитационной и инертной массы.

6. Связь геометрии и гравитации. Большие массы и астрофизические феномены искривления пространства и замедления времени. Значение теории относительности для развития физического знания. Своеобразие свойств пространства и времени биологических систем. Социокультурное пространство и время.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Как формулируется принцип относительности для законов механики?

2. Закончите высказывание А.Эйнштейна, оценившего значение теории относительности: «Суть такова: раньше считали, что если каким-нибудь чудом все материальные вещи исчезли бы вдруг, то пространство и время остались бы. Согласно же теории относительности...».

3. В чем состоит единство и различие между специальной и общей теориями относительности?

4. Что такое пространственно-временной континуум?

5. Раскройте выявленные современной наукой метрические и топологические свойства пространства и времени.

6. К каким мировоззренческим выводам приводит теория относительности?

Раздел 3. Структурные уровни и системная организация материи

Тема 1. Мир физических объектов и его интерпретации в современном научном знании

Проблемные вопросы к интерактивной лекции

1. Типы материальных систем и структурные уровни их организации (микро- макро- мега- миры; неорганическая и органическая материя).

2. Элементарные частицы и силы в природе. Теория кварков.

3. Квантовая механика. Принцип дополнительности Н. Бора. Соотношение неопределенностей Гейзенберга. Корпускулярно-волновой дуализм.

Вопросы практического занятия:

1. Структурные элементы микромира (атомы, ядра, элементарные частицы, атомы и молекулы, макромолекулы. Кварковая модель атома).

2. Элементарные частицы и силы в природе. Классификация элементарных частиц. Теория кварков. Корпускулярная и континуальная концепции описания материи.

3. Фундаментальные физические взаимодействия. Гравитационное, электромагнитное, слабое и сильное взаимодействия. Структурные уровни микромира.

Темы дискуссий для семинарского занятия

1. В чем смысл корпускулярной и континуальной концепций описания материального мира?
2. Как проявляется фундаментальное единство различных видов взаимодействия?
3. Каким образом Нильс Бор объяснил совмещение корпускулярных и волновых свойств микрообъектов?
4. В чем смысл принципа неопределенности Гейзенберга?

Раздел 4. Порядок и беспорядок в природе

Тема 1. Теория самоорганизации (синергетика)

Вопросы практического занятия:

1. Теория самоорганизации: предпосылки возникновения, основные постулаты.
2. Свойства самоорганизующихся систем. Термодинамика неравновесных систем и ее начала.
3. Самоорганизация в неживой и живой природе. Глобальный эволюционизм.
4. Методологическое значение синергетики. Синергетические закономерности в социальных системах.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. В чем состоит методологическая новизна синергетического подхода?
2. Сформулируйте два начала термодинамики.
3. Как второе начало термодинамики связано с теорией самоорганизации?
4. Дайте объяснение понятиям: «энтропия», «флуктуация», «бифуркация», «механизмы сборки».
5. Как связаны между собой принципы самоорганизации и принципы эволюционизма?
6. В чем состоит сущность принципа глобального эволюционизма? Как он проявляется?
7. Какие структуры называют диссипативными?

Раздел 5. Панорама современного естествознания

Тема 1. Происхождение и развитие Вселенной

Проблемные вопросы к интерактивной лекции

1. Космология как наука о структуре и эволюции Вселенной. Космологические принципы. Антропный принцип в космологии
2. Модели Вселенной. Понятие бесконечной, стационарной и нестационарной Вселенной.
3. Теория Большого взрыва. Сингулярность. Возраст Вселенной. Альтернативные модели Большого взрыва. Проблема «тепловой смерти» Вселенной. Будущее Вселенной.

Вопросы практического занятия:

1. Развитие космологических представлений в истории науки. Космологические принципы.
2. Представления о Вселенной в классической космологии И. Ньютона. «Стационарная Вселенная» А. Эйнштейна. Модели «пульсирующего мира». Модель расширяющейся Вселенной.
3. Концепция космической эволюции о происхождении и развитии Вселенной. Этапы эволюции Вселенной — космическая шкала времени. Возраст Вселенной. Альтернативные модели Большого взрыва. Будущее Вселенной.

Темы дискуссий для семинарского занятия

1. Как соотносятся понятия «Метагалактика» и «Вселенная»?
2. Что означает антропный принцип в космологии?
3. В чем состоит принципиальное различие стационарной и нестационарной моделей Вселенной?
4. В чем смысл «инфляционного сценария» развития Вселенной?
5. Как можно связать синергетику и космологию?
6. Какие свойства Вселенной подтверждают эволюционную концепцию?

Тема 2. Происхождение жизни. Эволюционные учения в биологическом знании

Вопросы практического занятия:

1. Проблемы развития жизни в традиционной и современной биологии. Натуралистическая биология. Эволюционные идеи от античности до Нового времени. Трансформизм, катастрофизм, униформизм. Современные проблемы классификации живых систем.
2. Концепции происхождения жизни. Панспермия. Абиогенез. Теория стационарного состояния. Теория биохимической эволюции А. И. Опарина – Д. Холдейна. Жизнь в контексте глобальной эволюции.
3. Теория эволюции Ч. Дарвина. Доказательства и антиномии эволюционной теории.
4. Ген и его свойства. Генетика и ее влияние на теорию эволюции.
5. Современное развитие эволюционной теории. Синтетическая теория эволюции. Особенности развития биологии XX столетия. Методологические установки современного биологического знания.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Какие трудности возникают при определении понятия «жизнь»?
2. Какими свойствами обладают живые объекты?
3. В чем состоят, на ваш взгляд, достоинства и недостатки основных гипотез происхождения жизни?
4. Каким образом можно доказать наличие эволюционных процессов в биосфере?
 1. Какие эволюционные концепции Вам известны?
 2. Проведите различие понятий: «трансформизм», «катастрофизм», «униформизм».
 3. Как предстает развитие жизни на Земле в контексте теории Кювье и современных концепций катастрофизма?
 4. В чём состоит принципиальное отличие синтетической теории эволюции от эволюционной теории Ч.Дарвина?

Раздел 6. Биосфера и человек

Тема 1. Человек в биосфере. Антропосоциогенез

Вопросы практического занятия:

1. Место человека в иерархической структуре Вселенной. Альтернативные концепции происхождения человека. Основные этапы эволюции рода Homo.
2. Симиальная и стадияльная концепции антропогенеза. Модели антропогенеза: непрерывного развития и замены локальных, местных форм мигрантами. От биологической — к социокультурной эволюции.
3. Идея коэволюции человека и биосферы.
4. Искусственный и естественный человек XXI века.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Выразите свое отношение к методологической установке Р. Фоули, рассматривающего человека как «еще один неповторимый вид».
2. Приведите аргументы, подтверждающие естественно-эволюционный характер процесса происхождения человека.
3. В чем состоят, на Ваш взгляд, достоинства и недостатки трудовой теории происхождения человека?
4. Ряд западных мыслителей начала XX столетия (О. Шпенглер, А.Д. Тойнби и др.) рассматривали последствия деятельности человека как симптом вырождающейся цивилизации. Как бы вы оценили сегодня последствия человеческой деятельности?

Тема 3. Развитие человеческого сообщества. Концепция ноосферы

Вопросы практического занятия:

1. Феномен сознания в антропосоциогенезе. Генезис мышления и языка. Понятие психики. Сознание как интегральный способ выражения отношения человека к миру, другому человеку, самому себе. Основные модели анализа сознания.
2. Сознательное и бессознательное. Классическая и холотропная модели сознания.
3. Учение о ноосфере: Э. Леруа, П. Тейяр де Шарден. («Феномен человека»: Этапы эволюции. Ноосфера. «Точка Омега»).
4. Понятие ноосферы В.И. Вернадского. Ноогенезис. Параметры становления этапа ноосферы. Идея автотрофной цивилизации.
5. Рациональное использование природных ресурсов и охрана биосферы как необходимое условие развития ноосферных процессов.
6. Развитие ноосферных идей и альтернативных концепций в работах российских авторов.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Как вы объясните утверждение Тейяра де Шардена о том, что человек заключает в себе всю эволюцию мира?
2. В какой степени правомерно отождествление антропосферы, техносферы и социосферы с ноосферой?
3. Как можно соотнести принцип универсального эволюционизма со стратегией коэволюции человека и природы?
4. Каковы перспективы направленной эволюции человека?

Тестовые задания для к занятиям

К занятию

на тему «Естественнонаучная и гуманитарная культуры»

1. Выберите правильный вариант для окончания утверждения:

А. Естествознание - система

- 1 - знаний о позитивных ценностях бытия;
- 2 - наук о природе;
- 3 - закономерностей взаимодействия объектов;
- 4 – ориентиров человеческой деятельности.

Б. Цель развития фундаментальных наук -

- 1 - разработка способов применения знаний для удовлетворения потребностей людей;
- 2 - выявление границ науки;
- 3 - познание объективных законов мира;
- 4 – актуализация научно-рационального познания природы.

В. Способ, с помощью которого интерпретируют или истолковывают события, называется

- 1 - объяснением;
- 2 - пониманием;
- 3 – предвидением;
- 4 - ремифологизацией.

Г. Процесс сближения и связи наук, это —

- 1 - дифференциация;
- 2 - верификация;
- 3 – интеграция;
- 4 - рационализация.

2. Выберите правильный вариант ответа:

А. Какой известный писатель указал на существование проблемы альтернативных «двух культур» - естественнонаучной и гуманитарной?

- 1 – Т. Манн;
- 2 – Ч. Сноу;
- 3 – Т. Драйзер;
- 4 – С. Моэм.

Б. *Естественнонаучные знания отличаются от гуманитарных:*

- 1- объективностью
- 2- однозначностью и строгостью языка
- 3- эмпирической проверяемостью
- 4- историчностью
- 5- неопровержимостью

В. *Признаки, не характерные для гуманитарной культуры:*

- 1- математичность
- 2- историчность
- 3- субъективность
- 4- образность

3. Выберите пять фундаментальных естественнонаучных направлений:

- а) физика, история, химия, биология, геология
- б) физика, биология, химия астрономия, геология
- в) физика, математика, биология химия, геология

г) физика, биология, химия астрология, геология

К занятию

на тему «Структура научного знания»

1. Подберите понятие под определение:

А) «Метод теоретического познания, состоящий в мысленном выделении существенных свойств и связей предметов и отвлечении от других, частных его свойств и связей»

- 1 – аналогия,
- 2 – абстрагирование,
- 3 – анализ,
- 4 – идеализация.

Б) «Метод получения знания на основе логического перехода от общих предпосылок к заключениям о частных случаях»

- 1 – дифференциация,
- 2 – идеализация,
- 3 – дедукция,
- 4 – классификация.

В) «Метод исследования предмета или явления как единого целого»

- 1 – интеграция,
- 2 – синтез,
- 3 – индукция,
- 4 – определение.

Г) «Метод исследования, состоящий в мысленном или фактическом разделении целого на части»

- 1 – интерпретация,

- 2 – анализ,
- 3 – аналогия,
- 4 – моделирование.

Д) «Метод научного познания; способ получения знания, при котором общий вывод делается на основе обобщения из частных предпосылок»

- 1 – интеграция,
- 2 – синтез,
- 3 – анализ,
- 4 – индукция.

2. Найдите правильный ответ

А) Что относится к формам научного знания?

- 1 – гипотезы,
- 2 – мифы,
- 3 – былины,
- 4 – теории,
- 5 – заветы.

Б) Какое познание оперирует идеальными объектами:

- 1 – чувственное познание;
- 2 – обыденное познание;
- 3 – эмпирическое познание;
- 4 – теоретическое познание.

В) Какой из методов является ведущим для – а) эмпиризма; б) для рационализма:

- 1 – индукция;
- 2 – моделирование;
- 3 – дедукция;

4 – аналогия.

Г) Процесс научного познания начинается с ...

- 1 – построения модели;
- 2 – выдвижения гипотезы;
- 3 – постановки эксперимента;
- 4 – наблюдения и сбора фактов.

Д) К теоретическим методам познания не относится...

- 1 – наблюдение;
- 2 – формализация;
- 3 – абстрагирование;
- 4 – идеализация.

Е) Определение «...активное, целенаправленное и строго контролируемое воздействие исследователя на изучаемый объект», соответствует эмпирическому методу познания, название которого...

- 1 – описание;
- 2 – измерение;
- 3 – эксперимент;
- 4 – наблюдение.

К занятию на тему

«Философия науки. Модели развития научного знания»

1. Кому из методологов науки принадлежит введение понятия:

А) научная революция (1 – Поппер, 2 – Лакатос, 3 – Кун, 4 – Мах, 5 – Фейерабенд);

Б) эпистемологический анархизм (1 – Поппер, 2 – Тулмин, 3 – Лакатос, 4 – Кун, 5 – Фейерабенд);

В) демаркация (1 – Поппер, 2 – Лакатос, 3 – Кун, 4 – Фейерабенд, 5 – Уайтхед).

Г) фальсификация (1 – Полани, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Фейерабенд, 5 – Лакатос);

Д) парадигма (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Холтон, , 4 – Фейерабенд, 5 – Поппер);

Е) исследовательская программа (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Гёдель, 5 – Фейерабенд).

2. Определите автора высказывания:

А) «Критерием научного статуса теории является ее фальсифицируемость, опровержимость или проверяемость (1 – Поппер, 2 – Лакатос, 3 – Кун, 4 – Мах, 5 – Фейерабенд);

Б) «Цель нормальной науки ни в коей мере не требует предсказания новых видов явлений: явления, которые не вмещаются в эту коробку часто, в сущности, вообще упускаются из виду» (1 – Полани, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Фейерабенд, 5 – Лакатос);

В) «... очень трудно решить, в какой именно момент определенная исследовательская программа безнадежно регрессировала или одна из двух конкурирующих программ получила решающее преимущество перед другой» (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Холтон, , 4 – Фейерабенд, 5 – Поппер);

Г) «Конкуренция между парадигмами не является видом борьбы, которая может быть решена с помощью доводов» (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Гёдель, 5 – Фейерабенд);

Д) «Эксперты и простые люди, профессионалы и любители, поборники истины и лжецы — все они участвуют в соревновании и вносят свой вклад в обогащение нашей культуры» (1 – Поппер, 2 – Лакатос, 3 – Кун, 4 – Фейерабенд, 5 – Тулмин);

Е) «... исследование в нормальной науке направлено на разработку тех явлений и теорий, существование которых парадигма заведомо

предполагает» (1 – Полани, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 - Фейерабенд, 5 – Лакатос);

Ж) «Существует лишь один принцип, который можно защищать при всех обстоятельствах и на всех этапах развития человечества. Это принцип все дозволено» (1 – Поппер, 2 – Кун, 3 – Гемпель, 4 - Фейерабенд, 5 – Лакатос);

З) «Проблему нахождения критерия, который дал бы нам в руки средства для выявления различия между эмпирическими науками... и “метафизическими” системами... я называю проблемой демаркации» (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Гёдель, 5 – Фейерабенд).

И) «Существуют мифы, существуют догмы теологии, существуют метафизические системы и множество иных способов построения мировоззрения. Ясно, что плодотворный обмен между наукой и такими “ненаучными” мировоззрениями нуждается в анархизме даже в большей мере, чем сама наука» (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Нагель, 5 – Фейерабенд);

К) «Поскольку исследовательская программа в зародыше может быть рационально реконструирована в качестве прогрессивного сдвига проблемы, то ее на время следует укрыть от мощно утвердившейся соперницы» (1 – Лакатос, 2 – Кун, 3 – Поппер, 4 – Клини, 5 – Фейерабенд).

К занятию

на тему «Исторические периоды развития естествознания»

1. Выберите правильный вариант ответа:

А. Атомистическое понимание мира возникло:

1 – В Античной Греции;

2 – В науке XX века;

3 – В физике XVII века;

4 – В эпоху Возрождения.

Б. Кто является первооткрывателем закона всемирного тяготения?

- 1 – Коперник;
- 2 – Фарадей;
- 3 – Ньютон;
- 4 – Френель.

В. Кто сформулировал основные законы механического движения?

- 1 – Коперник;
- 2 – Ньютон;
- 3 – Кузанский;
- 4 – Галилей.

Г. Кому принадлежит данное высказывание: «Дайте мне материю и движение, и я построю мир»?

- 1 – Галилею;
- 2 – Лапласу;
- 3 – Декарту;
- 4 – Бруно;
- 5 – Копернику.

Д. Кому из ученых физиков принадлежит открытие электрона?

- 1 – М. Планку;
- 2 – Дж. Томсону;
- 3 – Г. Минковскому;
- 4 – Х. Гюйгенсу.

Е. Гелиоцентрическое понимание мира провозгласил:

- 1 – А. Эйнштейн;
- 2 – П. Лаплас;

- 3 – Н. Коперник;
- 4 – Дж. Бруно;
- 5 – И. Ньютон.

Ж. Особенности естествознания античного периода были...

- 1 – механистичность;
- 2 – метафизичность;
- 3 – теологизм;
- 4 – абстрактность и отвлечённость.

К занятию

на тему «Естественнонаучная картина мира и ее развитие»

Выберите правильный вариант ответа:

А. Когда происходит окончательное утверждение электромагнитной картины мира?

- 1 - в XVIII веке;
- 2 - на рубеже XIX-XX веков;
- 3 - в конце XX столетия;
- 4 – в XVII веке.

Б. В какой картине мира случайность целиком исключается из природы?

- 1 - в электромагнитной;
- 2 - в механической;
- 3 - в квантово-релятивитской;
- 4 - синергетической.

В. С именами каких ученых связана электродинамическая картина мира?

- 1 - Эрстед, Фарадей, Максвелл;
- 2 - Галилей, Ньютон, Декарт;
- 3 - Эйнштейн, Лобачевский, Риман;
- 4 – Хакен, Пригожин, Курдюмов.

Г. Кто теоретически установил конечность скорости света:

- 1 – Дж. Максвелл;
- 2 – М. Фарадей;
- 3 – Т. Юнг;
- 4 – О. Френкель.

Д. Кто считается зачинателем экспериментально-математического познания:

- 1 – Пифагор;
- 2 – Коперник;
- 3 – Ньютон;
- 4 – Галилей.

Е. Кто разработал и обосновал учение о волновой природе света:

- 1 – Х. Гюйгенс;
- 2 – Т. Юнг;
- 3 – О. Френель;
- 4 – Дж. Максвелл;
- 5 – И. Ньютон.

К занятию на тему

на тему «Концепция относительности пространства и времени»

Выберите правильный вариант для окончания утверждения:

А. Координатная система, связавшая физические и геометрические представления о пространстве, была создана

- 1 – Галилеем,
- 2 – Ньютоном,
- 3 – Декартом,
- 4 – Коперником.

Б. В преобразованиях Лоренца отражаются:

- 1 – реальные изменения размеров тел при движении,
- 2 – изменения результата измерения в зависимости от скорости тел,
- 3 – изменения результата измерения в зависимости от движения системы отсчета,
- 4 – реальные изменения промежутков времени между событиями при движении.

В. Основные положения специальной теории относительности изложены А. Эйнштейном в работе

- 1 – «Теория электродинамических явлений, выведенная из опытов»,
- 2 – «К электродинамике движущихся тел»,
- 3 – «Динамическая теория электромагнитного поля»,
- 4 – «Трактат об электричестве и магнетизме».

Г. Положения специальной теории относительности распространялись

- 1 – на инерциальные системы отсчета,
- 2 – на неинерциальные системы отсчета,
- 3 – на системы отсчета микромира;
- 3 – на любые системы отсчета.

Д. Согласно теории относительности пространство и время

- 1 - тесно взаимосвязаны друг с другом;
- 2 - представляют собой независимые субстанции;
- 3 - могут быть абсолютными и относительными
- 4 – являют собой абсолютные сущности.

Е. В классической механике принято, что...

- 1 – в инерциальных системах отсчета, движущихся с большими скоростями, темп времени замедляется;
- 2 – с возрастанием скорости движения тела его масса увеличивается;
- 3 – во всех системах отсчета время течет одинаково;
- 4 – пространственные размеры тел в покоящихся и движущихся системах отсчета остаются одинаковыми.

Ж. Согласно механизму дальнего действия, любой вид взаимодействия передается:

- 1 – между соседними структурами с конечной скоростью;
- 2 – между любыми структурами с конечной скоростью;
- 3 – мгновенно только между соседними структурами;
- 4 – мгновенно через пустоту на любые расстояния.

З. Из специальной теории относительности следует, что ...

- 1 – при приближении к скорости света все процессы в системе ускоряются;
- 2 – в инерциальных системах отчета с увеличением скорости движения темп времени замедляется;
- 3 – движущиеся относительно наблюдателя часы идут быстрее таких же часов, но покоящихся в его системе отчета;
- 4 – движущиеся относительно наблюдателя часы идут медленнее таких же часов, но покоящихся в его системе отчета.

К занятию на тему
на тему «Теория самоорганизации в науке»

Выберите правильный вариант ответа:

А. Мера неупорядоченности системы (мера ее внутреннего хаоса) отождествляется со значением скалярной величины, называемой

- 1 – флуктуацией,
- 2 – диссипацией,
- 3 – энтропией,
- 4 – бифуркацией.

Б. Синергетика (теория самоорганизации) изучает

- 1 – любые системы,
- 2 – открытые неравновесные системы,
- 3 – замкнутые равновесные системы,
- 4 – логику и закономерности развития науки.

В. Преобразование открытой системы в новое качественное состояние с обретением другого уровня организации элементов в результате выбора одного из возможных вариантов развития происходит

- 1 – в процессе дезорганизации,
- 2 – в состоянии термодинамического равновесия;
- 3 – в гомеостатическом состоянии системы,
- 4 – в точке бифуркации.

Г. В равновесном состоянии системы молекулы

- 1 – ведут себя независимо,
- 2 – ведут себя когерентно,
- 3 – осуществляют переход в новое устойчивое состояние,

4 – реагируют на внешние условия.

Д. Условия и источник возникновения «порядка» в системе, это –

1 – неравновесность,

2 – равновесие,

3 – замкнутость

4 – синхронность.

Е. Греческое слово «*sinergeia*» означает

1 – независимость элементов системы,

2 – усложнение организации,

3 – совместное действие,

4 – тепловое равновесие.

Ж. Найдите определения, соответствующие понятию «самоорганизация»:

1 – превращение хаоса в порядок;

2 – переход к состоянию с более высоким значением энтропии;

3 – стремление к разрушению спонтанно возникшей упорядоченности;

4 – самопроизвольный переход от менее сложных к более сложным и упорядоченным формам организации материи.

К занятию

на тему «Концепции происхождения и развития Вселенной»

Выберите правильный вариант ответа:

А. Какая из перечисленных моделей Вселенной не относится к моделям, включающим Большой взрыв:

1 - Эйнштейна - де Ситтера;

- 2 - Фридмана – Леметра (открытая);
- 3 - Стационарная модель Эйнштейна;
- 4 - Фридмана – Леметра (закрытая).

Б. Какое понятие указывает на то, что во Вселенной не существует каких-либо выделенных точек и направлений, т.е. ее свойства не зависят от направления:

- 1 - Однородность;
- 2 - Нестационарность;
- 3 - Стационарность;
- 4 - Изотропность.

В. Кто является автором модели, представляющей Вселенную как стационарную, бесконечную во времени и безграничную в пространстве?

- 1 - Фридман;
- 2 - Хаббл;
- 3 - Эйнштейн;
- 4 - Леметр.

Г. Какое понятие указывает на взаимоотношение частиц и античастиц?

- 1 - Сингулярность;
- 2 - Аннигиляция;
- 3 - Изотропность;
- 4 - Однородность.

Д. Кем была разработана стандартная модель «горячей Вселенной»?

- 1 - Фридманом;
- 2 - Саганом;
- 3 - Хойлом;
- 4 - Гамовым.

Е. Кто обнаружил существование зависимости между расстоянием и скоростью галактик?

- 1 - Леметр;
- 2 - Хаббл;
- 3 - Де'Ситтер;
- 4 - Фридман.

Ж. В период классической ньютоновской космологии существовала модель...

- 1 – расширяющейся Вселенной;
- 2 – эволюционной Вселенной;
- 3 – пульсирующей Вселенной;
- 4 – стационарного состояния Вселенной.

З. Наиболее общепринятой моделью вселенной в современной космологии является

модель однородной...

- 1 – изотропной холодной Вселенной;
- 2 – изотропной горячей нестационарной расширяющейся Вселенной;
- 3 – изотропной горячей сужающейся Вселенной;
- 4 – горячей стационарной Вселенной.

И. Одним из экспериментальных подтверждений модели расширяющейся Вселенной является:

- 1 – эффект Хаббла, или эффект «красного смещения» спектров далёких галактик;

- 2 – исследование химического состава звезд путем анализа их спектров;
- 3 – открытие реликтового излучения, т. е. слабых световых сигналов, равномерно идущих со всех направлений;
- 4 – изучение изотопного состава вещества метеоритов, Солнца и Земли.

К занятию

***на тему «Мир физических объектов
и его интерпретации в современном научном знании»***

Выберите правильный вариант ответа:

А. Что в переводе с греческого означает слово «физика»?

- 1 – явление;
- 2 – природа;
- 3 – свойство;
- 4 – объект.

Б. Первая элементарная частица, открытая в конце XIX века, – это...

- 1 – фотон;
- 2 – протон;
- 3 – электрон;
- 4 – кварк.

В. Гравитационное взаимодействие проявляется как:

- 1 – притяжение между всеми известными видами материального мира.
- 2 – притяжение или отталкивание между электрически заряженными частицами;
- 3 – форма движения в структуре атомных ядер и адронов;

Г. Все химические реакции — проявление

- 1 – слабых взаимодействий;
- 2 – сильных взаимодействий;
- 3 – электромагнитных взаимодействий;
- 4 – гравитационных взаимодействий.

Д. Солнце светит за счет проявления

- 1 – слабых взаимодействий;
- 2 – сильных взаимодействий;
- 3 – электромагнитных взаимодействий;
- 3 – гравитационных взаимодействий.

Е. Введение принципа дополнительности в физике принадлежит

- 1 – П.А. Дираку;
- 2 – П. Ланжевону;
- 3 – Н. Бору;
- 4 – М.Фрадею.

Ж. Согласно принципу дополнительности, для полного описания квантово-механических явлений необходимо применять два взаимоисключающих набора понятий:

- 1 – вещества и поля;
- 2 – частицы и античастицы;
- 3 – протона и нейтрона;
- 4 – электрона и нейтрино.

З. Согласно соотношению неопределенностей В. Гейзенберга, чем меньше промежуток времени, тем больше неопределенность в значении

- 1 – энергии частицы;

- 2 – импульса частицы;
- 3 – координаты частицы.

И. Низшее энергетическое состояние поля, где отсутствуют кванты поля, называется

- 1 – электроном;
- 2 – вакуумом;
- 3 – гравитацией
- 4 – дискретностью.

К. Свойство физических законов оставаться неизменными при преобразовании, которым подвергаются входящие в них величины, называется

- 1 – симметрией;
- 2 – гравитацией;
- 3 – электромагнетизмом;
- 4 – дифракцией.

Л. Элементарная частица, не имеющая массы покоя, – это...

- 1 – электрон;
- 2 – лептон;
- 3 – фотон;
- 4 – барион.

М. Какое количество элементарных частиц известно в современной науке?

- 1 – более 1000;
- 2 – около 400;
- 3 – менее 100;
- 4 – близко к бесконечности.

Н. К мегамиру относятся:

- 1 – биосфера;
- 2 – материки, океаны;
- 3 – планеты, звезды;
- 4 – галактики, материки.

О. Существование атома обусловлено... взаимодействием

- 1 – гравитационным;
- 2 – электромагнитным;
- 3 – сильным;
- 4 – слабым.

П. Двойственность свойств микрочастиц называется

- 1 – дубликацией;
- 2 – дуализмом;
- 3 – аннигиляцией;
- 4 – комплементарностью.

Р. Следствием однородности времени является закон сохранения...

- 1 – энергии;
- 2 – заряда;
- 3 – импульса;
- 4 – массы.

С. Согласно современным представлениям, свет...

- 1 – является потоком частиц – фотонов, электронов, протонов, и обладает только корпускулярными свойствами;
- 2 – имеет двойственную природу;

3 – представляет собой поток частиц – фотонов, и обладает только корпускулярными свойствами;

4 – является электромагнитной волной и проявляет только континуальные свойства.

2. *Фундаментальные взаимодействия по величине относительной интенсивности (от большей к меньшей) располагаются в следующем порядке:*

- а) гравитационное, электромагнитное, слабое, сильное;
- б) электромагнитное, гравитационное, сильное, слабое;
- в) слабое, гравитационное, сильное, электромагнитное;
- г) сильное, электромагнитное, слабое, гравитационное.

3. *Укажите правильную последовательность (от меньшего к большему) в структурной иерархии микромира: А) элементарные частицы; Б) атомы; В) ядра атомов; Г) молекулы.*

- а) Г-Б-В-А;
- б) А-В-Б-Г;
- в) А-Б-В-Г;
- г) В-А-Б-Г.

4. *Укажите положения, которые соответствуют квантовой механике:*

- а) законы квантовой механики носят статистический характер;
- б) любые физические характеристики объектов в квантовой механике могут принимать непрерывный ряд чисел;
- в) в кванто-механических закономерностях некоторые физические величины квантованы, то есть могут принимать только вполне определенные дискретные значения;
- г) законы квантовой механики носят динамический характер.

К занятию
на тему «Закономерности зарождения и развития жизни на Земле»

1. Подберите понятие под определение:

«Гипотеза о занесении живых организмов на Землю из космоса»

1 – креационизм;

2 – панспермия;

3 – абиогенез.

2. Выберите правильный вариант ответа:

А. Автором идеи направленной панспермии является:

1 – В.И. Вернадский;

2 – Т. Крик;

3 – И. Пригожин.

Б. Идея самозарождения жизни была экспериментально «опровергнута»:

1 – Луи Пастером;

2 – А.И. Опариным;

3 – Д. Холдейном.

В. Структурной и функциональной единицей живого является:

1 – молекула;

2 – целостный организм;

3 – клетка.

Г. Кто утверждал, что существует два механизма образования новых видов: 1) стремление организмов к совершенствованию и прямое влияние

внешней среды и 2) наследование признаков, приобретенных в течение жизни организма?

- 1 – Ламарк;
- 2 – Линней;
- 3 – Бюффон.

Д. Автор книги «Происхождение видов путем естественного отбора, или сохранение благоприятствуемых пород в борьбе за жизнь» – это...

- 1 – Ламарк;
- 2 – Дарвин;
- 3 – Опарин.

Е. Укажите правильную последовательность в структурной иерархии уровней живой материи (каждый предыдущий должен входить в последующий): А) вид Б) биосфера В) популяция Г) биогеоценоз

- а) В-А-Г-Б
- б) Б-Г-В-А
- в) А-Б-Г-В
- г) Г-В-А-Б

Ж. Укажите верные утверждения, касающиеся состава первичной атмосферы Земли в абиогенный период возникновения жизни: А) первичная атмосфера Земли состояла из водяных паров, углекислого газа с небольшой примесью других газов; Б) в первичной атмосфере присутствовал газообразный кислород; В) первичная атмосфера имела озоновый слой; Г) в первичной атмосфере отсутствовал газообразный кислород

- а) А и Б
- б) А и В
- в) Б и В
- г) А и Г

К занятию

на тему «Экологические закономерности в биосфере»

1. Выберите правильный вариант ответа:

А. «Сложная природная система, объединяющая на основе обмена веществ и энергии совокупность живых организмов с неживыми компонентами – условиями обитания»

- 1 – биоценоз;
- 2 – популяция;
- 3 – биогеоценоз.

Б. Понятие «биосфера» было впервые использовано

- 1 – Вернадским;
- 2 – Зюссом;
- 3 – Сукачевым.

В. Совокупность растений, животных и микроорганизмов в локальной среде обитания, это -

- 1 – биогеоценоз;
- 2 – биоценоз;
- 3 – биосфера.

Г. Какое понятие указывает на взаимное приспособление видов?

- 1 – эволюция;
- 2 – адаптация;
- 3 – коэволюция.

Д. Базовая функция живого вещества в биосфере обусловлена способностью организмов...

- 1 – поглощать и выделять кислород, углекислый газ;
- 2 – накапливать различные вещества;
- 3 – поглощать химические вещества;
- 4 – осуществлять сложные превращения веществ в живых телах.

Е. Современная концепция общения с Природой – это...

- 1 – установка: «нельзя ждать милостей от природы, взять их у нее – наша задача»;
- 2 – преобразование Природы;
- 3 – установление гармонии человека и Природы;
- 4 – главенство человека над природой.

Ж. Высота над уровнем Земли, на которой формируется озоновый слой, отражающий губительные для живых организмов космические излучения и ультрафиолетовые лучи, составляет...

- 1 – 20-25 км;
- 2 – 7-15 км;
- 3 – 15-35 км;
- 4 – 35-75 км.

З. Элементарная единица – это структура, изменение которой приводит к элементарному явлению. Элементарной единицей на молекулярно-генетическом уровне является...

- 1 – популяция;
- 2 – особь;
- 3 – клетка;
- 4 – ген.

И. Область распределения активной жизни на Земле, включающая атмосферу, гидросферу и литосферу, которые заселены живыми организмами, называется...

- 1 – биосферой;
- 2 – биоценозом;
- 3 – биогенезом;
- 4 – биогеоценозом.

К. Компоненты окружающей среды, необходимые для существования живой природы: атмосфера, почва, солнечная энергия, воздействия радиации, электромагнитных и тепловых полей, называются...

- 1 – биогенными;
- 2 – экологическими;
- 3 – абиотическими компонентами;
- 4 – биокосными.

Л. Основное значение озонового слоя для живых существ, обитающих на Земле, заключается в том, что...

- 1 – озон, как и кислород, используется в процессах дыхания живых организмов;
- 2 – озон способен поглощать жесткое (коротковолновое) ультрафиолетовое излучение;
- 3 – озон – сильный окислитель, и это делает его способным убивать бактерии;
- 4 – озон в процессе разложения выделяет энергию, необходимую для жизни.

М. Направление смещения равновесия под влиянием внешних воздействий определяется:

- 1 – уравнением Аррениуса;
- 2 – законом действующих масс;
- 3 – уравнением Вант Гоффа;
- 4 – принципом ЛеШателье.

2. *Выберите правильное определение:*

А. Экология — это:

- 1 – наука, изучающая растения, животных, и среду их обитания;
- 2 – наука, изучающая взаимосвязь между живыми организмами;
- 3 – наука, изучающая взаимосвязи между живыми организмами и средой их обитания.

Б. Биотические факторы – это:

- 1 – сумма воздействия живых организмов;
- 2 – воздействие человека на организмы;
- 3 – факторы неживой природы.

В. Экосистема – это:

- 1 – совокупность трофических связей, соединяющих популяции друг с другом;
- 2 – система, составляющая совокупность живых организмов;
- 3 – устойчивая природная система, образованная живыми организмами и средой их обитания.

К занятию

на тему «Человек в биосфере. Антропосоциогенез»

Выберите правильный вариант для окончания утверждения:

А) Антропогенез представляет собой

- 1 - нелинейный, многофакторный процесс развития;
- 2 - строго линейный процесс развития;
- 3 - результат монофакторной детерминации эволюции.

Б) Становление конкретной личности происходит в процессе -

- 1 - онтогенеза;
- 2 - социализации;
- 3 – филогенеза;
- 4 – антропосоциогенеза.

Выберите правильный вариант для окончания утверждения:

А) Известный психолог, выделивший в психике человека «коллективное бессознательное»

- 1 – З. Фрейд;
- 2 – А. Адлер;
- 3 – К. Юнг;
- 4 – Э. Фромм.

Б) Рефлексия – это:

- 1 - способность человека формулировать цели деятельности;
- 2 - принцип человеческого сознания, ориентирующий его на осмысление собственных мыслительных процессов;
- 3 - свойство протекания в мозгу нейрофизиологических процессов.

Выберите правильный вариант ответа:

А. Сфера взаимодействия человека и природы, в рамках которой разумная человеческая деятельность становится определяющим фактором развития, это:

1 – техносфера;	3 – ноосфера;
2 – антропосфера;	4 – пневматосфера

Б. Согласно теории Вернадского В.И., ноосфера может формироваться:

А) стихийно; В) в результате сознательной деятельности людей; С) при исключении войн из жизни общества; D) при реальном равенстве людей.

- 1 – В-D-A;

2 – A-C-D;

3 – B-C-D;

4 – A-B-C.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине:
Диагностика результатов и оценка эффективности тренерской деятельности

Разделы программы	Формы контроля сформированности компетенций
Образовательный процесс как объект управления	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение заданий самостоятельной работы
Оценка эффективности тренерской деятельности как научная проблема и учебная дисциплина	
Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение заданий самостоятельной работы.
Структура деятельности тренера	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение заданий самостоятельной работы (подготовка мультимедийной презентации по выбранной теме).
Предпосылки формирования мастерства тренера	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение заданий самостоятельной работы (подготовка мультимедийной презентации по выбранной теме).
Учебно-тренировочный процесс	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение
Психологические аспекты деятельности тренера	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение заданий самостоятельной работы (подготовка мультимедийной презентации по выбранной теме).
Научная организация труда тренера	Работа на практических занятиях, участие в обсуждении вопросов. Предоставление конспектов занятий. Выполнение заданий самостоятельной работы (подготовка мультимедийной презентации
Индивидуальный стиль	

деятельности тренера.

по выбранной теме).
Бланочное тестирование

Примерные тестовые задания для оценки уровня знаний по темам программы

1. Спорт (в широком понимании) – это:

- а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере деятельности человека;
- б) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Спорт во всем мире развивается по основным:

- а) двум направлениям;
- б) трем направлениям;
- в) четырем направлениям;
- г) пяти направлениям.

3. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физическим совершенством;
- в) спортивной тренировкой;
- г) учебно-тренировочным процессом.

4. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- а) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- б) увеличение объема мышц;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстрый рост абсолютной силы.

5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) скоростно-силовых упражнений;
- в) выпрыгивания вверх с места;
- г) ведения мяча «змейкой».

6. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- б) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

7. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:

- а) технической подготовкой;
- б) индивидуальной особенностью техники;
- в) высоким уровнем технического мастерства;
- г) профессиональным спортом.

8. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

9. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

10. При непределельных физических нагрузках повышение минутного объема кровообращения линейно связано с...

- а) интенсивностью мышечной работы;
- б) экономичностью сердечной деятельности;
- в) высоким уровнем общей работоспособности;
- г) частотой сердечных сокращений.

11. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
- б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- в) наивысший уровень развития физических качеств;
- г) отличное здоровье спортсмена.

12. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:

- а) от 3 месяцев до 4 месяцев;
- б) от двух до несколько занятий;
- в) от 2 недель до 6 недель;
- г) от 6 месяцев до 1 года.

13. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а) спортивной ориентацией;
- б) спортивным отбором;
- в) анализом и оценкой одаренности;
- г) диагностикой предрасположенности.

14. Олимпийские игры состоят из...

- а) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр Соревнований между странами;
- б) соревнований по летним или зимним видам спорта;
- в) соревнований между странами;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

15. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене;
- б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбурке;
- в) Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе;
- г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр.

16. Основу двигательных способностей составляют...

- а) физические качества и двигательные умения;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) двигательные автоматизмы.

17. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Ферменты пищеварения»...

- а) инсулин;
- б) пепсин;
- в) трипсин;
- г) амилаза.

18. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Белки мышц»...

- а) тироксин;

- б) актин;
- в) миозин;
- г) тропонин.

19. Укажите лишнее слово не входящие в общее понятие «Части мышечной клетки»...

- а) эритропоэтин;
- б) саркоплазма;
- в) Z - диски;
- г) миофибриллы.

20. Выберите правильный ответ. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует о:

- а) неблагоприятном типе реакции;
- б) благоприятном типе реакции;
- в) нарушении в деятельности дыхательной системы;
- г) появлении переутомления.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Ямалетдинова Г.А. - Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014.	http://www.iprbookshop.ru/65962.html	1
Л1.2	Аварханов М. А. - Биометрия в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Москва: МПГУ, 2015.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469432	1
6.1.2. Дополнительная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Стародубов В.И., Сидоров П.И., Васильева Е.Ю. - Оценка качества образовательной среды: учебник для вузов, доп. УМО - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.		1
Л2.2	Ямалетдинова Г. А. - Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568	1
Л2.3	Чинкин А. С., Назаренко А. С. - Физиология спорта - Москва: Спорт, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=420410	1
Л2.4	Беспалов Д. В., Воронцов Н. Д., Князева Н. А., Ляхова В. В., Токарева С. В. - Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: сб. материалов междунар. практ. конференции, Курск, (7-8 дек. 2016 г.) - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2016.	ftp://192.168.131.48/etru.d/001045.pdf	1
Л2.5	Никитушкин В. Г. - Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-686786335811	1
Л2.6	Завьялова Т. А. - Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B61B9A116C56	1
Л2.7	Зуев С.Н., Сырвачева И.С., Сырвачев В.А. - Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры: монография - Москва: Российская таможенная академия, 2014.	http://www.iprbookshop.ru/69731.html	1
Л2.8	Звонников В. И., Чельшкова М. Б. - Оценка качества результатов обучения при аттестации: (компетентностный подход) - Москва: Логос, 2012.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119434	1
6.1.3. Методические разработки			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л3.1	Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В. - Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: практикум - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/66120.html	1

ЛЗ.2	Пушкина В. Н., Мищенко И. В., Зелянина А. Н. - Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие - Архангельск: САФУ, 2014.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399	1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	- Microsoft Office Excel
7.3.1.2	- Microsoft Office Power Point

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
7.3.2.8	- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
7.3.2.9	- http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия».

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Наименование разделов и тем			
Моделирование научно-педагогической деятельности в рамках заданной тематики исследования		Обзор литературы (теоретическая часть) Выступление с докладом по результатам исследования	
Характеристика и задачи курса ОНМД в профессиональной подготовке магистров в сфере физической культуры и спорта. Методологические			
Наука в сфере физической культуры и спорта. Основная проблематика научных исследований и организационная структура НИР			
Связь учебной, научной и методической деятельности студентов на базе дисциплин учебного плана			
Выбор направления научного исследования и этапы научно- исследовательской работы			
Поиск, накопление и обработка информации в процессе научно- методической деятельности		Обзор литературы (методическая часть) Публикация статьи на студенческой конференции, и/или Выступление с докладом и презентацией	
Эксперимент. Виды, организация			
Обработка результатов экспериментального исследования			
Оформление результатов научной и методической работы			
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
Рекомендуемая литература			
			1
			1
			1
			1
			1
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
Электронный каталог библиотеки КГУ http://195.93.165.10:2280			
- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp			
- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;			
- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/			
- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;			
- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;			
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .			
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru			
-УНИВЕРСАРИУМ http://universarium.org/			
- Естественнонаучный образовательный портал http://www.en.edu.ru/			
-Журнал «Педагогическое образование и наука». http://manpojournal.com			

	-Вестник Московского университета. Серия Педагогическое образование http://fpo.msu.ru/index.php/vesnik-mgu-seriya-khkh
	-Педагогическое сообщество http://урок.рф/
	-Сайт ГосНИИ информационных технологий и телекоммуникаций http://www.informika.ru
	Библиотека по естественным наукам http://ben.ix.ru/ben_nn.htm
	Русская виртуальная библиотека http://rvb.ru/index.html
	Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru
	Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru
	Библиотека конгресса США http://lcweb.loc.gov/z3950/gateway.html

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ

Методические рекомендации по освоению дисциплины Приступая к изучению дисциплины студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке КГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе семинарских занятий студент осуществляет конспектирование учебного материала, обращает внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал семинара, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях. В ходе семинарского занятия принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельными публикациями периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. Изучение и анализ научно-методических статей в периодической печати, позволяет расширить кругозор и получить представление об актуальных проблемах контроля, возможных путях их решения. В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, интерактивную доску. Рекомендации по подготовке и проведению презентации: материал должен соответствовать учебной программе, учебно-методическому плану; четко выделенным вопросам излагаемого материала, должна быть целостность и логичность изложения; соблюдать временные рамки. На зачете студент должен самостоятельно продемонстрировать умение определить проблему и ее сформулировать, определить методы, с помощью которых можно ее решить.

Методические рекомендации преподавателю

1. При изложении общих основ педагогического исследования особое внимание следует обратить на характеристику философского, общенаучного, конкретно-научного и технологического уровней методологии.
2. Следует усилить подготовку студентов в определении общепринятых методологических параметров исследования: проблема, тема, объект и предмет исследования, цель, задачи гипотеза, защищаемые положения.
3. Добиться глубокого осмысления студентами основных критериев качества научного исследования: актуальность, новизна, теоретическая и практическая значимость.
4. В достаточной мере освоить наиболее распространенные методы исследования и особенности их использования в связи с выбранной темой. Особое внимание студентов следует обратить на сущность и этапы проведения педагогического эксперимента, его отличие от педагогического наблюдения.
5. Добиться четкого представления студентами основных требований, предъявляемых к выпускной квалификационной (магистерской) работе, ее структуре и содержанию. Освоить основные требования по оформлению магистерской диссертации и процедуре ее защиты.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Дыхательная гимнастика»

Раздел I. Теоретический раздел

Тема 1. Общие вопросы теории и методики дисциплины: «Дыхательная гимнастика». Дыхательные упражнения, как средство повышения уровня здоровья.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Основные понятия: «технологии дыхательных гимнастик».
2. Значение произвольного расслабления для дыхания.
3. Дыхательная гимнастика для лечения.

Тема 2. Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Характеристика основных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой.
2. Каким должно быть дыхание по методике А.Н. Стрельниковой?
3. Средства дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
4. Как еще по-другому называют дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой?

Тема 3. Дыхательная технология: К.П. Бутейко, как средство рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Основные положения теории дыхательной гимнастики К.П. Бутейко.
2. Основные понятия, используемые в технологии К.П. Бутейко.

3. Сколько этапов предлагает К.П. Бутейко для изучения и исправления дыхания?

Тема 4. Повышение уровня здоровья с использованием метода ВЛГД К.П. Бутейко.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко?
2. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO₂) и кислорода (O₂) в организме по методу К.П. Бутейко?

Тема 5. Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики Ю.Г. Вилунаса.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. История возникновения дыхательной гимнастики «Рыдающее дыхание» Ю.Г. Вилунаса.
2. Характеристика основных дыхательных упражнений Ю.Г. Вилунаса.

Тема 6. Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики Анохина.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики Анохина?
2. Назовите правильную последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина?
3. Средства дыхательной гимнастики Анохина.
4. Сколько упражнений входит в комплекс дыхательной гимнастики Анохина?

Тема 7. Аппарат Фролова.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Дыхательный тренажёр Фролова.
2. Технические параметры тренажёра Фролова.

Тема 8. Повышение уровня здоровья с использованием упражнений дыхательной гимнастики В.С. Чугунова.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Релаксационная дыхательная гимнастика по В.С. Чугунову.
2. Средства релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову.
3. Сколько основных и дополнительных упражнений входит в комплекс релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?

Тема 9. Система Изотон.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Когда была разработана система Изотон?
2. Сколько форм занятий предусмотрено Изотонном?

Темы дискуссий для семинарского занятия:

1. «Вредные привычки» дыхания и их устранение.
2. История возникновения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
3. Задачи дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
4. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?
5. История возникновения дыхательной гимнастики «Рыдающее дыхание» Ю.Г. Вилунаса.
6. Задачи системы Изотон.
7. Задачи релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову.

Тестовые задания для тем дисциплины «Дыхательная гимнастика»

Выберите правильный вариант ответа

1. Выберите правильное определение дыхания?

- a. это процесс вдоха и выдоха;
- b. это физиологический процесс, обеспечивающий нормальное течение метаболизма живых организмов и способствующий поддержанию гомеостаза, получая из окружающей среды кислород (O₂) и отводя в

окружающую среду в газообразном состоянии некоторую часть продуктов метаболизма организма (CO_2 , H_2O и другие).

2. Какие виды дыхания существуют?

- a. полное, не полное;
- b. грудное, брюшное, полное;
- c. брюшное, полное.

3. При брюшном дыхании на вдохе брюшная стенка идет:

- a. вперед;
- b. назад.

4. Подвижность диафрагмы увеличивается в исходном положении:

- a. лежа на боку;
- b. лежа на спине;
- c. стоя;
- d. лежа на животе.

5. Форма диафрагмы при сокращении:

- a. плоская;
- b. куполообразная;
- c. удлиненная;
- d. вогнутая.

6. Число дыхательных движений в минуту:

- a. 10-12;
- b. 16-18;
- c. 20-22;
- d. 24-26.

7. Сколько основных упражнений в дыхательном комплексе А.Н. Стрельниковой:

- a. 10
- b. 12
- c. 6

8. Какого упражнения нет в дыхательном комплексе А.Н. Стрельниковой:

- a. кошка;
- b. ушки;
- c. насос;
- d. варежки

9. В основе дыхательной гимнастики К. Бутейко лежит принцип:

- a. трехтактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе;
- b. глубокого диафрагмального дыхания;
- c. дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные.

10. Результатом применения методики, разработанной К. Бутейко, является:

- a. накопление в крови, в клетка органов тканей углекислого газа;
- b. увеличение содержание гемоглобина к крови;
- c. раздражение механорецепторов.

11. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по К. Бутейко является:

- a. хронический бронхит;
- b. умственная отсталость;

- c. гипотония;
- d. бронхиальная астма.

12. Контрольная пауза определяется:

- a. первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе;
- b. первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе;
- c. разницей между максимальной и волевой паузами.

13. Максимальная пауза определяется:

- a. первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе;
- b. первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе;
- c. разницей между контрольной и волевой паузами.

14. Волевая пауза определяется:

- a. первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе;
- b. первым императивным вдохом при задержке дыхания на выдохе;
- c. разницей между максимальной и контрольной паузами.

15. Понятие «рекреация»:

- a. отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности;
- b. состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

16. Понятие «релаксация»:

- a. это способность человеческого организма к психологическому и физическому расслаблению.

в. это способность человеческого организма к психологическому и физическому возбуждению.

17. Форменные элементы крови, транспортирующие кислород и углекислый:

- a. тромбоциты;
- b. эритроциты;
- c. лейкоциты;
- d. лимфоциты.

18. Выдыхаемый воздух по составу отличается от вдыхаемого:

- a. большим содержанием азота, кислорода и углекислого газа;
 - b. меньшим содержанием углекислого газа и кислорода и большим — азота;
 - c. меньшим содержанием азота и кислорода;
 - d. меньшим содержанием кислорода, большим — углекислого газа
- и неизменным — азота.

19. Газообмен в лёгких происходит путем:

- a. диффузии;
- b. активного транспорта;
- c. пассивного транспорта;
- d. осмоса.

20. Прибор, с помощью которого определяют ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких):

- a. тонометр;
- b. фонендоскоп;

- c. динамометр;
- d. спирометр.

21. Значение дыхания состоит в обеспечении организма:

- a. энергией;
- b. строительным материалом;
- c. запасными питательными веществами;
- d. витаминами.

22. Если человек много курит, то у него

- a. увеличивается количество биологически активных веществ в легочных пузырьках;
- b. легочные пузырьки слипаются из-за повреждения выстилающей их изнутри пленки из биологически активных веществ;
- c. увеличивается способность гемоглобина присоединять кислород;
- d. легочные пузырьки теряют эластичность и способность очищаться.

23. К освобождению энергии в организме приводит:

- a. образование органических соединений;
- b. диффузия веществ через мембраны клеток;
- c. окисление органических веществ в клетках тела;
- d. разложение оксигемоглобина до кислорода и гемоглобина.

24. Воздух в дыхательных путях согревается благодаря тому, что:

- a. их стенки выстланы ресничным эпителием;
- b. в их стенках расположены железы, выделяющие слизь;
- c. в их стенках разветвляются мелкие кровеносные сосуды;

d. легочные пузырьки состоят из одного слоя клеток.

25. В альвеолах легких у человека происходит:

- a. окисление органических веществ;
- b. синтез органических веществ;
- c. диффузия кислорода в кровь;
- d. очищение воздуха от пыли

26. В грудной полости у человека располагается:

- a. желудок;
- b. печень;
- c. трахея;
- d. поджелудочная железа

27. При спокойном выдохе объем грудной полости уменьшается, при этом межреберные мышцы:

- a. и диафрагма сокращаются;
- b. и диафрагма расслабляются;
- c. сокращаются, а диафрагма расслабляется;
- d. расслабляются, а диафрагма сокращается

28. Ритмичную смену вдоха и выдоха обеспечивает дыхательный центр, расположенный:

- a. в мозжечке;
- b. в продолговатом мозге;
- c. в среднем мозге;
- d. в переднем мозге

29. Газообмен в легочных пузырьках возможен, так как они густо оплетены кровеносными сосудами, стенки которых состоят:

- a. из эпителиальной ткани;

30. Установите соответствие между изменением, происходящим у человека в грудной клетке, и типом дыхательных движений.

ТИПЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ	ИЗМЕНЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ГРУДНОЙ ПОЛОСТИ
А) вдох	1)увеличение объема легких и уменьшение в них давления воздуха
Б) выдох	2)расслабление дыхательных мышц 3)уменьшение объема грудной клетки и грудной полости 4)сжатие легких и повышение в них давления 5)расширение грудной клетки и грудной полости 6)сокращение межреберных мышц и диафрагмы

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Игровые виды спорта.»

2 семестр «Волейбол»

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

1. По практике: умение выполнять основные приемы игры, передачу сверху двумя руками, прием снизу, подачу нижнюю прямую или верхнюю прямую, прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер), умение вести двустороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

Подача мяча любым способом на точность в зоны 1,6,5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания - «отлично», 2 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно»; передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач: 9 - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»;

5. Прием снизу двумя руками с ударом в стену, 10 попыток - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»;

6. Нападающий удар из зоны 4 по две попытки в правую и левую половину площадки: 4 - «отлично», 3 - «хорошо». 1 - «удовлетворительно».

2. Провести соревнования по волейболу.

3. Провести конспект урока по волейболу:

3-4 семестр «Баскетбол»

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

1. По практике: умение правильно выполнить основные приемы игры — ловлю и передачу мяча двумя и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру в баскетбол с соблюдением правил. .

Броски с точек 10 бросков, выполняются две серии по 5 бросков с равнорасположенных точек, удаленных от проекции центра кольца на 4 м. Точки для броска размещаются на площадке следующим образом: 1-я слева от щита, на линии, параллельной линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца; 2-я- слева от щита, на линии, проходящей через проекцию кольца под углом 45° к проекции щита; 3-я -на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 30° к проекции щита; 4-я — симметрично точке 2 справа от щита; 5-я симметрично точке 1 справа от щита. Необходимо выполнить серию бросков с точек в строгой последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, затем 5, 4, 3, 2, 1. Подавать мяч бросающему не разрешается, он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выйти на следующую точку. Оценка норматива — не менее 5 попаданий.

Норматив: выполнить упражнение в течении 10-12 секунд с трех попыток.

Бросок в движении после ведения. С правой стороны от места пересечения средней и боковой линии ведение мяча к кольцу с последующим

броском в движении — 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Оценка норматива — не менее 3 попаданий при правильном техническом выполнении

2. По судейству соревнований; выполнение обязанностей судьи на поле.

3. Провести конспект урока по баскетболу.

5-6 семестр. «Футбол»

1. Удар по воротам на точность (створ ворот делится на 4 части) мяч летит на передней линии штрафной площади (16,5 м от ворот). Провести удар по мячу любым способом и попасть в заданный угол ворот. Выполняются 5 ударов. Норматив: не менее трех попаданий в ворота. Удары выполняются любым способом

Ведение мяча, обводка и удар по воротам.

Старт с центра поля. Провести мяч 20м, обвести 4 стойки, поставленные на расстоянии 2м, друг от друга, и, не доходя до линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху с обязательным попаданием в них. Норматив: выполнить упражнение в течении 10-12 секунд с трех попыток.

2. Жонглирование мячом: выполнить 20 ударов ногой без падения мяча на землю.

3. По судейству соревнований; выполнение обязанностей судьи на поле.

4. Провести конспект урока по футболу.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Иностранный язык»

Раздел 1. Семья и семейные ценности.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Put these sentences into negative and interrogative forms.

1. My brother is a journalist. 2. Nick is a pupil. 3. They are students. 4. Kate's mother is a teacher. 5. I am a schoolgirl. 6. His father is a driver. 7. Our friends are journalists. 8. My mother is a housewife. 9. Her father is a doctor. 10. My father's friend is a manager.

2. Complete the sentences with the correct form of the verb *to be*.

- 1 Is there a washing machine in your kitchen?
- 2 There _____ some books in my bag.
- 3 _____ there any towels outside, near the swimming pool?
- 4 There _____ any flowers in the living room.
- 5 There _____ a café opposite the post office.
- 6 No, there _____ a garden in our school.
- 7 There _____ some milk in the fridge.

3. Write the Present Simple (3-rd person singular) of the following verbs.

Leave

Match

Miss

Catch

Open

Go

Buy

Try

See

Do

Have

Be

Spend

Wish

Reach

4. Complete the text with the correct form of the verbs in the box.

like	come	earn	live	write
help	walk	have	work	be

Erica is 28 years old. She (1) _____ two children, Will and Eloise. She (2) _____ from Georgia, USA, but now she (3) _____ with her family in Durham, North Carolina. She (4) _____ in a hospital and (5) _____ \$100 a day. She (6) _____ working in the hospital – and she says: ‘I always want to (7) _____ people. I am never tired!’ In her free time she (8) _____ her dog, Horace, in the park. ‘I (9) _____ children’s books, too’, she adds. ‘It (10) _____ difficult, but my family help me!’

5. Translate these sentences using the Present Indefinite.

1. Моё хобби - катание на велосипеде.
2. Его папа бухгалтер. Он любит работать с деньгами.
3. -Который час? -Половина десятого.
4. Моя племянница работает 5 дней в неделю.
5. Наши друзья предпочитают оставаться дома по выходным.
6. Вы часто звоните родителям?
7. Я чищу зубы утром и вечером.
8. Моя бабушка любит вязать.
9. Моя сестра ложится спать в 10 часов вечера.

10. Летом мы часто отправляемся в походы.

6. Read the text and fill in the gaps with the suitable parts of the sentences.

One thousand years ago, in the desert of the Chako Canyon, New Mexico, USA, the Anasazi people built **1**_____.

They used stone for the walls and wood for the floors, doors and roofs. They transported **2**_____ almost 80 km away. How did they move the trees? We don't know.

In some buildings there are huge circular rooms, the biggest one is underground and it is **3**_____. Why did the Anasazi build circular rooms? We don't know. Perhaps they **4**_____ or for storing crops. We know **5**_____. Why did they leave? Hunger? War? We really don't know.

- A. about 26 meters wide
- B. used them for religious ceremonies
- C. the Anasazi people abandoned the Great Houses
- D. more than 200,000 trees from forests
- E. nine multi-storey buildings called Great Houses

1	2	3	4	5

Немецкий язык

1. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist. Übersetzen Sie die Sätze ins Russische.

- 1. Während ... Winterferien liefen die Studenten oft Schi und Schlittschuh.
a) der b) den c) die
- 2. Die Bilder ... sind schön.
a) mein Bruder b) meinen Bruder c) meines Bruders

3. Sie legte ihm ein Kissen unter ... Kopf.
a) der b) den c) dem
4. Sagen Sie bitte, wo der Bus Nummer 28...?
a) hält b) halt c) haltet
5. ... Unterricht gehe ich heute zu meinen Großeltern.
a) nach dem b) bei dem c) vom dem
6. ... wir ... Bus!
a) Fahren ... auf dem b) Fahren ... mit dem c) Fahrt ... mit dem
7. Ich möchte mit ... Krause sprechen.
a) dem Herrn b) des Herrn c) den Herrn
8. Zum Geburtstag hat man ... einen Ball geschenkt.
a) dem Jungen b) die Jungen c) der Junge
9. Ich habe ... dieses berühmten Sportlers vergessen.
a) der Name b) den Namen c) dem Namen
10. Unsere Mannschaft ... das Spiel.
a) gewinne b) gewannt c) gewann
11. Meine Tante kennt (er) gut.
a) er b) ihm c) ihn
12. Im Lesesaal bereiten sich die Studenten ... die Seminare vor.
a) auf b) von c) mit
13. Die Studenten arbeiten ... dem Thema "Grundfragen der Wirtschaft".
a) mit b) von c) an
14. Das Studium ... ihm sehr.
a) schwerfällt b) fällt... schwer c) fällt.. schwer
15. Was ... dein Freund gern?
a) isst b) esst c) esse
16. Warum ... du so lange?
a) schlafst b) schläfst c) schlafe
17. Ich ... den griechischen Salat und eine Pizza
a) nehme b) nimmst c) nimmt
18. Wir ... heute mit Klaus.
a) treffen euch b) treffen uns c) treffe mich
19. Mein Onkel ... früher in dieser Straße.
a) wohnte b) wohnt c) wohntet
20. Ich ... vor kurzem von seiner Krankheit.
a) erfährt b) erfuhre c) erfuhr
21. ... du im Sommer in Moskau?
a) war b) hattest c) warst
22. Vor der Prüfung ... mein Freund alles ...
a) wird ... wiederholen b) werdet ... wiederholen c) wird ... wiederholt
23. ... Wochenende gehe ich gewöhnlich ins Theater.
a) am b) in der c) zur
24. In zwei Wochen ... unsere Familie.
a) ziehen ...auf b) zieht ... ein c) zieht ... um
25. Ich lade meine Freunde zum Tennisspiel ...

- a) ein b) her c) auf
26. Bei der Übersetzung dieses Textes ... man das Wörterbuch benutzen.
a)) durft b) darfc) darft
27. Du ... zu früh ..., du hast noch Zeit.
a) bist...aufstanden b) ist ... aufgestanden c) bist... aufgestanden
28. Ich ... im Ausland noch nie ...
a) bist... gewesen b) bin ... geseinen c) bin .. gewesen
29. November ist ... Monat des Jahres.
a) der elf b) der elfste c) der elfte
30. In der Nacht am ... Dezember feiern alle Menschen der Welt das Neujahr.
a) einunddreißigen b) einunddreißigsten c) einunddreißigten

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Mein Freund

Die Freundschaft nimmt einen besonderen Platz in unserem Leben ein. Es ist wichtig, einen treuen Freund zu haben. Man kann immer auf seine Hilfe rechnen, man kann ihm ein Geheimnis anvertrauen und bloß mit ihm zusammen die Zeit verbringen.

Ich stehe in guten Beziehungen zu vielen Menschen, aber ich möchte von meinem besten Freund erzählen. Er heißt Paul. Wir sind Altersgenossen. Paul ist 20 Jahre alt. Er ist Student. Er studiert Jura. Er ist im dritten Studienjahr.

Seine Familie besteht aus 4 Personen. Das sind die Eltern, sein Bruder und er.

Seine Mutter ist 38 Jahre alt. Sie ist Kinderärztin und arbeitet in einem Krankenhaus. Seine Mutter kann alles machen: sie kann stricken, nähen, gut kochen.

Sein Vater ist 40 Jahre alt. Er ist als Ingenieur in einem Betrieb tätig. In einem Werk arbeitet er über 20 Jahre.

Sein Bruder Peter ist 15 Jahre alt. Er geht noch zur Schule in die neunte Klasse. Er lernt gut. Das Lernen fällt ihm leicht. Sein Bruder treibt Sport gern. Er interessiert sich für Basketball.

Paul hat noch einen Familienangehörigen. Das ist ein Hund. Er wohnt bei Paul schon 6 Jahre und er liebt ihn sehr. Ich und Paul gehen oft mit dem Hund in den Wald spazieren.

Paul begeistert sich für Kunst, Literatur und Geschichte. Viel Zeit verbringen wir zusammen. Wir besuchen mit ihm Museen, Ausstellungen und Kinos. Das macht uns beiden großen Spaß. Wir besprechen Filme, Kunstwerke, Bücher. Wir vertragen uns mit Paul sehr gut. Wir streiten nicht. Und wenn zwischen uns manchmal ein Missverständnis entsteht, so bemühen wir uns, es zu beseitigen. Dafür achte ich ihn sehr. Ich glaube, dass wir Freunde für unser ganzes Leben bleiben.

Markieren Sie die Sätze, die richtig den Inhalt des Textes übergeben!

1. Ich habe eine beste Freundin.
2. Ich und Paul haben uns vor neun Jahren befreundet.
3. Peter steht im dritten Studienjahr.
4. Seine Mutter arbeitet als Krankenschwester.
5. Paul hat keine Geschwister.
6. Mein Freund treibt gern Sport.
7. Wir interessieren uns für Kunst.

Французский язык

I. Choisissez le pronom:

- a) je b) tu c) il d) nous e) vous f) ils (elles)
1. ... oublies toujours tout.
 2. ... achetons les billets.
 3. ... sortez ce soir ?
 4. ... lit seulement des romans.
 5. ... apprend à lire.
 6. ... vivez en Europe ?
 7. ... ai trois soeurs et un frère.
 8. ... viennent ici.

II. Choisissez la réponse :

- a) oui b) si c) non
1. Tu ne dines pas chez tes parents ce soir ? ... , je dine chez eux.
 2. Tu n' aimes pas le café ? ... , j'adore le café.
 3. Vous allez au cinéma ? ... , nous allons voir le dernier film de Georges Lucas.
 4. Guy a raté son train ? ... , il est arrivé trop tard.
 5. Ta soeur n'est pas malade ? ..., elle a une bronchite.
 6. Avez-vous soif ? ... , je n'ai pas soif.

7. Cyril, as-tu cherché tes clés dans ta chambre ? ..., je ne les ai pas dans ma chambre.

III. Choisissez le groupe du verbe:

a) I группа в) II группа с) III группа

1) dormir	4) aller	7) prier
2) accueillir	5) agir	8) grandir
3) craindre	6) croire	9) coudre

IV. Posez une question:

1. Le train démarre.

... démarre ?

a) qui ? b) qu'est-ce qui ? c) qui est-ce qui ?

2. Le 14 juillet, les drapeaux ornent les maisons.

... orne les maisons ?

a) qui ? b) qu'est-ce qui ? c) qu'est-ce que ?

3. Les spectateurs applaudissent les acteurs.

... applaudit les acteurs ?

a) qu'est-ce qui ? b) qui est-ce que ? c) qui ?

4. Les enfants vont à l'école.

... va à l'école ?

a) qui est-ce que ? b) qui ? c) qu'est-ce qui ?

5. Les voyageurs sont arrivés les derniers.

... est arrivé le dernier ?

a) qui est-ce qui ? b) qu'est-ce qui ? c) qui est-ce que ?

VI. Lisez le texte et faites les devoirs.

Ma famille

Ma famille n'est pas grande: moi, ma femme et ma fille. Ma femme s'appelle Anne. Elle a trente et un an. Elle travaille comme professeur dans une université. Elle aime bien apprendre des langues étrangères. Anne parle anglais

et, en plus, elle apprend l'espagnol. Ma fille s'appelle Natalie. Natalie a sept ans. Elle me ressemble beaucoup. Ma fille aime dessiner et écouter la musique. Elle va à l'école et elle fait ses études très bien. J'aime beaucoup ma famille.

Vrai ou faux ?

1. Ma famille est grande.
2. Ma femme s'appelle Anne.
3. Elle aime bien apprendre des langues étrangères.
4. Ma fille s'appelle Anne.

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Complete the sentences with a verb from the box in the Past Simple. Make one of the verbs negative.

marry	earn	die	stay	come	be born	become	have	help	work
study	speak	stop	like						

My grandparents (1) _____ in Hungary in the 1920s. They (2) _____ to England in 1946, after the war. My grandfather worked in a factory in Birmingham and he (3) _____ English at night. My grandmother (4) _____ at home because she only (5) _____ Hungarian and so she couldn't get a job. Life was difficult because my grandfather (6) _____ much money in the factory. My grandparents (7) _____ three children, my mother and my two uncles. They (8) _____ their parents as much as they could. My grandparents (9) _____ work when they were sixty and they liked having a lot of free time together. Unfortunately, my grandfather (10) _____ in 1994, but my grandmother is still alive.

2. Complete the conversation. Circle the correct answer.

A Where (1) ____ last Saturday evening?

B I went to work.

A To work? Why?

B Because I (2) ____ the money.

A But you (3) ____ every Saturday last month, too. Why don't you have any money now?

B Because I (4) ____ all the money from last month.

A What (5) ____ with the money?

B A CD and video game.

A (6) ____ your sister the money that you (7) ____ for last week?

B No, (8) ____ . I (9) ____ , but there isn't a problem. She always has a lot of money. Anyway, what (10) ____ last Saturday evening?

AI (11) ____ out because I had no money!

1. a) do you go	b) did you go	c) go	d) did you
2. a) do need	b) did need	c) needs	d) needed
3. a) worked	b) didn't work	c) did work	d) work
4. a) did spend	b) spend	c) spend	d) spent
5. a) you bought	b) you buy	c) did you buy	d) do you buy
6. a) You did give	b) Did you give	c) You gave	d) You give
7. a) didn't ask	b) asked	c) asks	d) ask
8. a) I do	b) I did	c) I don't	d) I didn't
9. a) can't	b) could	c) couldn't	d) can
10. a) did you do	b) you didn't	c) do you do	d) you did
11. a) not go	b) didn't go	c) go	d) don't go

3. Write the verbs in the correct column and then write the Past Simple forms.

study meet give win buy visit speak become

stay leave start get enjoy stop do lose

REGULAR VERBS

IRREGULAR VERBS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Use *some, any, no* or their derivatives to complete the sentences.

1. Have you got _____ questions?
2. I came at three but there wasn't _____ at home.
3. Could you buy _____ apples, please?
4. I didn't know about it, she told me _____.
5. This song is very popular, you'll hear it on _____ corner.
6. _____ people enjoyed the film, others didn't like it at all.
7. I didn't understand _____.

5. Use *much, many, little, few, a little, a few* to complete the sentences.

1. Does your sister read _____? - Yes, she does.
2. How _____ books did you read?
3. I have _____ money, so we can go to the cinema.
4. I have _____ money, so we cannot go to the cinema.
5. There are very _____ old houses left in our street. Most of them have already been pulled down.
6. We have too _____ textbooks, we can't work at the lesson.
7. This girl works very _____, that's why she's the best worker of the company.

6. Read the text. Are the statements true (T) or false (F)?

MEALS IN BRITAIN

A typical full English breakfast is a very big meal - sausages, bacon, eggs, tomatoes, mushrooms and of course toast. But nowadays many people don't have time to eat all this and just have toast, or sometimes fruit and yoghurt. The typical breakfast drink is tea, which people have with cold milk. Some people have coffee made with just hot water. Many visitors to Britain think this coffee is horrible!

For many people lunch is a quick meal. In cities there are a lot of sandwich bars, where office workers can choose the kind of bread they want, either brown or white, and then all sorts of salad and meat or fish to go in the sandwich. Pubs often serve good, cheap food, both hot and cold. School-children can have a hot meal at school, but many just take a snack from home - a sandwich, a drink, some fruit, and perhaps some crisps.

People eat their evening meal quite early, often at about six o'clock. A typical dinner is meat and vegetables, especially on Sundays, when all the family eat together.

- 1 Many British people don't eat a full English breakfast. ____
- 2 Many British people choose toast for breakfast. ____
- 3 The typical drink with breakfast is coffee. ____
- 4 Many visitors to Britain love British coffee. ____
- 5 A lot of British people have a sandwich for lunch. ____
- 6 Many offices in cities have sandwich bars. ____
- 7 People can buy hot and cold food in a British pub. ____
- 8 Schoolchildren have a hot lunch at home. ____
- 9 British people usually have lunch at six o'clock. ____
- 10 People in Britain often eat meat on Sundays. ____

7. Complete the conversation in a café.

- Hello, (1) _____ to order?
- Yes, (2) _____ a tuna and egg salad,
(3) _____?
- (4) _____. What (5) _____ to drink?

- A mineral water, please.
- Still or (6)_____?
- Anything(7)_____?
- An apple pie, please. And can I have (8)_____, please?
- Of course. Oh, sorry, we don't accept credit cards, only (9)_____.

Немецкий язык

I. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist. Übersetzen Sie die Sätze ins Russische.

1. Der Vorname meiner Studienfreundin ... Elena.
 - a) bin; b) bist; c) ist; d) seid
2. Meine Schwester ...gern.
 - a) studiert; b) studieren; c) studiere; d) studierst
3. Wir ... Studenten der Moskauer Universität.
 - a) sind; b) ist; c) sein; d) seid
4. Unser Freund ... schon gut Englisch.
 - a) sprechen; b) spricht; c) sprichst; d) spreche
5. Heute ... wir eine interessante Vorlesung.
 - a) hat; b) habe; c) haben; d) hast
6. Der Unterricht an der Universität ... um 8 Uhr morgens.
 - a) beginnen; b) beginnt; c) beginne; d) beginnst
7. Sein älterer Bruder studiert ... der Fakultät für Geschichte.
 - a) in; b) auf; c) an; d) um
8. Ich ... gewöhnlich in die Universität ...
 - a) zu Fuß ... gehen; b) zu Fuß ... gehe; c) geht ... zu Fuß; d) gehe ... zu Fuß
9. Der Gruppenälteste ... mir mein Studienbuch.
 - a) gebe; b) gibt; c) gibst; d) geben
10. Er bringt ... und ... immer mit.

- a) seine Lehrbücher ... Hefte; b) ihre Lehrbücher ... und Hefte; c) seinen Lehrbuch ... Heft; d) ihr Lehrbuch ... Heft

11. Unsere Eltern ... Ingenieure ...

- a) von Beruf ... sein; b) bin ... von Beruf; c) sind ... von Beruf; d) von Beruf ... ist

12. Einen Satz aus dem Text ... er falsch.

- a) verstehe; b) verstehen; c) versteht; d) verstehst

13. Diese Studentin ... den deutschen Text ohne Wörterbuch.

- a) übersetzen; b) übersetzt; c) übersetze; d) übersetzt

14. Auf dem Tisch liegt ein Wörterbuch. ... ist aus der Bibliothek.

- a) es; b) ihr; c) sie; d) er

15. Die Studenten verlassen ... Übungsraum um 13 Uhr.

- a) der; b) den; c) die; d) das

16. Morgen haben wir ... Seminar in Philosophie.

- a) nicht; b) kein; c) nein; d) doch

17. Die Versammlung beginnt um 7 Uhr abends. ... dauert 3 Stunden

- a) er; b) es; c) sie; d) ihr

18. Heute erklärt der Lektor ein neues Thema

- a) doch; b) nein; c) kein; d) nicht

19. Die Studentin ... Beispiele und ... alle Fragen des Lektors deutsch.

- a) bildet, beantwortet; b) bilden, beantworten; c) bildete, beantwortete;
d) bilde, beantworte

20. Sie hilft ... Studienkollegen in Deutsch.

- a) die; b) der; c) den; d) das

21. Du hast kein Lehrbuch mit. Ich gebe dir ... Lehrbuch.

- a) mein; b) dein; c) ihr; d) euer

22. Ich kenne ihn schon lange, ... ist aus Berlin.

- a) wir; b) er; c) sie; d) es

23. Dort steht meine Schwester; ich sehe ... gut.

- a) ihr; b) sie; c) ihn; d) es

24. Diese Studentin ... den deutschen Text fehlerfrei und ausdrucksvoll.

- a) lese; b) lesen; c) liest; d) lest

25. Der Bus ... durch die Gorkistraße.

a) fährt; b) fährt; c) fährst; d) fahre

26. Studentin Belowa schreibt das Wort falsch. Erklären Sie ... bitte den Fehler!

a) ihr; b) sie; c) ihn; d) ihm

27. Nach dem Unterricht geht er oft in ... Mensa.

a) der; b) die; c) das; d) den

28. Mein Bruder ... einen Artikel und ... einige Zitate in sein Heft ab.

a) lese, schreibe; b) lesen, schreiben; c) liest, schreibt; d) lest, schreibt

29. Unsere Studienfreundin ist krank; wir besuchen ... morgen.

a) ihr; b) sie; c) ihm; d) ihn

30. Er besucht ... Eltern jede Woche.

a) mein; b) seine; c) dein; d) eure

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text! Eine Studentin aus Deutschland schreibt über Ihr Studentenwohnheim.

„Ich wohne seit fast einem Jahr im Studentenwohnheim in der Albert-Einstein-Straße und bin mehr als happy! Besser könnte ich es mir nicht vorstellen. Die Wohngegend ist sehr ruhig und von viel Grün umgeben. Die Lage ist perfekt. Ich schätze besonders die Nähe zur Uni. Ich habe nur 5 Gehminuten, zwei Minuten zur Mensa, vier zur Bibliothek und sechs bis zu meinem Fachbereich. Besser geht's einfach nicht!

Das Wohnheim selbst hat schöne helle Räume und gut ausgestattete Küchen. Jede Wohneinheit verfügt über Zweimann- und Dreimannzimmer, ein Bad mit Waschbecken, eine Dusche und eine Toilette. Die Zimmer sind sehr hell und lassen sich superleicht gemütlich einrichten. Auch die Sorge, dass es ziemlich laut sein müsste bei den vielen Studenten, wurde mir ziemlich schnell genommen. Bis jetzt musste ich mich noch nie beschweren, es ist wirklich ruhig.

Ich teile mir ein Zimmer mit einem Mädchen aus Türkei. Unser Zimmer ist vor kurzem renoviert und teilmöbliert. Es gibt ein Doppelstockbett, 2 Schreibtische mit Stühlen, 2 Kleiderschränke und einige Regale.

Wir haben auf jeder Etage eine große gemeinsam benutzte Küche mit den Herdplatten, einer Spüle und Kühlschränken. Fast immer ist jemand in der Küche und man kann mit den Nachbarn reden, wenn man etwas auf der Seele hat! In der Küche sitzen wir, kochen, albern, feiern wir ... Man lernt immer wieder neue Menschen kennen.

Den Studenten stehen Musikraum, Partykeller, Sportraum, Waschraum mit Wasch- und Trockenautomaten, Computerraum mit 8 Arbeitsplätzen zur Verfügung. Jedes Zimmer verfügt über Anschlüsse für Kabelfernsehen und Internet.

Die Zimmer sind sauber. Die Reinigung der Gemeinschaftsflächen findet von der Putzfrau einmal wöchentlich statt. So gut habe ich es mir nicht vorgestellt und meine anfängliche Freude wurde bisher noch nicht enttäuscht.

Wäre ich nochmal in der Situation sein, würde ich mich immer wieder für Wohnheim“.

Markieren Sie die Sätze, die richtig den Inhalt des Textes übergeben!

1. Die deutsche Studentin wohnt im Studentenwohnheim und ist sehr glücklich.
2. Das Studentenwohnheim liegt weit von der Uni.
3. Sie wohnt in der vierten Etage und hat einen schönen Ausblick über die Stadt.
4. Im Erdgeschoss ist ein Café und dort kann sie nachmittags Kuchen essen und Kaffee trinken.
5. Ihre Nachbarin kommt aus Türkei.
6. In ihr Zimmer stehen nicht so viele Möbel, nur ein Bett, ein Sofa, ein Schreibtisch und ein kleiner Esstisch mit einem Stuhl.

Французский язык

I. Ajoutez les terminaisons:

a) – s b) – aux c) – d) – x

1) des table...	4) des bal...	7) des festival...
2) des anim...	5) des fils...	8) des bijou...
3) des nez	6) des chou...	9) des détail...

II. Qui a donné cette annonce:

a) homme b) femme c) on ne sait pas

1. Je suis jeune, célibataire, sensible. J'ai 25 ans. Je suis brune.
2. Jeune secrétaire débutant cherche du travail.
3. Fonctionnaire international, s'intéressant à l'art, ouverte cherche un compagnon tendre.

III. Choisissez une réponse.

1. Françoise Sagan est ____ écrivain célèbre.
a) un
b) une
c) -

2. Ma copine a été élue \" ____ flûtiste de l'année \" deux années de suite.

- a) meilleur
- b) meilleure
- c) meillère

3. Madame Leblois est ____ à la faculté des lettres.

- a) professeur
- b) professeure
- c) professoressa

4. J'écris une lettre à mon ____ espagnole.

- a) ami
- b) amie
- c) amis

5. Naomi était ____ très choyée et très gâtée.

- a) un enfant
- b) une enfant
- c) une enfante

6. Il est allé en province rendre visite à ____ éloignée.

- a) une parente
- b) un parent
- c) une parent

7. La ____ du dessous était très irritable, elle nous grondait après le moindre bruit.

- a) voisine
- b) voisin
- c) voisinesse

8. La page ____ est une page web vers laquelle ne pointe aucun lien depuis un autre site.

- a) orphelin
- b) orphelinne
- c) orpheline

9. Dans la savane africaine, il a pris en photo une (lion) et ses petits.

- a) lionne
- b) lionne
- c) lion

IV. Employez la forme qui convient:

1. Les députés discutent sur l'économie (européen).

- a) européenne b) européenne c) européenne

2. Il aime sa petite-fille qui est (plein) de vie, (doux) et (gentil).

- a) pleine; douce ; gentille b) pleine; douce ; gentile
- c) pleine; douce ; gentile

3. Vous m'avez posé une question (indiscret).

a) indiscreète b) indiscrette c) indiscret

4. La Maison (Blanc) est la résidence officielle et le lieu de travail principal du Président des Etats-Unis.

a) Blance b) Blanque c) Blanche

5. Famille (dynamique) et (actif) cherche une garde d'enfant.

a) dynamique; actif b) dynamique; active c) dynamique; active

6. Il avait une (gros) somme d'argent dans une banque.

a) grosse b) grose c) gros

7. Elle porte une jupe (long).

a) longue b) long c) long

V. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Les deux principaux repas

Selon les circonstances et les appétits, le déjeuner et le dîner sont plus ou moins rapides. La solution la plus simple est de se limiter à un seul plat (un bifteck avec des entrées (froides ou chaudes) ou, au dîner, avec un potage (soupe), suivi d'un ou deux plats principaux, puis les fromages, le dessert, les vin et le café!

On les utilise en entrée: salade (laitue, chicorée, tomate, etc), accompagnée d'une sauce (huile+vinaigre); légumes crus: radis, carotte, chou, céleri râpé, etc. ou légumes cuits: artichauts, asperges,; tarte aux poireaux, à l'oignon...

Les fruits sont utilisés en entrée. Les quatre viandes (boeuf, veau, mouton, porc) constituent souvent le plat principal avec des accompagnements variés (pommes de terre, légumes verts (haricots, petits pois), secs (lentilles, haricots).

La grande diversité des fromages aux goûts bien marqués fait la réputation de bon nombre de régions ou de villages. Les Français restent de grands consommateurs de pain, même s'ils en mangent trois fois moins qu'au siècle dernier. Chaque région possède sa façon traditionnelle de le présenter: bâtard dans le Nord, baguette en région parisienne, fougasse dans le Sud.

Vrai ou faux ?

1. Les fruits sont utilisés en entrée.

2. La France est célèbre par son pain.

3. Les légumes utilisent en entrée.

4. Les français commencent leur repas plus organisé.

Раздел 3. Мир спорта.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Write the Past Simple and past participle of the following verbs.

Make	Sell
Eat	Act
Try	Travel
Break	Cost
See	Buy
Drink	Learn
Have	Tell
Read	Speak
Write	Spend
Know	Meet

2. Complete the sentences with the correct form of the verb in brackets: the Present Perfect or Past Simple.

1. Philip Pullman _____ (write) a lot of books. He _____ (write) his first in 1972.
2. _____ you ever _____ (try) Malaysian food?
3. I _____ never _____ (be) to London.
4. When _____ you _____ (break) your leg?
5. I _____ (live) in London for eight years and I don't want to move.
6. We _____ (meet) Charlotte and Dave three years ago. How long _____ you _____ (know) them?

3. Complete the text with the correct form of the verbs in brackets. The Present Simple, the Past Simple, the Present Perfect.

Carla Brown has a job in advertising. It's a good job, and she _____ (earn) over \$ 30.000 a year. She _____ (study) marketing at college, and then _____ (found) a job with a small advertising agency in Manchester. Since then she _____ (change) her job several times. Now she _____ (work) for Jerome and Jerome, which is a big company with offices all over the world. She _____ (be) with the company for three years. The company has clients in America, and she _____ (be) there several times on business. Last year she _____ (spend) six months there.

4. Match the following synonyms:

1. Mountain	a. a number of
2. Leapt	b. small
3. Chutes	c. very happy
4. Glided	d. jumped
5. Tiny	e. excitement
6. over the moon	f. floated
7. Stunning	g. peak
8. Several	h. good
9. Favourable	i. parachutes
10. Thrill	j. amazing

5. Translate the following sentences from Russian into English using *worth*.

1. Я думаю это того стоило.
2. Он стоит каждый затраченный пенни.
3. Проблем больше, чем того стоило.
4. Я решил, что стоит попробовать.
5. Реальная стоимость билетов была £120.
6. Не стоит рисковать.

6. Read the text and translate the words in bold from Russian into English.

A top designer for one of the world's most popular computer games has said that video games should be an Olympics sport. Rob Pardo, who was **главный креативный дизайнер** for the World of Warcraft game, told the BBC his game and other video games should be part of the Olympic Games. He said the **соревнование** needed to become more modern and up-to-date. He added that millions of people around the world love playing and *watching* **конкурентные игры**, which is also known as e-sports. Mr. Pardo said: "I think the way that you look at e-sports is that it's a very **конкурентоспособный набор навыков**.... You look at these professional gamers and the reflexes are lightning quick.... and they're having to make very quick decisions **слёту**."

Pardo told the BBC that it would be difficult **включить** e-sports ____ the Olympics. He said many people do not even see it as a real sport. He argues it is proper sport because it takes a lot of **физические усилия** and skill and is very exciting to watch. He believes it is a better and more popular sport than many of those already in the Olympics. Pardo said many people did not want gaming to become an Olympic sport because it **основывается на** technology and not athleticism. The PC Magazine website **предлагает** there should be a separate international competition just for e-sports, that could follow a format like the Olympics. This would make gaming the star of the show rather than just another event among many in the Olympics

Немецкий язык

1. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist.

1. Meine Schwester ... in einer anderen Stadt.
a) wohne; b) wohnt; c) wohnen; d) wohnst
2. Herr Schulz ... das Haus um 8 Uhr.
a) verlasst; b) verlassen; c) verlässt; c) verlasset
3. Mein Onkel ... morgen früh aufstehen.
a) müsset; b) müsst; c) musst; d) muss
4. Das Kind ... nicht das Wort richtig aussprechen.
a) könnt; b) kannt; c) kann; d) kannst
5. Die Bibliothekarin zeigt den Studenten ... Lesesaal.
a) das; b) den; c) der; d) dem
6. Die Großmutter liest ... Kind ein Märchen vor.

a) dem; b) das; c) den; d) der

7. Der Junge beschäftigt ... mit seinem Computer.

a) sich; b) dich; c) uns; d) euch

8. Ich putze ... die Zähne zweimal am Tag.

a) mich; b) sich; c) mir; d) dir

9. Die Familie ... die Wochenende im Grünen.

a) verbringe; b) verbringen; c) verbringt; d) verbringt

10. Sie ... in ihrem neuen Anzug elegant ...

a) sehen aus; b) sieht aus; c) aussieht; d) siehst aus

11. Nach dem Essen muss man das Geschirr ...

a) abspülen; b) spülen ab; c) spült ab; d) abspült

12. Walter ist krank. Er ... mit den Kindern nicht spielen.

a) dürfte; b) dürfen; c) darf; d) darft

13. Ich ... dich heute nicht anrufen.

a) könne; b) kann; c) können; d) kannst

14. Bei Rot ... wir nicht über die Straße gehen.

a) dürfen; b) darf; c) darfst; d) dürft

15. Ich bekomme fast jede Woche einen Brief von ... Eltern.

a) mein; b) meine; c) meinen; d) meinem

16. Die Großeltern ... oft auf der Terrasse.

a) sitzen; b) sitzt; c) sitze; d) sitzt

17. Die Mutter ... ein Stück Fleisch auf meinen Teller.

a) legen; b) leget; c) legt; d) lege

18. Karl ... Teller und Tassen in den Schrank.

a) stellet; b) stellen; c) stellt; d) stellst

19. Der Zug ... um 13 Uhr in Berlin ...

a) abfährt; b) fährt ab; c) fahren ab; d) fährt ab

20. Der Vater ... mit seiner Tochter Deutsch.

- a) spricht; b) spricht; c) sprechen; d) sprichst
21. Das ist das Auto ... Vaters.
a) sein; b) seines; c) seinem; d) seinen
22. Er ... morgens mit kaltem Wasser.
a) sich waschen; b) sich wäscht; c) wäscht sich; d) wäscht dich
23. Mein Freund studiert ... der medizinischen Universität.
a) auf; b) in; c) an; d) im
24. Diese schönen Blumen sind für ...
a) du; b) dir; c) dich; d) dein
25. Der Briefträger bringt einen Brief für ... Bruder.
a) mein; b) meine; c) meinen; d) meinem
26. Die ganze Familie setzt sich an ... Tisch.
a) der; b) den; c) die; d) das
27. Das Klavier steht neben ... Tür im Wohnzimmer.
a) das; b) die; c) der; d) dem
28. Die unbekannten Wörter suchen die Studenten ... Wörterbuch.
a) im; b) ins; c) in; d) in den
29. Diese Doppelstunde beginnt ... 8 Uhr.
a) in; b) an; c) um; d) auf
30. Wir wohnen gleich in der Nähe ...
a) die Universität; b) der Universität; c) des Universität; d) dem Universität

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Esstraditionen

Nur noch wenige Familien essen regelmäßig gemeinsam. Gegessen und gekocht wird, was Spaß macht. Die Deutschen haben sich von ihren Küchentraditionen verabschiedet. Angeblich ist das Mittagessen die Hauptmahlzeit. Aber nur noch unter Rentnern gibt es eine Mehrheit, die mittags „richtig“ und abends „nur eine

Kleinigkeit“ essen. Wer sonst kann sich Zeit für ein entspanntes Mittagessen nehmen? Oder gar dafür, es sorgfältig zu planen, einzukaufen und selbst zuzubereiten?

Deshalb verschwindet auch langsam das typische Abendbrot: „Nur kalt am Abend“, hieß einmal das Motto: Käse, Wurst und Brot, mit viel Butter drauf. Und ein, zwei Bier dazu. Das Abendbrot eben, das so typisch war für die deutschen Essgewohnheiten wie die Kaffee-Kuchen-Pause am Nachmittag. Das war einmal. Jugendliche und Familien mit Kindern essen abends öfter warm als kalt. Und bereits jedes zweite junge Paar ohne Kinder betrachtet das Abendessen als die wichtigste Mahlzeit.

Es stimmt auch nicht, dass die Leute entweder nur teuer einkaufen und kochen oder nur billig. Viele Konsumenten spielen mit Preisen und Qualität: Sie kaufen auf dem Markt italienischen Schinken und teuren französischen Käse, und auf dem Heimweg nehmen sie im Supermarkt Dosentomaten und Nudeln mit. Heute gibt es eine Tiefkühlpizza aus der Mikrowelle und morgen einen Lambraten vom Bio-Metzger.

Die deutsche Gesellschaft verändert sich schnell. Sie wird bunter und vielfältiger, auch in der Art, wie sie sich ernährt. Das geht schneller als viele glauben. Was jeder im Alltag beobachten kann, haben inzwischen auch die Statistiken bewiesen.

Da ist zum Beispiel das Frühstück: Noch immer sagen 73 Prozent der Deutschen, die erste Mahlzeit des Tages ist für sie „wichtig“ oder „sehr wichtig“. Tatsächlich essen sie morgens unregelmäßig, schnell und wenig. Fast die Hälfte aller Deutschen frühstückt während der Woche überhaupt nicht zu Hause. So verkaufen die Hersteller von Cornflakes, Marmelade und Wurst immer weniger von ihren Produkten. Und Lehrerinnen, die schon länger unterrichten, klagen, dass so viele Kinder wie noch nie hungrig zur Schule kommen, oft sogar ohne Pausenbrot.

1. Markieren Sie die Sätze, die richtig den Inhalt des Textes übergeben!

1. Das typische deutsche Abendbrot hat sich nicht verändert.
2. Das Frühstück ist die Hauptmahlzeit.
3. Viele Kinder kommen hungrig zur Schule, oft sogar ohne Pausenbrot.
4. Die Rentner essen morgens unregelmäßig, schnell und wenig.
5. Fast die Hälfte aller Deutschen frühstückt während der Woche nicht zu Hause.

Французский язык

1. Choisissez une préposition:

a) à b) sur c) dans

1. Mon copain demeure ... un grand immeuble.
2. ... quel étage habitez-vous ?
3. Le vide-ordure est ... le palier.
4. ... l' escalier, il faisait noir.
5. Nous avons emménagé ... un nouvel appartement.
6. Nous nous baignons ... la rivière.

II. Employez un article contracté:

a) au b) aux c) du d) des

1. Je parlerai ... professeur de mon fils.
2. Nous irons ... musée.
3. Lis cet article ... étudiants de ton groupe.
4. Vous habitez près du métro.
5. Je demande ... clients leurs adresses.
6. Hélène corrige les dictée ... élèves.
7. Nous allons ... cinéma.

III. Employez une préposition , si nécessaire:

a) à b) de c) –

1. Je demande ... mon ami de m' écrire.
2. Je vais téléphoner ... mon ami.
3. Je vous défends ... quitter l'hotel.
4. Je me rappelle bien ... ce voyage.
5. Tu peux te servir ... mon ordinateur.
6. Est-ce que tu es content ... tes résultats ?
7. Les enfants se mettent ... écrire des lettres au Père Noel.

IV. Choisissez une réponse.

1. Quatorze et cinq font dix-neuf.
 - a) $14+5=19$
 - b) $40+5=45$
 - c) $14+6=20$
2. Un et vingt font vingt et un.
 - a) $1+20=21$
 - b) $1+2=3$
 - c) $1+12=13$
3. Seize et quinze font trente et un.
 - a) $15+16=31$
 - b) $16+15=31$
 - c) $6+7=13$
4. Douze et soixante et onze font quatre-vingt-trois.
 - a) $12+71=83$
 - b) $20+61=81$
 - c) $11+60=71$
5. Cinquante-cinq et dix-sept font soixante-douze.
 - a) $50+12=62$
 - b) $55+17=72$
 - c) $45+17=62$
6. Vingt-huit et treize font quarante et un.
 - a) $28+13=41$
 - b) $13+28=41$
 - c) $28+30=58$
7. Dix-sept et neuf font vingt-six.
 - a) $19+9=28$
 - b) $9+19=28$
 - c) $17+9=26$

V. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

"Les sports "

Le sport joue un rôle important dans la vie, parce que c'est bien pour la santé. Le sport vous aide à vous relaxer. Les résultats sont évidents : vous êtes de bonne humeur et vous travaillez sans fatigue.

Chaque sport a ses avantages. On peut pratiquer un sport en toute saison. Notre famille est très sportive. Je fais de la gymnastique. Mon père pratique le tennis. Ma mère préfère la natation. Ma sœur pratique le patinage artistique. Elle patine sur une patinoire. Nous faisons du sport en amateur. Pour pratiquer le sport en professionnel, il faut s'entraîner régulièrement. Ça demande une longue préparation. Malheureusement, faute de temps, il m'est difficile de concilier le sport et mes études: mon emploi de temps est très chargé. Je n'arrive pas à suivre le régime et à m'entraîner de façon régulière. Cependant, je voudrais bien

développer les qualités d'un vrai sportif qui sont nécessaires dans notre vie quotidienne : avoir de l'endurance, savoir garder son sang-froid, pouvoir se concentrer.

Vrai ou faux ?

1. Le sport joue un rôle important dans la vie.
2. Je fais le tennis.
3. Nous faisons du sport en amateur.
4. Il ne faut pas s'entraîner régulièrement

Раздел 4. Студенческая жизнь.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Continue in the negative.

1. John is sleeping. (to prepare for the exam) – *He isn't preparing for the exam.*
2. The professor is speaking. (to read) –
3. The students are making notes of the lecture. (to talk) –
4. Emily is studying English. (to walk with friends) –
5. Jack and Sarah are reading books. (to go to the party) –
6. Bob is getting ready for the exam. (to listen to music) –

2. Match the words and use them in the appropriate form in the sentences below.

a) to loosen	1. year
b) a sophomore	2. involved
c) to take	3. examination
d) to get	4. notes of the lecture
e) final	5. the point

f) to make

6. down

g) to turn

7. advantage of

h) to see

8. up yourself

1. A holiday is one more reason to _____.
2. Johanna doesn't go to parties because she doesn't _____.
3. I joined the theatre club in my _____.
4. He was disappointed because Jane _____ his proposal.
5. He is trying to _____ every day at university.
6. Last year Ann _____ into the most popular students club at the university.
7. Steve was _____ when his mobile phone suddenly rang.
8. Kate couldn't sleep because she was thinking of her _____.

3. Fill in the gaps with the appropriate word.

the point attends "take home" talkative exchange freshman joined
have fun parties French dormitory goes friendly schedule missed
skills

Michelle is an _____ student. She is _____. Nicola is 18. She is a _____ and _____ girl. Nicola _____ all the classes. She hasn't _____ any lectures yet. Nicole is in her _____ year. She lives in a _____. Nicole is a very good student. She has some actor _____ that is why she has _____ a theatre troupe. Now she is very busy because she is doing her _____ exam. She doesn't have any time to _____. Moreover, she doesn't go to _____ because she doesn't see _____. She _____ out very seldom when her _____ affords.

4. Put the verb into the correct form. Use present continuous or present simple.

1. Please don't make so much noise. I _____(try) to prepare for my final exams.

2. We usually _____ (write) a lot of tests, but this term we _____ (not / write) any.

3. A: How's your German?

B: Not bad. My teacher thinks it _____ (improve) slowly.

4. Normally I _____ (finish) work at seven, but this week I _____ (work) until five to have enough time for my studies.

5. I'm too tired to prepare for the quiz. I _____(fall asleep).

6. You can borrow my dictionary. I _____(not/use) it at the moment.

7. In our dorm boys and girls _____(live) on different floors of the same building.

5. If the sentence is correct, put “+”. If it is wrong, correct it.

1. Hannah likes going to parties and communicating with other people.

2. “John gets ready for the final exam at the moment. Don’t disturb him.”

3. Nicola is staying with her host family this summer.

4. In Russia young people usually are entering university at 17 or 18.

5. She never misses her classes.

6. I am sharing my room with 3 other girls.

7. Our university has a lot of students clubs.

6. Complete the chart.

Country	Nationality
Italy	
	Spanish

	Mexican
	Japanese
Egypt	
	Hungarian
Russia	
Switzerland	
France	
	Chinese

7. Put the lines of the conversation in the correct order.

- Hi, Yoshi! There is a party tonight. Will you come with me?
- OK, bye!
- You are so boring! You can do it later.
- No, I just don't see the point...
- Why? Do you have any plans?
- Well, see you tomorrow then...at the meeting of the ensemble.
- I know, but I need to finish my "take home" exam.
- No, I'm sorry, George.
- Hello, George. I'm afraid, I won't.
- Hmm... What will you do then? It's The Students' Day today!

Немецкий язык

I. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist.

1. Er ... fließend englisch.
 - a) sprach; b) spricht; c) sprechen; d) sprichst
2. Sie ... die Prüfung in der Geschichte gut.
 - a) besteht; b) hat bestanden; c) wird bestehen; d) bestehe

3. Der Vortrag dieses Professors ... mir.
a) gefällt; b) gefällt; c) gefallen; d) gefälltst
4. Die ganze Familie ... zu Tisch.
a) saß; b) sitzen; c) gesessen; d) sitze
5. Diese Studentin ... oft zu spät zum Unterricht.
a) komme; b) kommt; c) kommst; d) kommen
6. Er ... gewöhnlich mit der Straßenbahn.
a) fahre; b) fährt; c) fährt; d) fuhr
7. Otto ... ein guter Fachmann.
a) werden; b) wird; c) wirst; d) werdet
8. Alle Studenten versammeln ... in der Aula.
a) sich; b) euch; c) dich; d) mich
9. Mein Freund interessiert ... für Fremdsprachen.
a) mich; b) uns; c) sich; d) euch
10. Wir hörten ... die Musik von Beethoven.
a) uns; b) mich; c) euch; d) dich
11. Im Januar ... er die Prüfungen abgelegt.
a) hat; b) ist; c) wurde; d) haben
12. Warum ... Peter und Paul zum Unterricht nicht gekommen?
a) haben; b) sind; c) werden; d) ist
13. Morgen schreiben wir eine Kontrollarbeit. ... du Grammatik wiederholen?
a) werden; b) wirst; c) wurden; d) werdest
14. Die letzte Doppelstunde ... zu Ende.
a) waren; b) war; c) seid; d) warst
15. Gestern ... ich früh auf.

a) stand; b) stehe; c) stehen; d) stehst

16. Er ... jetzt viel zu tun.

a) habe; b) hatte; c) hatten; d) hast

17. Er steht in ... I. Studienjahr.

a) der; b) des; c) dem; d) den

18. Zum Abschluss ... Semesters legen die Studenten Prüfungen ab.

a) einen; b) dem; c) des; d) das

19. Nach dem Unterricht gehen die Studenten in ... Bibliothek.

a) den; b) die; c) der; d) das

20. Der Junge klebt eine Marke auf ... Briefumschlag.

a) den; b) die; c) der; d) des

21. Sie ist die ... Studentin unserer Gruppe.

a) gute; b) beste; c) bessere; d) besten

22. Meine Familie ist ... als deine.

a) groß; b) die größte; c) größer; d) mehr

23. Der Student ... Heines Gedichte im Original lesen.

a) kann; b) können; c) könnt; d) kannt

24. Meine Studienkollege sahen sich einen ... Film an.

a) neuen; b) neu; c) neuer; d) neues

25. Der Student gibt ... Professor die gelöste Aufgabe.

a) der; b) dem; c) den; d) des

26. Der Vater ... heute die Tomaten ernten.

a) willt; b) wollt; c) will; d) wollen

27. Der Junge beschäftigt ... mit seinem Computer.

a) sich; b) dich; c) uns; d) euch

28. Wie erholt ihr ... ?

a) uns; b) euch; c) sich; d) dich

29. Die Mutter ... das Kind ins Bett.

a) lagte; b) lag; c) legte; d) legen

30. Der Hund ... durch die Straße.

a) laufte; b) läufte; c) lief; d) laufe

II. Leseverstehen.

Lesen Sie den folgenden Text!

Als Krankenpfleger im Krankenhaus

Peter Schneider ist Krankenpfleger in der Abteilung „Innere Medizin“ in einem Krankenhaus in Oberhausen. Seit sechs Monaten macht er das. „Ich bin heute um 5.00 Uhr aufgestanden. Denn Frühschicht heißt für mich immer früh raus. Das ist hart.“ Aber er hat gerne Frühschicht, weil er dann am Nachmittag Freizeit hat.

Er hat gefrühstückt und ist eine halbe Stunde mit dem Fahrrad zum Krankenhaus gefahren. Das sind 12 km und am Mittag noch einmal 12 km zurück. Um 6.00 Uhr hat seine Arbeit begonnen. Er hat sich umgezogen und trägt weiße Dienstkleidung. „In Jeans und Pullover kann ich nicht arbeiten. Das will hier keiner sehen. Weiß – da sieht man sofort, das ist sauber“.

Bis 6.30 Uhr hat er mit seinen Kollegen und Kolleginnen im Schwesternzimmer gesessen. Die Nachtschwester hat erzählt, was in der Nacht gewesen ist. Heute nichts Besonderes. Dann hat Peter die Patienten geweckt, Blutdruck und Fieber gemessen. Frau Schmidt hat 36,8° gehabt, also kein Fieber mehr. „Sehen Sie, das habe ich doch gewusst. Heute sind Sie gesund wie ein Fisch im Wasser“, hat er gesagt. Frau Schmidt hat gelacht. Auch das gehört zur Arbeit, kleine Gespräche mit den Patienten. „Wer lacht, wird schneller gesund“, sagt Peter und lacht selbst.

Auch Betten hat Peter gemacht und die alte Frau Müller aus 118 gewaschen. Sie ist 85 und kann sich kaum bewegen, weil sie immer Schmerzen hat. Peter hat ihr eine Spritze gegeben.

Um halb acht hat Peter dann die Tabletts mit dem Frühstück verteilt. Wieder ist er in Zimmer 118 gewesen und hat Frau Müller beim Essen geholfen. Dann hat er die Tabletts wieder aus den Zimmern geholt.

Um 9.00 Uhr ist er selbst in die Cafeteria gegangen und hat gegessen. Er hat zwanzig Minuten Pause gehabt, wie immer. Dann hat er Pflegearbeiten gemacht. Er hat Verbände gewechselt, Medikamente in die Zimmer gebracht und Frau Schmidt gebadet. Sie kann das nicht mehr alleine. Das hat bis 12.00 Uhr gedauert. Um 12.00 Uhr hat es Mittagessen gegeben, wieder hat er Tabletts verteilt und später wieder eingesammelt. „Dabei laufe ich viel, die Flure im Krankenhaus sind lang. Am Ende bin ich sehr müde“.

Von 13.30 Uhr bis 14.00 Uhr ist Übergabe, so heißt das Gespräch mit den Kollegen und Kolleginnen über die Patienten.

Markieren Sie bei den Aussagen, ob sie richtig (+) oder falsch (–) sind!

1. Peter Schneider arbeitet seit sechs Monaten als Chefarzt in einem Krankenhaus in Oberhausen.
2. Er wohnt in 12 km vom Krankenhaus und fährt jeden Tag etwa eine halbe Stunde mit dem Fahrrad.
3. Peter ist oft guter Laune und führt kleine lustige Gespräche mit den Patienten.
4. Um 9.00 Uhr hat er zwanzig Minuten Pause und geht mit seinen Kollegen in die Cafeteria, um dort zu essen.
5. Um 12.00 Uhr ist Frühschicht zu Ende und Peter geht mit seinen Freunden ins Café.

Французский язык

I. Employez un pronom personnel:

- b) je b) tu c) il d) nous e) vous f) ils (elles)
1. ... oublies toujours tout.
 2. ... achetons les billets.
 3. ... sortez ce soir ?
 4. ... lit seulement des romans.
 5. ... apprend à lire.
 6. ... vivez en Europe ?
 7. ... ai trois soeurs et un frère.
 8. ... viennent ici.

II. Employez les adjectifs possessifs:

a) vos b) leurs c) nos d) mes e) ton

1. Parle à ... frère cadet !
2. Je téléphone à ... amis.
3. Nous arriverons avec ... femmes.
4. Ils parles de ... études.
5. Elles écrives à ... parents.
6. Corrigez ... fautes !

III. Choisissez une réponse:

a) se lève b) prend c) se met d) s'examine e) court f) s'étire g) se réveille
k) s'aperçoit l) se maquille

1. Agnès ... à 6 h 30.
2. Elle ... dans son lit et
3. Agnès ... la douche.
4. Puis elle ... à table.
5. Après le petit déjeuner Agnès
6. Agnès ... de la tete aux pieds dans le miroir.
7. Tout à coup, elle ... qu'il est déjà 9 h.
8. Elle ... à toutes jambes.

IV. Employez un pronom:

a) me b) te c) se d) nous e) vous

1. Veux-tu ... reposer un peu ?
2. Je voudrais ... promener seul.
3. ... sont-ils déjà réunis ?
4. Il devrait ... adresser à elle.
5. Tachez de ... endormir.
6. Nous voudrons ... installer ici.

V. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Ma journée de travail

Le matin je me réveille vers sept heures. Je me lève, je prends ma douche et je m'habille. Ensuite je prends mon petit déjeuner. Après le petit déjeuner je sors de chez moi et je vais au bureau. J'arrive au bureau à neuf heures. J'ai une pause déjeuner à une heure de l'après-midi. Normalement, je déjeune au restaurant non loin de mon bureau. Après le déjeuner, je travaille de deux à six heures du soir. Puis, je rentre chez moi et je dîne avec ma famille. Deux fois par semaine je fais du sport après le travail. Le soir je me repose, je lis des livres, je regarde la télé ou je surfe sur Internet. Parfois je vais au restaurant avec ma famille ou je vais au bar avec mes amis. À dix heures trente je prends mon bain. Habituellement, je me couche vers onze heures du soir.

Vrai ou faux ?

1. Le matin je me réveille vers 11 heures.
2. J'ai une pause déjeuner à une heure de l'après-midi.
3. Le soir je lis des livres.
4. Deux fois par semaine je me repose.

Раздел 5. Высшее образование.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Match the words/words combinations with their definitions:

a degree	not to pass the exams
to fail (in) the exams	to become a student
to enter a university	to complete exams successfully
a minor	to study intensively before an exam
to pass exams	intentionally fail to attend classes
a first-year student	to retake an examination
to cram for the exam	one who lectures; professor at an academic institution
to resit	an <u>academic</u> rank <u>conferred</u> by a <u>college</u> or university after examination or after <u>completion</u> of a course
a graduate	payment for studying in a higher educational setting
a scholarship	to be present at university
to skip classes	university student who has not yet received his first degree

undergraduate	a fresher
to attend	one who has completed a course of study and received a degree or diploma at a university or college
to cheat	financial aid provided to a student on the basis of academic merit
tuition fees	an integrated course of academic studies
to get an online university degree	a main subject of study chosen by a college or university student
fellow students	to act <u>dishonestly</u> or <u>unfairly</u> in order to <u>gain</u> an <u>advantage</u>
to interact with	to graduate from the online university
a major	a secondary field of study in undergraduate education
curriculum	people you study with
a lecturer	to talk to each other, work together, etc
degree, major, resit, bachelor's, undergraduates, well-respected, terms, pass, lecture, first year students, social etiquette, graduate, fail, science, prestigious, a head start in making friends, lecturer, revise	

2. Fill in the gaps with these words to complete the sentences.

- 1) Universities in Russia usually have two _____ in a year.
- 2) The first degree most students study at university is also known as a _____ degree.
- 3) The university's seven colleges offer more than 140 _____ fields of study.
- 4) Most students at university are _____. They are studying to get a _____.
- 5) The UK has a _____ higher education system.
- 6) What Moscow University is famous for its teaching and research in _____.
- 7) Universities usually arrange Freshers' Week for their _____.
- 8) Oxford and Cambridge universities are two of the most _____ universities in the country.
- 9) Sometimes a cups of tea can give you _____.
- 10) Before each exam, students have to _____ their notes.
- 11) A lesson at university which takes place in a big hall with lots of students and one teacher is called a _____.
- 12) A teacher at University is called a _____.
- 13) If you _____ an exam, you normally _____ the exam another day.

- 14) Make sure you are aware of British _____.
- 15) When students _____ their final exams, they _____.

3. Put the verbs in brackets into the correct tense: Present Simple – Present Continuous.

- 1) She _____ (study) psychology at the University of Moscow.
- 2) The course _____ (last) 5 years.
- 3) What _____ he _____ (study) now?
- 4) Where is Peter? He _____ (study) French at the moment.
- 5) _____ he often _____ (skip) classes?
- 6) Undergraduates usually _____ (cram) for their exams at the end of each term.
- 7) How many students _____ usually _____ (pay) for their studies in Russia?
- 8) The bus sometimes _____ (arrive) in the morning.
- 9) James is a student. But he _____ (work) this week.
- 10) Our exam _____ (start) in 5 minutes.
- 11) Ann is out. She _____ (work) in the library.
- 12) Some students _____ (resit) their exams another day.
- 13) What _____ you _____ (do) at the moment? I _____ (write) an essay.
- 14) How many British students _____ usually _____ (get) an online university degree?

4. Match the question words and answers:

Who	In December.
Which	A glass of orange juice.
Where	5 pounds.
What	The black one.
When	Once a week.
Why	19.
How	In London.
How long	5 students.
How much	Because I was tired.
How many	By bus.
How often	Jack and Sam.
How old	3 months.

5. Make questions.

- 1) Where _____? I study in Leeds.
- 2) What time _____? My classes start at 8 every day.
- 3) _____ at weekends? No, I don't study at weekends.
- 4) What _____? Well, he is not doing anything at the moment.

- 5) _____ your sister _____ ? No, she does not go to university. She goes to school.
- 6) And what _____ now? She is doing her home task, I think.
- 7) Where _____ usually _____ it? She usually does it at home.
- 8) Who usually _____ her with her home task? Our mom helps her.
- 9) _____ together? Yes, we usually spend our weekends together.
- 10) Where _____ your mom ? My mom is working in the garden at the moment.
- 11) How often _____ together ? We often go shopping together on Saturdays.
- 12) _____ the course at university? I'm enjoying it a lot.
- 13) What languages _____ ? I speak English and French.
- 14) What _____ ? I'm majoring in politology.
- 15) What _____ ? There is no secret to acing any high school tests. You just need to spend a lot of time reviewing the material.

6. Complete the sentences with the correct form of the verb in brackets: the Present Perfect or Past Simple.

- (Have you ever been/Did you ever go) to England?
- Yes, I ... (have been/went) to Oxford last spring.
- ... (Have you liked/Did you like) the city?
- Yes, I ... (have/did). I ... (have visited/visited) a lot of colleges there.
- And ... (have you already been/did you go) to London?
- No, but I ... (have just bought/already bought) the tickets there.

7. Fill in the gaps with these idioms and some phrasal verbs to complete the sentences.

Flunk, skip lectures, see the light at the end of the tunnel, drag, battled around, acing, see the light at the end of the tunnel, goof off, help _____ out, line up, realistic

- 1) Why in the world does he _____ all the time?
- 2) In his opinion, this subject is a real _____.
- 3) There is no secret to _____ a test. You just need to spend a lot of time reviewing the material.
- 4) Why does he _____ so much instead of preparing for classes?
- 5) He is going to _____ the test in Math if he doesn't get busy and study hard.
- 6) My friend _____ a few ideas on what university to enter.
- 7) I try to _____ my fellow students _____ whenever I can.

- 8) I need to _____ an appointment with my tutor by the end of the term.
9) Soon, I felt more relaxed because my parents helped me and I could _____.
10) She isn't very _____; she thinks to get a university degree is very easy.

Немецкий язык

I. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist.

1. Jetzt machen wir uns ... Hans und Sophie Scholl bekannt.
a) mit b) an c) auf
2. Nochmals gratuliere ich euch...eurem Erfolg!
a) mit b) für c) zu
3. Wir haben ... der Versammlung nicht teilgenommen.
a) in b) auf c) an
4. Willst du nicht ... Moskau fahren?
a) in b) nach c) zu
5. Jeden Tag ging er ... ihrem Hause vorbei.
a) an b) auf c) mit
6. Der Gelehrte arbeitet seit 2 Jahren ... diesem Problem.
a) an b) zu c) mit
7. Wir müssen uns ... die bevorstehende Prüfung vorbereiten.
a) zu b) nach c) auf
8. Wir erinnern uns oft ... dieses Konzert.
a) mit b) an c) vor
9. Du interessierst dich ... Musik, nicht wahr?
a) für b) vor c) mit
10. Meine Mutter sitzt in ... Sessel und strickt.
a) einen b) einem c) einer
11. Meine Großeltern arbeiten viel auf ... frischen Luft.
a) der b) dem c) die
12. Oft gehe ich mit ... Bruder angeln.
a) meinen b) meines c) meinem
13. Dort wohnen meine Großeltern und mein Onkel mit ... Familie.
a) deiner b) seiner c) ihrer
14. Manchmal verlassen wir ... Eltern und gehen ins Konzert
a) eure b) unsere c) deine
15. Wie fühlen ... deine Kinder?
a) dich b) sich c) uns
16. Dieser Student ... an der Besprechung dieses Buches.
a) nimmt ...teil b) nehmt ... teilc) teilnehmt
17. Meine Tante hat eine gute Figur und ... moderne Kleider.
a)tragt b) trag c) trägt
18. Ich und meine Freundin rechtzeitig zur Konferenz.

- a) kamen b) kammen c) kam
19. ... du im Sommer in Moskau?
a) war b) hattest c) warst
20. ... Wochenende gehe ich gewöhnlich ins Theater.
a) am b) in der c) zur
21. Im Dorf gibt es einen Teich und dort ...man auch baden.
a) kannt b) kann c) können
22. ... zwei Wochen zieht unsere Familie um.
a) um b) vor c) in
23. Ich ... meine Freunde zum Tennisspiel.
a) lade ... ein b) ladet... ein c) einlade
24. Bei der Übersetzung dieses Textes darf man das Wörterbuch
a) benutzt b) benutzen c) benutzte
25. Leider ... ich nicht länger bei dir bleiben, ich habe es eilig.
a) kann b) kannt c) könnt
26. Er ... oft viel, aber ... seine Worte nicht immer.
a) verspricht, hält b) verspricht, haltet c) verspricht, hält
27. Ich bemerke auf der Straße Hans, aber er ... mich nicht.
a) ansieht b) sieht ... an c) sieht ... an
28. Der Film ... uns nicht, wir ... nur Zeit.
a) gefiel, verlor b) gefällt, verliert c) gefiel, verloren
29. Er erzählt so interessant, man ... ihm immer aufmerksam.
a) hört ... zu b) zuhört c) hörtet ... zu
30. Wir ... an der See zwei Wochen.
a) verbrachten b) verbrachte c) verbrachten

II. Leseverstehen.

Lesen Sie den folgenden Text!

Erich Müller, ein junger Mann, lebte in einer kleinen Stadt. Aber er wollte München kennenlernen und an der Münchener Universität studieren. Leider konnte er es nicht, weil er kein Geld hatte. Darum musste er zu Hause bleiben und arbeiten.

Eines Tages schrieb er an seinen reichen Onkel. „Ich möchte gern in München an der Universität studieren, aber ich habe kein Geld. Könntest du mir nicht helfen?“ Der Onkel schickte ihm 400 Euro und schrieb. „Ich will dir gern helfen. Jeden Monat schicke ich dir 400 Euro. Aber du musst fleißig studieren. Sonst bekommst du von mir kein Geld mehr“.

Erich war glücklich. Er fuhr nach München. Das Leben in München fand er schön und angenehm. Erich war selten zu Hause. Er ging fleißig ins Kino, ins Theater, in Cafés, aber zur Universität ging er nicht.

Eines Tages kam sein Onkel nach München. Erich erzählte viel von der Universität, von den Professoren und Studenten. Der Onkel war sehr zufrieden. Dann gingen sie spazieren, der Onkel wollte die Sehenswürdigkeiten Münchens sehen. Erich zeigte dem Onkel Theater, Museen, Kinos, Cafés und vieles andere.

Da gingen sie an einem großen Gebäude vorbei. „Was für ein Gebäude ist das?“, fragte der Onkel. „Leider weiß ich es nicht. Ich sehe es zum ersten Mal. Fragen wir den Polizisten, er muss es wissen“. „Das ist die Universität“, war die Antwort.

1. Markieren Sie den Satz, den richtig den Inhalt des Textes übergibt!

- a) Erich Müller kam aus einer kleinen Stadt nach München, das Leben in dieser so großen Stadt war so interessant, dass Erich vergaß, weswegen er gekommen war.
- b) Erich Müller hatte Zeit genug, um sich zu amüsieren und an der Universität zu studieren.
- c) Das Leben in München war sehr schön und angenehm und Erich Müller verbrachte die meiste Zeit in Theatern, Kinos und Cafés, darum besuchte er der Universität selten.

2. Vollenden Sie den Satz und markieren Sie dann den Buchstaben für die richtige Variante!

Der Onkel kam nach München, er wollte ...

- a) die Sehenswürdigkeiten von München kennenlernen.
- b) wissen, ob Erich fleißig studiert.
- c) mit Erich ins Theater, ins Kino und auch ins Café gehen.

3. Markieren Sie den Buchstaben für die richtige Antwort. Es gibt nur einen richtigen Satz.

Warum schrieb Erich an seinen Onkel?

- a) Erich brauchte Geld, um das Leben in einer großen Stadt kennenzulernen und nicht an der Universität zu studieren.
- b) Erich brauchte Geld, um an der Universität zu studieren
- c) Erich brauchte Geld, weil er in seiner kleinen Stadt nicht mehr leben wollte.

4. Markieren Sie, welchen Satz dem Inhalt des Textes nicht passt!

- a) In München lebte Erich lustig und sorglos, er vergaß sogar, dass er an der Universität studieren sollte.

b) Mit Vergnügen zeigte Erich seinem Onkel viele Sehenswürdigkeiten Münchens und erzählte viel davon, aber er konnte das Gebäude der Universität nicht erkennen, denn er sah es zum ersten Mal.

c) Der Onkel war zufrieden, er hatte Erich nicht umsonst sein Geld gegeben.

Французский язык

I. Choisissez un verbe au passé composé:

1. Maman (faire) la tarte aux pommes.

a) a fait b) a faite c) est faite

2. Mes parents (partir).

a) est parti b) sont parties c) sont partis

3. Elle les (ouvrir).

a) a ouvert b) a ouverte c) a ouverts

4. Monique (prendre) ses valises.

a) a pris b) a prises c) est prise

5. Ta sœur (venir) me voir.

a) est venu b) est venue c) sont venues

6. Nous (descendre) dans ce village.

a) avons descendu b) avons descendus c) sommes descendus

7. L'enfant (vouloir) une pomme.

a) a vu b) a voulu c) a lu

8. Elle leur (montrer) cette photo.

a) est monté b) a montrés c) a montré

II. Choisissez une réponse:

1. Mes amies ... en wagon à temps.

a) ont monté b) sont montées c) sont montés

2. Répétez votre question, j'ai mal

a) comprise b) compris c) comprends

3. Quelles chemises a-t-il ... ?

a) choisies b) choisie c) choisi

4. Eric, ... ton manteau!

a) prenez b) prenne c) prends

5. Elle ... l'escalier.

a) a descendu b) est descendu c) est descendue

6. Ma soeur ... une jolie robe.

a) est mise b) a mise c) a mis

7. Silvie ... son travail.

a) a fini b) a finisse c) est finie

III. Employez un verbe nécessaire:

a) ont b) sont

1. Ils ... discuté toutes les questions.

2. Ils ... descendus au rez-de-chaussée.

3. Elles ... restées chez elles.

4. Les garçons ... montés escalier.

5. ...-ils fini leur travail ?

6. Ils ... sortis leurs manuels de leurs cartables.

7. ...-ils sortis de l'office ?

IV. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Les Grandes Ecoles sont des établissements d'enseignement supérieur destinés à fournir les cadres supérieurs de la nation dans les diverses branches – enseignement, administration, armée, industrie, commerce etc.

On y accède par un concours généralement difficile (souvent n'est reçu qu'un candidat sur 10) auquel on se prépare après le baccalauréat dans certaines classes spéciales des lycées.

Admis en classe préparatoire après une sélection assez sévère, les élèves y passent une, deux ou trois années, puis se présentent aux concours des Grandes Ecoles.

Les principales sont: les Ecoles normales supérieures, destinées à former les professeurs de l'enseignement du second degré, pour les sciences et pour les lettres. L'Ecole polytechnique, créée en 1794, donne un enseignement scientifique. Elle

dépend du ministre des armées et le régime (deux ans d'internat) y a un caractère militaire. Elle prépare cependant à des emplois militaires ou civils.

A. Trouvez la terminaison des phrases :

1. Le concours aux Grandes Ecoles est assez
2. On y accède par un concours
3. On y reçoit un candidat.....
4. On s'y prépare dans les classes.....
5. On s'y prépare après.....
6. On y forme les cadres.....
 - a) ...généralement difficile...
 - b) ...le baccalauréat...
 - c) ...spéciales des lycées.
 - d) ...souvent n'est reçu qu'un candidat sur 10...
 - e) ...sévère, les élèves y passent une, deux ou trois années, puis se présentent aux concours des Grandes Ecoles.
 - f) ...supérieurs de la nation dans les diverses branches — enseignement, administration, armée, industrie, commerce etc.

Раздел 6. Окружающая среда.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Complete the sentences with the correct form of the word in brackets.

1. We can see some _____ changes in different parts of the world. (climate \ climatic)
2. Some _____ think the world is becoming hotter. (science\ scientists)
3. Winters are becoming _____. (warm \ warmer)
4. The climatic changes can be _____ for our fragile planet. (danger \ dangerous)
5. The weather in April may be _____. (change \ changeable)
6. It was a grey _____. (mist \ misty)

2. Put the words in the correct order.

a) very a country climate this changeable has

This country has a very changeable climate.

- b) nights is mild with warm climate associated days and mild
- c) country colder the is of the north in much winter and windy
- d) miles a only the away although the climate few lies Atlantic the more Mediterranean is like
- e) air like many in countries eating southern in their the fresh meals people
- f) rains than more in much does Italy it England it
- g) as polluted the of air a around result activities becomes own our
- h) dirty it rivers are and not many and seas people about know getting
- i) deaf of who are to people the run exposed going risk noise loud
- j) protect used the to the crops by into chemicals rivers farmers kill get fish and

3. Match a line A with a line B to make a question.

What climate	is noise a kind of pollution?
Who	needs to take measures to protect nature?
What	does this country have?
When	did the Senator Gaylord Nelson live?
Where	is Earth Day celebrated?
Why	is the most dangerous pollutant from cars?

4. Find words and phrases with opposite meanings.

Sunny	heal
Clear	Science and wisdom
Hot	Peaceful life
Calm	Protect
Fine	Love and responsibility for wildlife
Pollute	Nasty
Different wars	Windy
Battle against wild life	Cloudy
Ignorant using of nature	Rainy
hurt	cold

5. Write when you are going to do something.

Examples: Have you watered the flowers? (in the morning)

Not yet. I'm going to water them in the morning.

Have you washed your hair? (just)

Not yet. I'm just going to wash it.

1. Have you spoken to the manager? (after lunch) Not yet. I _____
2. Have you made the tea? (just) Not yet. I _____
3. Have you bought a car? (soon) Not yet. I _____
4. Have you done your homework? (just) Not yet. I _____

6. Answer the questions using *was/ were going to*.

Example: Did you phone him yesterday?

No, I was going to phone him but I changed my mind.

1. Did you ask Melany to help you?
No, I _____ but I changed my mind.
2. Did they visit the Tate Gallery?
No, they _____ but they changed their mind.
3. Did he attend the meeting?
No, he _____ but he changed his mind.

7. Translate into English.

1. Ты помыл машину? - Нет еще. Я помою ее завтра.
2. Вы уже пообедали? - Нет еще. Мы как раз собираемся обедать.
3. Небо такое голубое. Будет чудесный день.
4. Я решила устроить званый вечер. - Кого ты собираешься пригласить?
5. Твои друзья ездили в отпуск в Испанию? - Нет, они собирались, но передумали.
6. Экзамен завтра. Ты совсем не занимался. Ты провалишься.

Немецкий язык

I. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist. Übersetzen Sie die Sätze ins Russische.

1. Nach dem Abschluss ... werde ich Manager.
a) dem Studium b) des Studiums c) des Studium
2. Mein Onkel genießt die Hochachtung
a) seiner Kollegen b) ihrer Kollege c) seiner Kollegens
3. Meine Schwester ist ... der neuen Wohnung zufrieden.
a) an b) zu c) mit
4. In den nordischen ... zieht man salzige Speisen vor.
a) Länder b) Ländern c) Land
5. Mein Freund hat sich erkältet und ... heute zu Hause
a) ist .. geblieben b) hat geblieben c) ist geblieben
6. Ich wohne im Studentenwohnheim und ... selbst kochen.
a) muß b) mußte c) muß
7. Jeder Tag ... wie im Fluge.
a) verläuft b) verläuft c) verläuftet
8. Die Hauptseminare ... im 5. Semester.
a) anfangt b) fängt..an c) fangen...an
9. Abends treffe ich ... mit meinen Freundinnen.
a) dich b) mich c) euch
10. Erinnerst ihr euch ... den Titel des ersten Romans von E. M. Remarque?
a) an b) über c) in
11. Mein Bruder steht ... dritten Studienjahr.
a) im b) am c) an
12. Studierte er ... der Universität in Berlin oder Hamburg?
a) an b) im c) zu
13. Mein Freund arbeitet ... dem Projekt mit großem Interesse.
a) zu dem b) an des c) an dem
14. Der Dozent gab die Online-Beratung für alle Anfänger nur im ersten Semester.
a) gab b) gabt c) gibt
14. Wie oft ... der Kranke das Medikament einnehmen?
a) sollst b) sollte c) soll
15. Ich begegnete meinen alten Freund und freute mich - wir so lange nicht gesehen!
a) hatten euch ... gesehen b) waren uns ... gesehen c) hatten uns ... gesehen
16. Mein Bruder ... in den Supermarket gegangen.
a) ist b) warst c) bist
17. ... du die Küche aufgeräumt?
a) hattest b) hast c) hat
18. Unterwegs ... das kleine Kind eingeschlafen.
a) ist b) hat c) bin
19. Während der Fahrt... unsere Studenten viel Interessantes
a) haben gesehen b) hat gesehen c) haben gesehen

20. Jeden Morgen ... ich meinen kleinen Bruder.
a) ziehe ... an b) anziehe c) zieht... an
21. Die Reiseleiterin ... mir seine Telefonnummer ...
a) haben genannt b) hat genannt c) habt genennen
22. ... du heute gefrühstückt?
a) bist b) hast c) hat
23. Ich und meine Freundin rechtzeitig zur Konferenz.
a) kamen b) kamen c) kam
24. ... du im Sommer in Moskau?
a) war b) hattest c) warst
25. Warum ... Peter und Paul zum Unterricht nicht gekommen?
a) haben, b) sind, c) werden
26. Sie ist die ... Studentin unserer Gruppe.
a) gute, b) beste, c) bessere
27. Der Arzt ... mir eine Arznei ... , am nächste Tag ging ich mit dem Rezept in die Apotheke.
a) hatte ... verschreiben b) hatte ... verschrieben c) war ... vergeschrieben
28. Wir ... im Park spazierengegangen und ich kam spät nach Hause.
a) hatten b) waren c) haben
29. Mein Onkel ... am Wochenende viel auf der Datscha ... und war am Montag müde.
a) hatte... gearbeiten b) hattet ... gearbeitet c) hatte ... gearbeitet
30. Ich hatte auf ... lange gewartet, aber er kam leider nicht.
a) uns b) ihn c) sie

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Universität Hamburg

Die Hamburger Universität ist nicht besonders alt. Sie gründete man 1919. Die Uni hatte damals nur 6 Fakultäten. Später, nachdem sie reorganisiert wurde, bekam sie Fachbereiche. Zurzeit gibt es hier 19 Fachbereiche.

Man braucht vor der Immatrikulation nur das Abschlusszeugnis des Gymnasiums oder der Hauptschule vorzulegen. Hunderte immatrikuliert man an der Uni, einige exmatrikuliert, wenn sie schlecht studieren, denn eine harte selbständige Arbeit aller Studenten ist das Hauptprinzip aller Hochschulen Deutschlands. Das halten nicht alle aus.

Jeder Student stellt nach der Immatrikulation selbst seinen Studienplan für die ganze Studienzeit zusammen. Eine der stärksten und wahrscheinlich eine der wichtigsten Seiten der deutschen Hochschulausbildung ist das Studentenrecht, Professoren, Seminare, das Thema der Prüfung und Abschlussprüfung zu wählen.

Wie in allen deutschen Hochschulen teilt sich das Studium an der Universität Hamburg in zwei Abschnitte: Grundstudium (vier erste Semester) und Hauptstudium (alle Semester nach dem Grundstudium). Die Studienzeit dauert 8 Semester. Aber wenn man 2 oder 3 Seminare (Studienrichtungen) wählt, so studiert man 12 bis 14 Semester. Es gibt im Hochschulbereich folgende Formen des Studiums: Seminare, Übungen und Vorlesungen. Hauptformen des Studiums sind Seminare. Die Hauptseminare beginnen im 5. Semester. Die Studenten schreiben zu jedem Seminar ein Referat. Sein Umfang sind 20–25 maschinengeschriebene Seiten. Die Auswahl von Themen ist groß. Dabei hilft ihnen entweder ihr Tutor oder Professor. Die Studenten legen während des Studiums nur zwei Prüfungen ab: die erste Prüfung nach dem Grundstudium und die zweite Prüfung nach dem Hauptstudium, so genannte Abschlussprüfung. Es gibt hier im Vergleich mit Examen an unseren Hochschulen einen großen Unterschied: die Studenten legen hier nicht den ganzen Lehrstoff ab, sondern nur das Thema, das sie selbst wählten und danach mit dem Professor besprachen. Jedes Studienjahr hat zwei Semester. Das Wintersemester beginnt am 1. Oktober und dauert bis zum 30. März, einschließlich 10-12 Tage Weihnachtsferien. Das Sommersemester dauert seit dem 1. April und bis zum 30. September. Das ist im Vergleich zu den Terminen in Russland ein Unterschied.

Markieren Sie den Buchstaben für die richtige Antwort!

1. Es gibt zurzeit an der Universität Hamburg ...
 - a) 6 Fachbereiche; b) 19 Fachbereiche; c) 12 Fachbereiche
2. Die wichtigste Form des Studiums ist ...
 - a) die Vorlesung; b) das Seminar; c) die Laborarbeit
3. Das Studienjahr an der Universität hat ...
 - a) 2 Semester; b) 8 Semester; c) 12 Semester
4. Zu jedem Seminar schreiben die Studenten ...
 - a) einen Aufsatz; b) einen Vortrag; c) ein Referat
5. Während des Studiums legen die Studenten ... ab.

Французский язык

I. Choisissez un verbe au passé composé:

1. Ta soeur (venir) me voir.
 - a) est venu b) est venue c) sont venues

2. Monique(prendre) ses valises.
a) a pris b) a prise c)est prise
3. Nous (lire) cette annonce deux fois.
a) sommes lu b)avons lu c) a lu
4. Encore un instant et je (finir) ma lettre.
a) ai fini b)suis fini c)ai finis
5. Ils (passer) quinze jours au bord de la mer.
a) ont passe b)sont passe c)a passe.

II. Choisissez un verbe au passé immédiat:

- 1.Он только что вышел.
a) Il vient de sortir b) Il est venu b) Il est sorti
- 2.Мы только что просмотрели эту статью.
a)Nous avons examiné cet article b) Nous venons d'examiné cet article
c)Nous allons examiné cet article
- 3)Они только что танцевали танго.
a)Ils ont dansé un tango b)Ils viennent de danser un tango
c)Ils dansaient un tango
- 4.  лен только что принесла эту газету.
a)Hélène vient d'apporter ce journal b)Hélène a apporté ce journal
c)Hélène apporte ce journal
- 5.Тебе только что звонил Жан.
a)Jean vient de te téléphoner b) Jean te téléphonait c)Jean t'a téléphoné

III. Choisissez le passé composé ou l' imparfait:

1. Pauline (danser) deux heures.
a) a dansé b) dansait c) dansaient
2. Il (faire) beau.
a) a fait b) faisait c) faisais
3. Ses frères (avoir) les yeux bleus.
a) ont eu b) avait c) avaient
4. Elle (pleurer) souvent.
a) a pleuré b) pleurait c) pleurais
5. Quand il est venu, nous (lancer) le ballon.
a) avons lancé b) lançaient c) lancions
6. Chaque soir, elle (rentrer) tard.
a) a rentré b) est rentrée c) rentrait

7. Ce matin, je (se maquiller).

a) s'est maquillée b) me suis maquillée c) me maquillais

IV. Choisissez la forme correcte à l'imparfait

1. Je ...le projet pendant trois semaines.

a) finissai b) finissais c) finirais

2. Vous me ... longtemps de votre vie.

a) parlez b) parlier c) parliez

3. Tu ne ... pas.

a) m'attendai b) m'attendais c) m'attendait

3. Nous ... à six heures hier.

a) mangons b) mangion c) mangions

4. Ils ... les instructions sérieuses.

a) recevaient b) recevait c) recevraient

V. Donnez une réponse correcte:

a) ce b) cet c) cette d) ces

1. Admirons ... beau paysage !

2. Je n'aime pas beaucoup ... musique, je préfère le jazz.

3. Regardez ... vêtements ! Ils sont très beaux.

4. Vous ne voulez pas ... gateaux ? – Non, merci.

5. ... hommes sont déjà partis.

6. ... jeunes filles sont juristes.

7. Dans ... rue, il y a un grand bâtiment.

VI. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

La protection de l'environnement

La conservation de la nature consiste en la protection des populations d'espèces (вид, порода) animales et végétales, ainsi que la conservation de

l'intégrité écologique de leurs habitats (зона, область распространения) naturels. L'objectif est de maintenir les écosystèmes dans un bon état de conservation, et de prévenir ou de corriger les dégradations qu'ils pourraient subir.

On n'arrête pas de construire des maisons dans les villes. Mais chaque week-end, les habitants des grandes villes font des centaines de kilomètres pour retrouver à tout prix la nature.

Aujourd'hui, les villes et même certaines campagnes sont devenues le domaine de la différents types de la pollution. La pollution de l'eau, de l'air, la pollution des aliments (Pour faire face à la demande toujours plus importante des villes, les agriculteurs emploient des produits chimiques que l'on retrouve ensuite dans les aliments) et la pollution génétique, la pollution sonore (Les bruits sont de plus en plus nombreux et de plus en plus forts.) et visuelle (l'ensemble des dégradations infligées aux paysages), le smog informatif (La pollution par l'information est un phénomène relativement nouveau).

Arrêter le gaspillage et protéger la nature qui souffre — voilà ce qui est le plus urgent aujourd'hui.

Choisissez la bonne réponse:

1. Aujourd'hui, les villes et même certaines campagnes sont devenues le domaine de la différents types de la pollution.
2. La conservation de la nature consiste en la protection des populations d'espèces.
3. On arrête de construire des maisons dans les villes.
4. Mais chaque week-end, les habitants des grandes villes ne font pas des centaines de kilomètres pour retrouver à tout prix la nature.

Раздел 7. Знакомство с Россией.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Put the words in the correct order to make questions.

1. time / you / up / what / have / get / do / to / ?
2. job / wear / have / in / uniform / you / your / to / do / a / ?
3. books / have / many / you / buy / so / why / did / to / ?
4. States / visa / get / to / to / go / you / do / have / a / the / to / ?
5. John / does / pills / take / his / how / often / have / to ?
6. plant / carefully / you / after / look / have / to / this / very / do ?

2. Give advice to these people. Use *I think... should* or *I don't think ... should*.

Peter's got a very bad cold.

I think he should go to bed.

1. Keith wants to drive home, but he hasn't got his glasses.

2. Ann's phone bill was enormous! £300!

_____ phone company.

3. Jenny and Tony are only sixteen, but they say they want to get married.

4. My tooth hurts.

5. My children want £50 pocket money.

_____ so much.

6. I've lost my wallet and credit cards.

_____ your bank.

7. There's a hole in my shoe. I only bought them last week!

_____ the shop.

8. Kate's crying because I pushed her. It was an accident.

_____ sorry.

3. Ask for advice in these situations. Use *(What) do you think ... should ... ?*

1. George has asked me to marry him.

Do you think I should say yes?

2. Teresa has invited me to a party at her parents' house.

_____ ?

3. Hazel still hasn't given me back the money she owes me.

_____ ?

4. I'm having a party, and I have to write a guest list.

Who _____ ?

5. Lisa isn't speaking to me because I said she was stupid.

_____ ?

6. Paulo doesn't know whether to go to university or travel round the world.

What _____ ?

7. These shoes are fantastic, but they're so expensive!

_____ ?

4. Complete the sentences with a form of *have to* or *should*. Make the verbs negative when necessary.

1. Geoff works too much. I think he _____ take it easy.

2. Your clothes smell, and you've got a cough. You _____ smoke.

3. I'm going to bed. I _____ get up early tomorrow.

4. I'd like to meet your boyfriend. You _____ invite him round.

5. Soldiers _____ have short hair.

6. You _____ come with me if you don't want to. I'll go on my own.
7. If you can't do your homework, you _____ ask for help.
8. If you've got a ticket, you _____ queue. You can go straight in.
9. You _____ tell lies. It's wrong.
10. Your hair's too long. I think you _____ get it cut.

5. Complete the sentences with must and a suitable ending.

1. It's my mother's birthday tomorrow. I must buy her a present and a card.
2. There's an excellent film on at the moment. You _____.
3. My bedroom's a real mess. I _____.
4. Peter's in hospital. I _____.
5. Our train leaves in two minutes! We _____!
6. You can borrow my tennis racquet, but you _____. It was very expensive.
7. There's a wonderful new restaurant opened in town. You _____.

6. Answer the following questions using the adjectives from Module 7, Lesson 5.

What do you call a person who

1. is usually smiling and happy	<u>cheerful</u>
2. enjoys the company of other people	_____
3. finds it difficult to meet new people	_____
4. wants to succeed in their career	_____
5. notices other people's feelings	_____
6. thinks the future will be good	_____
7. has a messy room	_____
8. gets annoyed if they have to wait for anyone or anything	_____
9. puts off until tomorrow what they can do today	_____
10. works hard	_____
11. keeps their feelings and ideas to themselves	_____
12. likes giving presents	_____
13. talks a lot	_____
14. is usually calm and not worried by things	_____

VII. Translate from Russian into English using the vocabulary from the Module 7.

1. Все проще и проще становится путешествовать **по всему миру**.
2. Мир – это **большая деревня**.
3. В Германии **говорить о деле** предпочитают перед едой.
4. В Британии, когда люди **принимаются за дело**, они **снимают пиджаки и закатывают рукава**.
5. Стереотипы **неизбежно** определяют ваше отношение к другой национальности.

6. Туристам следует тщательно планировать свои маршруты, чтобы приобрести **незабываемый опыт** и **познакомиться с удивительными достопримечательностями**.

7. Люди, **игнорирующие** путеводители, называются **первопроходцами**.

Немецкий язык

1. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist. Übersetzen Sie die Sätze ins Russische!

1. Dieses Thema ... wir im Unterricht

a) werde wiederholt; b) wurde wiederholen; c) wird wiederholen; d) werden wiederholen

2. Er ... an der Lesekonferenz aktiv

a) teilnehmen; b) nahm teil; c) nehmen teil; d) nahm teil

3. Peter ... gestern auf die Prüfungen

a) bereitete sich ... vor; b) vorbereitete ... sich; c) bereitet sich ... vor; d) vorbereiten ... sich

4. Chemie finde ich nicht so gut. Biologie ist viel

a) guter; b) besser; c) lieber; d) mehr

5. Die erste Doppelstunde beginnt ... acht Uhr.

a) am; b) bei; c) im; d) um

6. Ich bin das ... Kind von vier Geschwistern.

a) alter; b) älteste; c) älter; d) alt

7. Das Studium an der Uni ... den Studenten unserer Gruppe

a) fahl leicht; b) fiel leicht; c) leichtfallen; d) leichtfiel

8. Der Rhein ist der ... Fluss Deutschlands.

a) längste; b) lang; c) länger; d) am längsten

9. Die Vorlesung ... ein Viertel vor 12 (Uhr).

a) begonnen; b) begann; c) beginnen; d) begann

10. Am Sonntag war das Wetter herrlich. Es war sonnig und warm. Aber in der Nacht ... es plötzlich kalt.

a) wird; b) wurde; c) werden; d) wurden

11. Die Bundesrepublik Deutschland liegt ... der Mitte Europas.
a) auf; b) in; c) an; d) im
12. Im Süden des Landes ist die Landschaft ... als im Norden.
a) hoch; b) höher; c) am höchsten; d) die höchste
13. Daniel fährt zu seiner Großmutter nach Frankreich. Er verbringt bei ... zwei Wochen.
a) sie; b) ihr; c) ihn; d) ihnen
14. Hinter dem Fluss ... ein großer Wald.
a) liegt; b) lag; c) legte; d) legt
15. Gestern ... der Vortrag dieses deutschen Professors
a) fand statt; b) stattfinden; c) stattfand; d) stattgefunden
16. Während meiner Reise durch die Schweiz ... ich viel Neues.
a) erfahren; b) erfuhr; c) erfährt; d) erfährt
17. Die Studenten des ersten Semesters ... am 12. Januar ihre erste Prüfung ...
a) ablege; b) legten ab; c) legte ab; d) ablegten
18. Ich habe ein Geschenk bekommen. Ich freue mich sehr
a) auf es; b) worüber; c) darauf; d) darüber
19. Nach ... gehen wir zu unserer Studienfreundin.
a) den Unterricht; b) des Unterrichts; c) dem Unterricht;
d) dem Unterrichten
20. Ich suche ein Zimmer. Hier kann ... ein billiges Hotel finden.
a) man; b) jemand; c) er; d) dieser
21. Seit Jahren beschäftigten sich die Wissenschaftler
a) mit diesem Problem; b) an dieses Problem; c) nach diesem Problem;
d) mit dieses Problem
22. Ich wohne ... Puschkinstrasse.
a) auf die; b) in der; c) in die; d) auf die
23. Die Ostsee ist kalt. Die Nordsee ist kälter. Die Nördliche Eismeer ist

- a) am kältesten; b) am kältesten; c) am kältesten; d) am kältesten
24. Alle wissen, ... er ein guter Sportler ist.
a) dass; b) ob; c) was; d) wann
25. Der Februar ist ... Monat im Jahr.
a) am kürzesten; b) der kürzere; c) der kürzeste; d) kurze
26. Die Eltern verstehen nicht, ... der Sohn ihnen nicht anruft.
a) was; b) warum; c) ob; d) wer
27. Der Autofahrer fragt, ... dieser Weg führt.
a) wo; b) was; c) wohin; d) dass
28. Die Tante ruft an und fragt, ... wir am Dienstag um 16 Uhr zu Besuch kommen können.
a) ob; b) dass; c) was; d) wann
29. Die Schwester sagte, ... wir das Geschirr gemeinsam abwaschen werden.
a) ob; b) das; c) womit; d) wozu
30. Die Frau geht zur Post, ... sie ein Telegramm aufgeben will.
a) wohin; b) weil; c) ob; d) dass

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Der Umweltschutz in Deutschland

Die Aufgabe des Umweltschutzes in der Bundesrepublik Deutschland wurde zum Staatszweck. An der Lösung von Umweltproblemen nehmen der Staat, die Wirtschaft und die Bürger teil.

In Deutschland hat sich moderne Umweltschutzindustrie entwickelt. Sie bietet die fortschrittlichen Techniken zur Verhinderung oder Beseitigung von Umweltschäden an.

In den neuen Bundesländern treten die Umweltschutzprobleme noch sehr scharf auf. Die Herstellung gleichartiger Lebensverhältnisse in ganz Deutschland ist Ziel der Bundesregierung.

In der Bundesrepublik sind 11 Nationalparks, viele Naturparks und Naturschutzgebiete. Deutschland beteiligt sich sehr aktiv auch an den internationalen Umweltschutzorganisationen.

Die Bundesrepublik verfügt über keine Energievorräte. Rund 60 Prozent der benötigten Energie muss deshalb importiert werden, und die Vorräte sind in der ganzen Welt begrenzt. Kraftwerke, Industrie und privater Haushalt schaden der Natur, weil sie Rohstoffe verbrauchen und Schad-Stoffe, wie Kohlen-Monoxid und Schwefeldioxid absondern. Deshalb denkt man über alternative Energiequellen wie Sonne und Wind nach. Sie belasten die Umwelt nicht und stehen immer zur Verfügung. In Deutschland gibt es seit 1990 ein "1000-Dächer-Programm". In der ganzen Bundesrepublik werden im Rahmen dieses Programms Häuser mit Solarzellen ausgerüstet. Mit diesen Solarzellen kann man die Sonnenstrahlen direkt in Elektrizität umwandeln. Aber die Herstellung von Solarzellen ist teuer und kompliziert.

Die Windenergie nutzt man seit Jahrhunderten. Mit Windmühlen kann man auch Strom erzeugen. Die Windkraftwerke stehen in den Küstengebieten der Nord- und Ostsee. In Wilhelmshafen gibt es seit 1989 den größten Windpark Europas.

Das Umweltbewusstsein der Bevölkerung in der Bundesrepublik ist sehr hoch. Ein wirksamer Schutz der Umwelt ist nach Meinung der 70 % Bundesbürger die wichtigste politische Aufgabe. In der Bundesrepublik gibt es eine große Anzahl von Umweltorganisationen, Bürgerinitiativen und ähnlichen Gruppierungen, die ihre Proteste an die Öffentlichkeit tragen. Dem Menschen eine lebenswerte Umwelt sichern, die Natur schützen, sparsamen Umgang mit Rohstoffen fordern, Umweltschäden beseitigen – für den Umweltschutz wurden in der Bundesrepublik Deutschland Milliarden DM ausgegeben. Das ist eine Folge des gestiegenen Umweltbewusstseins der Bürger, die heute mehr als in Vergangenheit bereit sind, Geld für Umweltschutz auszugeben.

Lesen Sie die Aussagen und finden Sie die Sätze im Text, die die gleichen Gedanken enthalten

1. Die Umweltverschmutzung zeigt sich besonders deutlich an der Gewässerverschmutzung und den Abfällen.
2. Gegen die Stromeinsparung wurde ein umfassendes Programm entwickelt. Seit 1990 ist ein nötiges Programm in Kraft getreten.
3. Die Kraftwerke und Industrie tragen zur Belastung der Natur.
4. Der Umweltschutz ist heutzutage ein zentrales Thema in der öffentlichen Diskussion.
5. Drei Prinzipien der Umweltpolitik richteten sich im ersten Schritt insbesondere gegen die Belastung der Umwelt.
6. Die Regierung des Landes hat die Absicht die gleichartigen Lebensverhältnisse herzustellen.

Французский язык

I. Choisissez la forme passive ou active:

а) пассивный в) активный

1. Le vent agite les drapeaux.
2. La poésie est aimée de tout temps.
3. Les Allemands boivent volontiers de la bière.
4. Sous le nom de Ra, le soleil était adoré des Egyptiens.
5. Demain vous prendrez la route.
6. Cet enfant a été mordu par un chien méchant.
7. Vous êtes remerciés par avance.

II. Choisissez la forme passive:

1. On vient de vendre cette maison.
 - a) Cette maison va être vendue.
 - b) Cette maison vient d'être vendue.
 - c) Cette maison a été vendue.
2. Les enfants feront la tarte.
 - a) La tarte sera faite par les enfants.
 - b) La tarte est faite par les enfants.
 - c) La tarte avait été faite par les enfants.
3. La lune éclairait la route.
 - a) La route est éclairée par la lune.
 - b) La route était éclairée par la lune.
 - c) La route sera éclairée par la lune.
4. Les policiers ont arrêté le voleur.
 - a) Le voleur est arrêté par les policiers.
 - b) Le voleur avait été arrêté par les policiers.

- c) Le voleur a été arrêté par les policiers.
5. On va traduire le texte.
- a) Le texte va être traduit.
- b) Le texte vient d'être traduit.
- c) Le texte sera traduit.
6. La dame avait caché les bijoux.
- a) Les bijoux ont été cachés par la dame.
- b) Les bijoux sont cachés par la dame.
- c) Les bijoux avaient été cachés par la dame.
7. Les élèves organisent le concours.
- a) Le concours est organisé par les élèves.
- b) Le concours sera organisé par les élèves.
- c) Le concours a été organisé par les élèves.

III. Choisissez la bonne réponse:

- a) qui b) que c) qu'
1. J'ai vu un film ... m'a beaucoup plu.
2. J'ai lu le livre ... tu m'a prêté.
3. Le film ... j'ai regardé à la télévision hier était très mauvais.
4. C'était l'histoire d'un étudiant ... n'avait pas d'argent.
5. Charles est en retard pour le rendez- vous ... il a donné lui-meme.
6. C'est un film ... sort sur l'écran.
7. Le square ... vous cherchez est loin d'ici.

IV. Employez:

- a) en b) y
1. Y a-t-il beaucoup de ponts à Paris ? – Il y ... a trente et un.

2. Veut-tu encore du jus ? – Non, merci. Je ne ... veux plus.
3. Pensez-vous à votre voyage ? – Oui, nous ... pensons.
4. Est-ce qu'il a parlé de ces articles ? – Njn, il n' a pas parlé.
5. Combien de boits de bonbons as-tu ? J' ... ai cinq.
6. Est-ce que Nathalie s'intéresse à la chimie ? – Oui, elle s'... intéresse.
7. Vous prenez beaucoup d'eau ? – Oui, j' ... prends beaucoup.

V. Donnez une réponse corrècte:

a) tout b) toute c) tous d) toutes

1. Viviane et Patricia habitent ... les deux dans le treizième arrondissement.
2. Nous avons écouté des CD ... la nuit.
3. Mes voisins travaillent ... le temps. Le dimanche aussi.
4. Tu as mangé ... le gateau ? Tu aimes vraiment le chocolat.
5. Vous avez réussi ... vos examens. C' est bien.
6. J' ai dansé ... la soirée.
7. Je fais de la gymnastique ... les jours.

VI. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Moscou est la capitale de la Fédération de Russie et la plus grande ville d'Europe.

Moscou est située sur la rivière Moskova. La ville se situe dans la partie européenne de la Russie et administrativement dans le district fédéral central. Moscou a le statut de ville fédérale. La ville est enclavée dans l'oblast de Moscou mais en est administrativement indépendante.

Moscou a joué un grand rôle dans l'histoire de la Russie : elle a été la capitale du Grand-duché de Moscou, puis de l'Empire russe avant que Pierre le Grand ne transfère la capitale dans la nouvelle ville de Saint-Pétersbourg puis est redevenue capitale en 1918. Moscou est également connue pour son patrimoine architectural : le Kremlin avec ses palais et églises, la cathédrale Saint-Basile sur la place Rouge, la cathédrale du Christ Sauveur. Le monastère Danilov à Moscou est aussi le siège du patriarche de l'église orthodoxe russe. Le noyau historique de la ville se situe sur la colline qui domine la rive gauche de la Moskova, à l'endroit où se trouvent aujourd'hui le Kremlin et la place Rouge.

Vrai ou faux ?

1. Moscou est située sur la rivière Moskova.
2. Moscou a joué un grand rôle dans l'histoire de la Russie.
3. Moscou n'est pas également connue pour son patrimoine architectural.
4. Le noyau historique de la ville se situe sur la colline qui domine la rive gauche de la Moskova.

Раздел 8. Городская жизнь. Уклад жизни в сельской местности. Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Complete the conversations with the Past Simple form of the verbs in brackets.

Conversation 1

A I (1 leave) _____ my teenage sons at home last weekend.

B (2 have) _____ they _____ a party?

A No, they didn't, but they (3 eat) _____ everything that (4 be) _____ in the fridge. They (5 not wash up) _____ and they (6 forget) _____ to walk the dog.

Conversation 2

A (7 see) _____ you _____ the news on TV last night?

B I (8 see) _____ the local news but I (9 not watch) _____ the national news. Why?

A A reporter (10 speak) _____ to me at the station – (11 be) _____ I on TV?

2. Complete the sentences with the Past Continuous form of the verbs in brackets.

1. What (do) _____ you _____ at 9 o'clock last night?

2. We (watch) _____ TV.

3. I (not eat) _____ dinner, I (read) _____ the paper.

4 (dance) _____ Lily _____ with Greg at the party?

5. My mom (cook) _____ dinner the whole evening.

6. What (do) _____ you _____ while I (wait) _____ for you all this time?

7. Nicole (shop) _____ when we accidentally met.

3. Complete the sentences with the Past Simple or Past Continuous form of the verbs in brackets.

1. I (not speak) _____ to my neighbours until they (introduce) _____ themselves.

2. She (have) _____ a shower when I (ring) _____ her.

3. He (not live) _____ there when I (meet) _____ him.

4. It (rain) _____ so they (not want) _____ to take the dog for a walk.

5. How fast (drive) _____ you _____ when the accident (happen) _____.

6. My boss (wait) _____ in my office when I (get) _____ to work two hours late.

7. Last night I (drop) _____ a plate when I (do) _____ the washing up.

4. Read the articles and answer the questions.

A Hundreds of homes in the south west have no electricity after the recent strong winds and heavy rain. In Bournemouth, a three hundred-year-old tree fell on two houses. Fortunately, nobody was at home.

B People in a Norfolk village woke up to a surprise this morning. While they were sleeping, students from the local university painted all the grass in the village red. The post office manager said, 'I couldn't believe my eyes when I looked out of the window at 5.30 this morning. I think it is funny, but a lot of people don't.' The postman said, 'It was dark when I went to work so I was walking on it before I saw it – there is red paint on my shoes. I was very angry at the time, but now I can see the funny side of it.'

C Last night thieves broke into the city's art gallery and stole two small Van Gogh paintings. Police say that the thieves knew the building and that they were professionals. The night watchman told police that he was watching TV when the robbery took place and that he didn't hear or see anything unusual.

1. *Why is there no electricity in the south west?* _____
2. *Was anyone hurt in Bournemouth?* _____
3. *What were the people doing while the students were painting the grass red?* _____
4. *Was the post office manager surprised?* _____
5. *Did everyone think it was funny?* _____
6. *Could the postman see the grass when he went to work?* _____
7. *Were the art thieves good at their job?* _____
8. *What was the night watchman doing when the thieves stole the Van Goghs?* _____

5. Read the questions and write true answers.

1. When were you born?
_____ .
2. When did you start learning English?
_____ .
3. When do you usually go on holiday?
_____ .
4. What time do you get up?
_____ .
5. When did you last see a film?
_____ .

6. Translate the sentences into Russian.

1. Идите прямо и затем поверните налево.
2. Идите по улице Ленина, мимо собора слева от вас, затем поверните за угол.
3. Поверните направо и поднимитесь на холм.
4. Вы увидите этот магазин напротив банка, рядом с пешеходным переходом.
5. Пройдите через парк, затем по мосту.

Немецкий язык

1. Wählen Sie eine richtige Variante der Wortfolge im Nebensatz und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b) oder c) richtig ist!

1. Die Hauptstadt Russlands ist Moskau und ...
 - a) die Hauptstadt ist Deutschlands Berlin
 - b) die Hauptstadt Deutschlands ist Berlin
 - c) Berlin Deutschlands Hauptstadt ist
2. Ich möchte mit dir heute alles besprechen, da ...
 - a) ich morgen abreise
 - b) abreise ich morgen
 - c) ich abreise morgen
3. Es ist zu betonen, dass ...
 - a) Dresden als ein Kulturzentrum bekannt ist
 - b) ist Dresden als ein Kulturzentrum bekannt
 - c) Dresden ist bekannt als ein Kulturzentrum
4. Rufe mich noch heute an, weil ...
 - a) ich morgen abreise
 - b) reise ich morgen ab
 - c) morgen abreise ich
5. Als ... , emigrierten viele Schriftsteller, Maler und Wissenschaftler.
 - a) kamen die Faschisten ins Deutschland an die Macht
 - b) die Faschisten ins Deutschland an die Macht kamen
 - c) die Faschisten kamen ins Deutschland an die Macht
6. Kennen Sie den russischen Schriftsteller Bunin, dessen ...
 - a) Werke so gern gelesen werden
 - b) Werke so gern werden gelesen
 - c) Werke gelesen werden so gern

7. Der Mann konnte den Brief nicht lesen, denn ...
- a) er hatte seine Brille vergessen
 - b) hatte er seine Brille vergessen
 - c) er seine Brille vergessen hatte
8. Ich weiß nicht genau, wo ...
- a) wohnt er jetzt
 - b) er jetzt wohnt
 - c) er wohnt jetzt
9. Ich schenke dir einen Fotoapparat, damit ...
- a) du kannst fotografieren
 - b) kannst du fotografieren
 - c) du fotografieren kannst
10. Herr Pfeiffer will pünktlich im Reisebüro sein, darum ...
- a) er die Taxizentrale anruft
 - b) ruft er die Taxizentrale an
 - c) er ruft die Taxizentrale an
11. Als ... , las er nur Märchen.
- a) mein Sohn klein war
 - b) mein Sohn war klein
 - c) war mein Sohn klein
12. Ist Renate als Touristin nach S-Petersburg gekommen, oder ...
- a) sie hier studiert
 - b) studiert sie hier
 - c) sie studiert hier
13. Monika hat seine Telefonnummer nicht, deshalb ...
- a) sie kann ihn nicht anrufen
 - b) sie ihn nicht anrufen kann
 - c) kann sie ihn nicht anrufen

14. Auf dem Tisch lag das Notizbuch, in dem ...
- a) er immer Notizen machte
 - b) er machte Notizen immer
 - c) machte er Notizen immer
15. Meine Mutter hatte gestern Kopfschmerzen, deswegen ...
- a) nahm sie eine Arznei ein
 - b) sie eine Arznei einnahm
 - c) einnahm sie eine Arznei
16. Dieses Fernsehprogramm ist den Schriftstellern gewidmet, ... Werke in der Schule studiert werden.
- a) denen
 - b) deren
 - c) dessen
17. In diesem Artikel geht ... um den Umweltschutz.
- a) es
 - b) er
 - c) sie
18. Michael hat schon lange Halsschmerzen, aber ...
- a) geht er zum Arzt nicht
 - b) er geht zum Arzt nicht
 - c) er zum Arzt nicht geht
19. Berlin ist eine Stadt, deren ...
- a) wächst Bedeutung von Jahr zu Jahr
 - b) Bedeutung wächst von Jahr zu Jahr
 - c) Bedeutung von Jahr zu Jahr wächst
20. Ich weiß nicht genau, ob ...
- a) er hat immer noch die alte Adresse
 - b) hat er immer noch die alte Adresse
 - c) er immer noch die alte Adresse hat

II. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b) oder c) richtig ist!

1. Meine Heimat ist dort, ... ich mich wohl fühle.
a) wo; b) was; c) wohin
2. Das, ... für unsere Eltern noch unvorstellbar war, ist für uns Realität geworden.
a) was; b) wie; c) wann
3. ... ich dreizehn war, zogen meine Eltern nach Moskau.
a) wenn; b) wann; c) als
4. Heimat ist die Region, ... Sprache ich spreche.
a) der; b) deren; c) dessen
5. Er will an kleinem Ort leben, ... man Auto nicht fahren kann.
a) was; b) wohin; c) wo
6. Wir haben natürlich nicht alles geglaubt, ... die Lehrer uns erzählt haben.
a) was; b) wo; c) wann
7. Fast alles, ... wir in der Schule auswendig lernen mussten, vergaßen wir ganz schnell wieder.
a) das; b) was; c) wenn
8. Die meisten Studenten wussten nicht, ... der elektrische Widerstand in Ampere oder in Ohm gemessen wird?
a) dass; b) ob; c) das
9. Ich kaufe am liebsten per Katalog, ... das sehr bequem ist.
a) weil; b) denn; c) darum
10. Heimat ist der Staat, ... am besten gefällt.
a) die; b) der; c) den

III. Sie finden unten einen Lesetext. Dieser Text hat 6 Lücken. Setzen Sie aus der Satzliste (A-G) den richtigen Satz für jede Lücke ein. Ein Satz bleibt übrig.

Staatliches Puschkin-Museum der bildenden Künste

1858 regte Professor der Moskauer Universität K. Hertz an, für Lehrzwecke ein Museum mit Gipsabgüssen berühmter Plastiken einzurichten. Der Grundstein zu dem Museum wurde 1898 in der Wolchonka-Straße gelegt. In seinem Entwurf sah der Architekt R. Klein vor, die Räumlichkeiten den Epochen entsprechend auszustatten, aus denen die Skulpturen stammen.

1 _____.

So sind die Marmorsäulen des Portikus Kopien nach Säulen des altgriechischen Erechtheion (Athen, 421 v. U. Z.). Das Italienische Höfchen ist dem Palazzo del Podesta nachgebaut. Der Eingang in einen der Säle kopiert das Portal des Domes in Freiberg aus dem 13. Jahrhundert usw. Die wissenschaftlichen Arbeiten leitete Professor I. Zwetajew. Er bestellte in den besten Werkstätten Europas Gipsabgüsse weltberühmter Plastiken.

2 _____ . Moskau hatte nun eine der umfassendsten Sammlungen an Kopien der antiken griechischen und römischen sowie der mittelalterlichen und der Renaissance-Plastiken.

Das Museum der bildenden Künste fungierte zunächst als Lehrmuseum unter der Schirmherrschaft der Universität und wurde 1923 als Staatliches Museum dem Volkskommissariat für Bildungswesen übergeben. In den zwanziger Jahren wurde eine Bildergalerie im Museum eingerichtet. 3 _____ . Ende der zwanziger Jahre erhielt das Museum aus den Adelspalästen der Schuwalows, Jussupows und Scheremetews Werke der italienischen Kunst des 18. Jahrhunderts und der französischen Romantiker vom Anfang des 19. Jahrhunderts. Etwas später wurden dem Museum eine Reihe erstklassiger Originale aus der Ermitage übergeben. 4 _____ . Den Namen „Museum der bildenden Künste A. S. Puschkin“ erhielt es 1937.

Aus der Kollektion des aufgelösten Museums für neue westeuropäische Kunst kamen 1948 Gemälde bedeutender französischer Künstler sowie Werke der französischen Plastik aus dem 19.- 20. Jahrhundert ins Puschkin-Museum. 5 _____ . Die Sammlung der altägyptischen Kunst von W. Golenistschew vervollständigte die Bestände des Museums.

6 _____ .

A	So verwandelte es sich aus einer Sammlung von Kopien mehr und mehr in eine Ausstellung von Originalwerken.
B	Das Graphik-Kabinett des Museums hat seine eigene Geschichte.
C	Dazu wurden Details bedeutender Bauwerke der Weltkunst nachgebildet.

D	Sie enthielt anfangs Gemälde holländischer und französischer Meister aus der Tretjakow-Galerie sowie Bilder französischer und flämischer Künstler und Werke Rembrandts aus dem aufgelösten Rumjanzew-Museum.
E	Heute entfaltet sich vor dem Besucher ein Überblick über die Kunstentwicklung des Alten Ägypten im Verlaufe von mehr als drei Jahrtausenden.
F	1912 öffnete die Bildungsstätte ihre Pforten.
G	Damit erweiterte sich der zeitliche Rahmen der Sammlung.

Французский язык

1. Donnez une réponse correcte:

1. Je (aller) à la gare.
a) vais b) va c) vas
2. Ce train (aller) à Lyon.
a) vas b) va c) vont
3. Nous (avoir) des parents à Moscou.
a) avons b) avez c) ont
4. Vous (avoir) 5 examens.
a) ont b) avez c) ont avons
5. Je (être) à Paris.
a) suis b) avez c) êtes
6. Il (faire) un exercice.
a) fais b) fait c) font

II. Choisissez la forme correcte au futur simple:

1. Vous (être) en vacances.
a) saurez b) serai c) serez
2. Tu (avoir) des amis.
a) auras b) verras c) seras
3. Les élèves (faire) ce travail.
a) feront b) ferons c) faisons

4. Un jour, tu (devenir) un écrivain célèbre.

a) deviendra b) deviendras c) devras

5. L'enfant (pouvoir) regarder ce film.

a) pleuvra b) pleura c) pourra

6. Vous (recevoir) beaucoup de lettres.

a) recevrez b) recevrai c) verrez

7. Les étudiants (aller) à la campagne.

a) auront b) irons c) iront

III. Employez une préposition:

a) avec b) chez c) sur d) de e) près de f) à

1. Vous intéressez vous ... la peinture ?

2. Nous parlons ... sculpture française.

3. Edith a parlé ... ses amis ... ses parents.

4. Tu dois être ... moi ... midi précis.

5. La grand-mère habite ... sa fille aînée.

6. Le groupe revient ... l'expédition lundi.

7. Assieds-toi ... moi.

8. ... quelle heure y vas-tu ?

9. Je dis ... Pierre de sortir.

10. Il m'invite ... danser.

IV. Employez les adjectifs démonstratifs:

a) ce b) cet c) cette d) ces

1. Admirons ... beau paysage !

2. Je n'aime pas beaucoup ... musique, je préfère le jazz.

3. Regardez ... vêtements ! Ils sont très beaux.

4. Vous ne voulez pas ... gâteaux ? – Non, merci.

5. ... hommes sont déjà partis.

6. ... jeunes filles sont juristes.

7. Dans ... rue, il y a un grand bâtiment.

V. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Koursk est une ville de [Russie](#) dans la région des Terres noires du Centre et la capitale administrative de l'[oblast de Koursk](#), avoisinant l'Ukraine. Sa population s'élevait à 428 741 habitants en [2013](#) (414 595 hab. en 2010).

Koursk est située à l'ouest de la [Russie](#), sur les rives de la rivière [Seïm](#), un affluent de la [Desna](#), dans le bassin du [Dniepr](#). Elle se trouve à 141 km au sud d'[Orel](#), à 210 km au sud-est de [Briansk](#), à 211 à l'ouest de [Voronej](#) et à 461 km au sud/sud-ouest de [Moscou](#).

Koursk est la plus vieille ville de cette région, fondée vers l'an [1000](#). Elle fut détruite par les [Tatars](#) en [1238](#). Elle accéda au statut de capitale de province en [1797](#). Elle est aussi la capitale économique, culturelle et administrative de la région qui porte son nom: l'[oblast de Koursk](#), région que l'on surnomme également la région des terres noires, le [tchernoziom](#).

Vrai ou faux ?

1. Koursk est située à l'est de la [Russie](#).
2. Koursk a été fondé en [1200](#).
3. Elle fut détruite par les [Tatars](#) en [1238](#).
4. Koursk est la capitale économique de notre pays.

Раздел 9. Страна изучаемого языка.

Лексико-грамматический тест

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

1. Read the text about the English speaking countries. Complete the sentences choosing one of the options.

The popularity of the English language

There are over 300 million people in the world speaking English. English is an official language (along with a few others) in many international organizations, such as UN. This language is a state language in a lot of countries all over the world.

Great Britain

The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland consists of England, Scotland, Wales and Northern Ireland. There are 64 million people in Great Britain whose first language is English (97% of population). London, the capital of Great Britain, is one of the leading global cities. It is the political, economic and cultural centre of the country.

The USA

The history of the USA started with 13 British colonies set along the Atlantic coast. On July, 4, 1776 they proclaimed their independence from Great Britain. Today the country consists of 50 states and the federal District of Columbia, where

Washington, the capital of the USA, is located. It is one of the most developed countries in the world, with English being the first language for about 80% of its population.

Canada

The first European colonists came to this country from France. But after that for many years Canada was under British rule until the country gained its independence in the XX century. There are two official languages in Canada. English is the first language for nearly 70% of Canadians. Canada is the second largest country in the world with rich oil, coal and natural gas fields.

Australia

Australia is the only country in the world which occupies the whole continent. The exploration of the continent began in the late XVIII century when the first British colonies were formed. Australia was a place where prisoners were serving their sentences in exile. Today the country is among the most developed countries in the world, with 80% of the population speaking Australian English.

1. Some international organizations choose English as...
 - a) the only official language
 - b) one of the official languages
 - c) the language that people mustn't use during the meetings
2. London is...
 - a) the only big city in the UK
 - b) the city that is exactly in the centre of the UK
 - c) the capital of the UK
3. On July, 4, 1776 the USA...
 - a) became independent
 - b) was divided into 50 states
 - c) became the most developed countries in the world
4. The first European people in Canada were...
 - a) British
 - b) Germans
 - c) French
5. The first British colonies in Australia were formed
 - a) in the seventeenth century
 - b) in the eighteenth century
 - c) in the sixteenth century

2. Are these sentences true or false? Correct the false ones.

1. More than 300 million people in the world speak English.
2. England, Scotland, Wales and Northern Ireland are parts of the European Union.
3. In the USA over 80% of its population speak English.
4. Many years ago Canada was the British colony.
5. Australia was a place where the criminals lived free.

3. Complete the sentences using the Past Perfect tense of the verbs below.

Example: to learn the poem — I went to bed after I had learnt the poem.

to have dinner, to do homework, to come, to read the book, to clean the room, to go shopping, to return from Australia, to finish work

1. I went to see my friend after...
2. I watched TV after...
3. They went home after...
4. He phoned me after...
5. She went to dance after...
6. We wrote a composition after...
7. They rebuilt the house after...
8. We went for a walk after...

4. Say what action was done before. Combine the two sentences into one.

Example: I sent a telegram. Then I met my friend. — I had sent a telegram before I met my friend.

1. The rain stopped. I went for a walk.
2. I did my homework. My mother returned home.
3. We met in the street. We went to the park.
4. They lived here. They moved to another place.
5. I had dinner. I switched on the TV set.
6. He returned home. The guests left.

5. Open the brackets using either Past Simple or Past Perfect.

Example: When my mum ... (appear), my father already ... (start) the car. — When my mum appeared, my father had already started the car.

1. When the police ... (arrive), we already ... (catch) the thief.
2. Jack ... (finish) the test before the bell ... (ring).
3. When Anna ... (come) to say good-night, her children already ... (fall asleep).
4. Scott already ... (prepare) the dinner when her husband ... (get) home from work.
5. When Brad and Susan ... (get married), they ... (know) each other for 3 years.
6. She ... (not enjoy) the film because she ... (read) the book before.

6. Translate from Russian into English.

1. Как только Софи пообедала, она вернулась на работу.
2. К тому времени, как папа пришёл домой, дети уже легли спать.
3. У него болела голова, так как он слушал громкую музыку поздно вечером.
4. Том сказал, что он никогда раньше не встречал Линду.
5. Когда она приехал в Австралию, она поняла, что не взяла с собой купальник.
6. Прежде чем Боб стал учителем, он заботился о своих младших братьях.

Немецкий язык

I. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b), c) oder d) richtig ist. Übersetzen Sie die Sätze ins Russische.

1. Er ... fließend spanisch.
a) sprach, b) spricht, c) sprechen
2. Sie ... alle Prüfungen gut.
a) besteht, b) hat bestanden, c) wird bestehen
3. Die Vorlesung in der Geschichte ... mir.
a) gefällt, b) gefiel, c) gefallen
4. Warum ... Peter und Paul zum Unterricht nicht gekommen?
a) haben, b) sind, c) werden
5. Morgen schreiben wir eine Kontrollarbeit. ... du Grammatik wiederholen?
a) werden, b) wirst, c) wurden
6. Sie ist die ... Studentin unserer Gruppe.
a) gute, b) beste, c) bessere
7. Meine Familie ist ... als deine.
a) groß, b) die größte, c) größer
8. Meine Studienkollege sahen sich einen ... Film an.
a) neuen, b) neu, c) neuer
9. Ich bin das ... Kind von vier Geschwistern.
a) alter b) älteste c) älter
10. Mit Zucker und Salz muss man Maß
a) zu halten b) zu haltet c) halten
11. Ich versuche, die Vorlesungen nicht zu versäumen.
a) zu versäumen b) versäumen c) versäumt
12. Er arbeitet schon ... sein eigenes Geld
a) um ... zu verdienen b) um ... verdienen c) verdienen
13. Es ist sehr interessant, sich mit ihm
a) unterhalten b) zu unterhalten c) untergehalten
14. Es ist sehr wichtig, jeden Tag mit einem Frühstück
a) zu begann b) zu beginnen c) beginnen
15. Mein Freund und ich beschlossen in diesem Sommer auf die Krim
a) zu reisen b) reisen c) gereisen
16. Sein Bruder hat die Absicht die Schönheiten der alten Krim
a) kennengelernt b) kennenzulernen c) kennenlernen
17. Er hört im Wald Vogel lustig
a) zwitschern b) zu zwitschern c) gezwitschert
18. Wir beabsichtigen zuerst eine Woche in Jalta
a) zu verbringen b) verbrachte c) verbringen
19. Wir haben den Wunsch, Ende August nach Hause
a) kommen zu zurück b) zurückkommen
c) zurückzukommen
20. Im Sommer geht man bei warmem Wetter oft
a) schwimmen b) geschwimmen c) zu schwimmen
21. Sie hoffen, dort viel Interessantes

- a) zu sehen b) sehen c) zu seht.
22. Wir gehen morgen ins Theater, ... das neue Lustspiel zu sehen.
a) statt b) um c) ohne
23. Mein Bruder fährt jeden Sonntag aufs Land, ... sich dort zu erholen.
a) statt b) um c) ohne
24. Der Student beantwortete alle Fragen, ... lange nachzudenken.
a) um b) statt c) ohne
25. Treibe lieber mehr Sport, ... immer zu rauchen!
a) um b) ohne c) statt
26. Wir wollen ins Kino gehen, ... zu Hause zu sitzen.
a) um b) statt c) ohne
27. Ich bin gekommen, ... dir und deinen Verwandten zu helfen.
a) um b) statt c) ohne
28. ... ihr einen Brief zu schicken, riefen wir sie an.
a) um b) statt c) ohne
29. Warum kommst du herein, ... an die Tür zu klopfen?
a) um b) ohne c) statt
30. Meine Freundin will heute zu Hause ..., sie hat viel
a) zu bleiben, zu tun b) bleiben, zu tun c) bleiben, tun

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Die Stadt Wladimir

Die alten russischen Städte liegen rund um Moskau. Man nennt sie die Städte des "Goldenen Rings". Das sind Jaroslawl, Rostow Welikij, PereslawlSalesski, Wladimir, Sergiew Possad und andere. Diese Städte bilden einen symbolischen "goldenen" Kreis. Die Bezeichnung "Goldener Ring" verweist auf historisch-kulturelle Zusammenhänge zwischen diesen Städten.

Wladimir liegt im Zentrum der Osteuropäischen Ebene am Fluss Kljasma. Die Fläche Wladimirs beträgt 60 km². Wladimir ist eine alte russische Stadt, gehört zum „Goldenen Ring von Russland“ und ist weltbekannt durch seine weißsteinernen Bauten aus dem XII. Jahrhundert.

Die Blütezeit von Wladimir verbindet man mit dem Namen von einem Monomachs Enkel, dem Großfürsten Andrej Bogoljubski. Die Tätigkeit von Andrej Bogoljubski spielte eine wichtige Rolle bei der Bildung der russischen Nation. In der Stadt baute man Kathedralen, Klöster und Fürstenschlösser. Zur Festigung der Rolle seiner Stadt versuchte Andrej eine von Kiew unabhängige Kirche zu gründen, doch dies gelang ihm nicht. Andrej Bogoljubski wurde ermordet.

Das Werk von Andrej setzte sein Bruder Wssewolod fort. Wegen seiner kinderreichen Familie bekam er den Beinamen Großes Nest (BolschojeGnesdo). Doch unter seiner Führung zerfiel das mächtige Wladimirer Reich in mehrere kleine Gebiete.

1238 fiel die Stadt den mongolisch-tatarischen Eroberern zu Opfer. Während der Herrschaft der Goldenen Horde blieb Wladimir das Zentrum der nordöstlichen Rus. 1299 befand sich hier der Sitz des Metropoliten der Rus, und in der Mariä-Entschlafens-Kathedrale wurden die Großfürsten gekrönt.

Wladimir ist ein kulturelles Zentrum. Die Stadt ist an vielen Sehenswürdigkeiten reich. Die wichtigsten Denkmäler der russischen Baukunst liegen auf der Hochebene am FlussKljasma. Das Wahrzeichen Wladimirs ist das Goldene Tor. Es wurde 1158 bis 1164 als Hauptzugang zur Stadt errichtet. Zu den schönsten Sehenswürdigkeiten gehören die Mariä-Entschlafens-Kathedrale und die Demetrios-Kathedrale. Außerdem befinden sich hier zahlreiche Kirchen, Museen, Kulturhäuser, Bibliotheken, 2 Theater, ein Konzertsaal. Wladimir hat eine Universität, eine juristische Hochschule, Fachschulen, Gymnasien, allgemeinbildende Schulen.

Wladimir ist ein wirtschaftliches Zentrum. Die bedeutendsten Industriezweige sind: Maschinenbau, Chemieindustrie, Leichtindustrie, Elektronik und Elektrotechnik. Hier befinden sich verschiedene Betriebe, Fabriken und Werke.

Täglich besuchen viele Touristen diese Stadt. Die Sehenswürdigkeiten von Wladimir machen auf sie einen sehr großen Eindruck. Sie bewundern die weißsteinernen Kathedralen, Kirchen, Museen, und die schöne Umgebung der Stadt.

Markieren Sie bei den Aussagen, ob sie richtig (+) oder falsch (–) sind!

1. Die Bezeichnung “Goldener Ring” verweist auf wirtschaftliche Zusammenhänge zwischen diesen Städten.
2. Wladimir liegt am Fluss Kljasma.
3. Die Stadt ist weltbekannt durch seine malerischen Landschaften.
4. Das Wahrzeichen Wladimirs ist das Brandenburger Tor.
5. Wladimir hat einige Universitäten, eine juristische Hochschule.
6. Die bedeutendsten Industriezweige sind Maschinenbau, Chemieindustrie, Leichtindustrie, Elektronik und Elektrotechnik.
7. Die Sehenswürdigkeiten von Wladimir machen auf die Touristen keinen großen Eindruck.

Французский язык

I. Employez la forme qui convient:

1. Nous recevons certains journaux ...
a)gratuit b)gratuitement
2. Paul était très fatigué et marchait ...
a)lent b) lentement
3. Le vieux monsieur marchait à pas ...
a)lent b)lentement
4. Les gens viennent ... dans ce restaurant.
a)rare b) rarement
5. Il a réalisé un projet ...
a)sérieux b)sérieusement
6. Il a travaillé ...
a)sérieux b)sérieusement
7. Catherine lui a parlé d'un ton ...
a)sec b)sèchement

II. Choisissez la forme correcte

1. Le 22 juin est le jour long de l'année.
a)le plus B) la plus c) plus
2. Au printemps le soleil est chaud qu'en été
a)le moins B) la moins c) moins
3. Moscou est grande ville de notre pays.
a)le plus B) la plus c) plus
4. Février est le mois court de l'année.
a)le plus B) la plus c) plus
5. Je trouve que la réponse de Marie est
a)le meilleur B) la meilleure c) meilleure
6. Paul est énergique que son ami.
a)le moins B) la moins c) moins
7. L'été est la saison chaude.
a)le plus B) la plus c) plus

III. Employez un article:

a) un b) le c) la d) du e) de la

1. Il y a ... thé dans la tasse.
2. Est-ce que tu aimes ... pommes ?
3. Il y a ... lit dans la chambre.
4. Nous écoutons ... musique.

5. Est-ce que tu as ... ordinateur ?
6. Je n' aime pas ... jambon.
7. Mon ami est ... bon géographe.
8. C'est ... femme la plus élégante du monde.

IV. Choisissez la bonne réponse:

1. La France est située ... de l'Europe.
a) à l'ouest b) au nord c) à l'est
2. ... est la plus longue fleuve de la France.
a) la Seine b) la Loire c) la Garonne
3. ... séparent La France de l'Espagne.
a) les Vosges b) Les Alpes c) Les Pyrénées.
4. Le drapeau français est
a) blanc, bleu, rouge b) bleu, rouge, blanc c) bleu, blanc, rouge
5. Le symbole de la France est
a) l'alouette b) le lion c) le coq
6. La France a les contours qui évoquent un
a) rectangulaire b) carré c) hexagone

V. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

La France n'est pas limitée à l'hexagone mais comprend aussi des départements d'outre mer (DOM), des territoires d'outre-mer (TOM) et deux collectivités territoriales. Les DOM et les collectivités sont considérés comme des départements français alors que les TOM sont dirigés par des administrations locales.

Ces anciennes colonies françaises se situent dans l'Atlantique (la Martinique, la Guadeloupe, la Guyane, Saint-Pierre et Miquelon), dans l'Océan Pacifique (la Polynésie française, la Nouvelle-Calédonie, Wallis et Futuna) et dans l'Océan Indien (la Réunion, Mayotte et les terres australes).

Le tourisme, l'agriculture et la pêche en sont les ressources principales. La Martinique et la Nouvelle-Calédonie ont de magnifiques plages de sable blanc. Les lagons, les cocotiers et aussi la musique et la danse attirent les touristes en Polynésie.

A la Réunion il faut voir le piton de la Fournaise, gigantesque volcan qui s'éveille de temps en temps.

Les marchés de la Guadeloupe avec leurs légumes et leurs fruits magnifiques et colorés sont à visiter.

Enfin, la gentillesse et l'hospitalité légendaires des habitants de Saint-Pierre-et-Miquelon est à découvrir...

A. Choisissez une forme correcte:

1. Quelles sont les ressources principales ?
a) le tourisme b) l'industrie lourde c) la pêche
2. Qu'est-ce que attirent les touristes en Polynésie ?
a) la musique b) le climat c) les lagons
3. Qu'est-ce qu'il faut voir à la Réunion ?

B. Choisissez les propositions correctes:

1. Les collectivités territoriales sont dirigées localement.
2. Aucun DOM-TOM ne se trouve dans la Mer Méditerranée.
3. La Nouvelle Calédonie se situe dans l'Océan Indien.
4. Les îles Saint-Pierre-et-Miquelon sont connues pour leur musique et leurs danses.
5. Il y a un célèbre volcan sur l'île de la Réunion.

Раздел 10. Мировая культура.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Read the text about William Shakespeare and fill in the gaps in the following sentences.

William Shakespeare (1564-1616) was one of the greatest and famous writers in human history. He was born in Stratford-on-Avon, a small town in the middle of England. His father wanted his son to be a well-educated person and William was sent to the local grammar school.

Studying at school the boy actually did not have any free time. But he spent his rare spare hours walking in the forest or watching the river Avon.

Those days there were not a lot of theatres in towns and actors and actresses had to travel from one place to another with their shows. Sometimes they visited Stratford-on-Avon. William liked to watch them playing. He got fond of their profession and he decided to become an actor.

He went to London and there he became an actor. At that time he began to write plays too. Shakespeare was at the same time an actor and a playwright. In his works he reflected events of his contemporaries' life. His plays were staged in many theatres, translated into many foreign languages. That made Shakespeare a very popular man.

Most famous of his plays are Othello, King Lear, Hamlet, and Romeo and Juliet. They are still popular and you can watch his plays in almost any country of the world. He produced thirty seven plays at all. He had connections with the best English theatres for about 25 years.

William Shakespeare wrote also a lot of poetry including his unbeaten sonnets. There are numerous songs written with his poems. He is still most often published author of the world and well known among people. We do not know much about his life. We can only guess what kind of man he was analyzing the legends and a few documents of the time.

Shakespeare died in 1616, but millions people today still admire his plays.

- 1) William Shakespeare was born in _____.
- 2) Those actors and actresses had to _____ to get some money.
- 3) William Shakespeare became an _____.
- 4) He started to write plays when he lived in _____.
- 5) His plays made him very _____.
- 6) William Shakespeare wrote not only plays but also _____.

2. Answer the following questions using the information from the text.

- 1) Where did William Shakespeare start his education?
- 2) What did William Shakespeare do in his free time when he was a boy?
- 3) What did William Shakespeare showed in his plays?
- 4) What was William Shakespeare when he lived in London?
- 5) How many plays did William Shakespeare write?

3. Open the brackets using Present, Past or Future Simple Passive.

1. The letter (to receive) yesterday.
2. Nick (to send) to Moscow next week.
3. I (to ask) at the lesson yesterday.
4. I (to give) a very interesting book at the library last Friday.
5. Many houses (to build) in our town every year.
6. This work (to do) tomorrow.

4. Open the brackets using Active or Passive Voice.

1. Nobody (to see) him yesterday.
2. The telegram (to receive) tomorrow.
3. He (to give) me this book next week.
4. The answer to this question can (to find) in the encyclopedia.
5. We (to show) the historical monuments of the capital to the delegation.
6. You can (to find) interesting information about the life in the USA in this book.

5.Change these sentences into Passive.

1. I bought milk yesterday.
2. We shall bring the books tomorrow.
3. They are repairing the clock now.
4. They sell bread in this shop.
5. I have translated the whole text.
6. They broke the window last week.

6.Translate the following sentences.

1. Ее отправили в больницу два дня назад.
2. Эту статью должна прочитать вся группа.
3. Тест будет написан на следующей неделе.
4. Это молоко купили только что.
5. Этого студента спрашивают прямо сейчас.
6. Эта мышь была поймана вчера.

Немецкий язык

1. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b) oder c) richtig ist!

1. An der Ostsee ... er sich gut ...
a) werdet / erholt; b) werde / erholte; c) wird / erholen
2. Die Universität, an ... wir studieren, liegt am Bodensee.
a) der; b) die; c) den
3. Anfangs, ... ich nach Deutschland kam, musste ich mich erst an das Essen gewöhnen.
a) wenn; b) als; c) wann
4. Ich habe immer Pech. Jedesmal, ... ich euch besuche, seid ihr nicht zu Hause.
a) wenn; b) als; c) wann
5. In Deutschland ist es üblich, ... man alle Gäste zu einer Hochzeit persönlich einlädt.
a) dass; b) das; c) was
6. Wir können alles tragen, ... uns gefällt.
a) was; b) das; c) dass

7. Ich ... heute sehr früh
a) habe / erwachtet; b) bin / erwacht; c) ist / erwacht
8. Wir ... ihm auf der Straße
a) sind / begegnet; b) haben / begegnet; c) ist / gebegegnet
9. ... meine Freunde sich auf die Prüfung vorbereiteten, verbrachte ich die Tage in Cafes und die Nächte in Bars und Diskotheken.
a) als; b) wenn; c) während
10. Die Frau ... den Stuhl an den Tisch
a) hat /gestellt; b) ist /gestellen; c) hat / stellen
11. Früher ... der Teppich in diesem Zimmer
a) ist / gelegen; b) hat / gelegt; c) hat /gelegen
12. Ich möchte in einem Land leben, ... das Klima trocken und warm ist.
a) auf dem; b) in dem; c) in den
13. Der Mann ... hinter dem Haus
a) hatte / verschwunden; b) war / verschwunden; c) hatte / verschwundet
14. Ich ... ihn während meiner Studienzeit ... und ... mit ihm lange im Briefwechsel.
a) war/ kennengelernt / stellte; b) hatte / kennengelernt / stand; c) habe/ kennenlernt / stellte
15. Meine Eltern waren noch sehr jung, ... in Berlin geheiratet haben.
a) wenn; b) als; c) während
16. ... Gerda erst seit zwei Monaten ein Auto hat, ist sie schon eine gute Autofahrerin.
a) weil; b) wenn; c) obwohl
17. Ich möchte an einem See wohnen, ... nicht sehr tief ist.
a) der; b) das; c) die
18. Frau Marta ist Stewardess geworden, ... ihre Eltern das nicht wollten.

a) denn; b) obwohl; c) weil

19. ... ich noch Student war, ging ich immer gerne auf Partys.

a) als; b) wenn; c) wann

20. In Deutschland ist es üblich, ... man neuen Gästen das Haus oder die Wohnung zeigt.

a) dass; b) was; c) wenn

21. ... ich mit den Prüfungsvorbereitungen begonnen habe, habe ich mir einen Arbeitsplan gemacht.

a) bevor; b) solange; c) seit

22. Hier siehst du den alten Volkswagen, ... ich gefahren bin.

a) mit dem; b) in dem; c) mit denen

23. ... die Prüfung vorbei war, habe ich erst einmal Urlaub gemacht.

a) seit; b) als; c) während

24. Wer zu spät kommt, sollte sich entschuldigen und sagen, ... man nicht früher kommen konnte.

a) wo; b) warum; c) wann

25. ... ich arbeite, darf mich niemand stören.

a) als; b) während; c) nachdem

26. Ich konnte doch nicht Musik machen, ... Gerda im gleichen Zimmer schlafen wollte.

a) als; b) wenn; c) während

27. Du kannst ihm das ja morgen erzählen, ... du mit ihm nach München fährst.

a) während; b) wenn; c) als

28. Einige Studenten unserer Gruppe wussten nicht, ... der Bundeskanzler vom Volk oder vom Bundestag gewählt?

a) dass; b) ob ; c) das

29. Ich fahre einen Kleinwagen, ... er weniger Benzin braucht.

a) obwohl; b) wenn; c) weil

30. Ich möchte in einer Stadt wohnen, ... viele Parks hat.

a) der; b) in der; c) die

II. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Wirtschaftssystem Deutschlands

Die Bundesrepublik Deutschland ist eine der größten Industrieländer der Welt und steht an der 3. Stelle. Seit dem Ende des 2. Weltkrieges hat sich das Wirtschaftssystem des Landes zu einer sozialen marktwirtschaftlichen Ordnung mit globaler Steuerung des Wirtschaftsablaufs entwickelt. Das Wirtschaftssystem verbindet die Prinzipien des sozialen Fortschritts mit den freien Initiativen des Einzelnen.

Der Wettbewerb ist die Voraussetzung des Funktionieren des Marktmechanismus. Keine Marktwirtschaft kann es ohne Konkurrenz geben. Das Streben nach Gewinn nennt man als Triebkraft des Marktes. Die Bereiche der bundesdeutschen Wirtschaft, die kleine Gewinne erzielen können, waren nie ganz dem marktwirtschaftlichen System unterworfen. Das sind z. B. der Steinkohlenbergbau, Teile des Verkehrswesens, auch die Landwirtschaft.

Steinkohlenbergbau, Metallurgie, Schiffbau, Maschinenbau, feinmechanische, chemische, elektrotechnische, Verbrauchsgüterindustrie, optische Industrie, Nahrungs- und Genussmittelindustrie sind die bedeutendsten Industriezweige der BRD.

Die Zahl der Betriebe in Deutschland beträgt etwa 52 000. Die meisten Betriebe (über die Hälfte) sind Kleinbetriebe. Sie haben weniger als 50 Beschäftigten. 43% der Betriebe werden als Mittelbetriebe bezeichnet, und etwa 5% der Betriebe sind Großbetriebe. Sie haben mehr als 1000 Beschäftigten. Trotz seiner Zahl spielen die Großunternehmen eine wichtige Rolle.

Die Bundesrepublik hat eine leistungsfähige Landwirtschaft. Brot- und Futtergetreide, Zuckerrüben, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Wein sind die bedeutendsten Anbauprodukte. Es gibt auch Schweine- und Rindermästereien, Hühnerfarmen.

Die Fischerei und die Forstwirtschaft, die eine bedeutende Rolle in der Struktur der deutschen Wirtschaft spielen, sind auch sehr entwickelt.

III. Sie finden unten einen Lesetext. Dieser Text hat 8 Lücken. Setzen Sie das passende Wort (A – H) für jede Lücke ein!

Deutschland ist ein multikulturelles _____, in dem Menschen verschiedenster _____ zusammenleben. Das Statistische Bundesamt hat dazu jetzt neue Zahlen vorgelegt: Die Statistiker zählten insgesamt 15,3 Millionen Menschen mit _____. Migrationshintergrund heißt, dass mindestens ein Elternteil _____ ist. Von diesen 15,3 Millionen haben acht Millionen die deutsche _____. Fast 62 Prozent der nach Deutschland _____ kommen nach den Angaben des Statistischen Bundesamtes aus Europa. Das wichtigste Herkunftsland ist die Türkei mit einem Anteil von 14,2 Prozent aller Zugewanderten, gefolgt von der Russischen Föderation mit 9,4 Prozent, Polen mit 6,9 Prozent und Italien mit 4,2 Prozent Anteil. Die Statistiken ergaben außerdem, dass viele der in Deutschland lebenden Menschen mit Migrationshintergrund geringer qualifiziert sind: So haben fast zehn Prozent keinen _____ – bei den Deutschen ohne Migrationshintergrund sind dies nur 1,5 Prozent. 51 Prozent gegenüber 27 Prozent haben keinen Berufsabschluss. Auch die _____ liegt in der Gruppe mit Migrationshintergrund mit einem Anteil von 13 Prozent gegenüber 7,5 Prozent deutlich höher.

A Schulabschluss

B Land

C Staatsbürgerschaft

D Migrationshintergrund

E Arbeitslosigkeit

F Herkunft

G Zugewanderten

H ausländischer Herkunft

Французский язык

I. Choisissez la bonne réponse:

1. L'enfant n'a pas eu de chocolat parce qu'il (casser) le vase.
a) a cassé b) cassait c) avait cassé
2. Je suis fatigué parce que je (faire) du sport pendant une heure.
a) ai fait b) faisais c) avait fait
3. Elle m'a servi la tarte qu'elle (faire) elle-même.
a) a fait b) avait fait c) avait faite
4. François a invité ses amis, mais avant il (ranger) sa chambre.
a) a rangé b) rangeait c) avait rangé
5. Les filles (sortir) souvent.
a) sont sorties b) sortaient c) étaient sorties
6. Bertrand est resté à la maison parce qu'il (être) malade.
a) a été b) était c) avait été
7. Cécile a fait un bon rapport, mais avant elle (aller) à la bibliothèque.
a) est allé b) allait c) était allée

II. Choisissez la forme passive:

1. On vient de vendre cette maison.
a) Cette maison va être vendue.
b) Cette maison vient d'être vendue.
c) Cette maison a été vendue.
2. Les enfants feront la tarte.
a) La tarte sera faite par les enfants.
b) La tarte est faite par les enfants.
c) La tarte avait été faite par les enfants.
3. La lune éclairait la route.
a) La route est éclairée par la lune.

- b) La route était éclairée par la lune.
 - c) La route sera éclairée par la lune.
4. Les policiers ont arrêté le voleur.
- a) Le voleur est arrêté par les policiers.
 - b) Le voleur avait été arrêté par les policiers.
 - c) Le voleur a été arrêté par les policiers.
5. On va traduire le texte.
- a) Le texte va être traduit.
 - b) Le texte vient d'être traduit.
 - c) Le texte sera traduit.
6. La dame avait caché les bijoux.
- a) Les bijoux ont été cachés par la dame.
 - b) Les bijoux sont cachés par la dame.
 - c) Les bijoux avaient été cachés par la dame.
7. Les élèves organisent le concours.
- a) Le concours est organisé par les élèves.
 - b) Le concours sera organisé par les élèves.
 - c) Le concours a été organisé par les élèves.

III. Choisissez la proposition au passé immédiat:

- 1. Он только что вышел.
 - a) Il vient de sortir b) Il est venu b) Il est sorti
- 2. Мы только что просмотрели эту статью.
 - a) Nous avons examiné cet article b) Nous venons d'examiné cet article
 - c) Nous allons examiné cet article
- 3) Они только что танцевали танго.
 - a) Ils ont dansé un tango b) Ils viennent de danser un tango
 - c) Ils dansaient un tango
- 4. Элен только что принесла эту газету.
 - a) Hélène vient d'apporter ce journal b) Hélène a apporté ce journal
 - c) Hélène apporte ce journal

5. Тебе только что звонил Жан.

a) Jean vient de te téléphoner b) Jean te téléphonait c) Jean t'a téléphoné

IV. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Beaubourg - le centre national d'art

Le Centre national d'art et de culture Georges Pompidou a été inauguré le 31 janvier 1977. Comme il a été construit sur le plateau Beaubourg, les gens l'appellent les gens l'appellent plus familièrement Beaubourg. Avant même de commencer à fonctionner, le Centre a suscité bien des débats.

Cette immense construction de verre et d'acier ne ressemble pas aux musées classiques. Son architecture est très originale. Les ascenseurs, les escaliers mécaniques sont enfermés dans de grands tubes en couleur qui se trouvent sur la façade du bâtiment. On le compare le plus souvent à une usine pétrochimique, c'est pourquoi il a reçu le surnom de «raffinerie».

Beaubourg compte quatre grands secteurs: la Bibliothèque publique d'information de quatre mille places avec une médiathèque, une salle de spectacles et une cinémathèque, le Musée national d'art moderne, le Centre de création industrielle et l'Institut de recherche musicale.

Le Centre reçoit jusqu'à 10 000 visiteurs par jour, sept jours par semaine, de 10 h du matin à 10 h du soir. Il est devenu non seulement le monument le plus célèbre de Paris, mais une cathédrale de la culture, car il a attiré un public nouveau qui n'allait ni au théâtre, ni dans les musées, ni dans les bibliothèques. Il a ouvert la culture à tous.

Complétez:

1. Les gens appellent le Centre national d'art et de culture Georges Pompidou....
2. Le Centre national d'art et de culture Georges Pompidou ne ressemble pas
3. On compare le Centre
4. Le Centre attire un public nouveau qui...

Раздел 11. Туризм расширяет границы.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Read the texts and write if the following sentences are true or false. Correct the false ones.

WINTER VACATIONS: COLD PLACES THAT WILL WARM YOUR HEART
Planning a winter get away? Click through for some options for holiday destinations across the globe that will melt your heart despite the freezing chill in the air.

PARIS, FRANCE

The world's most romantic destination is perfect for a getaway during the winter. Enjoy the vibrant festivities in the French capital while tasting Parisian specialties like Ladurée macaroons and wines.

MUNICH, GERMANY

Munich has something for everyone when it comes to the winter. The city, which is about an hour away from some of the best winter sports resorts in the Alps, offers exciting activities such as sledding skating. For people who like staying indoors, there are plenty of options, including concerts in palaces and museums.

PRAGUE, CZECH REPUBLIC

Prague looks incredibly picturesque during the winter, making it an ideal holiday destination for those who love snow and natural beauty. The Charles Bridge, an iconic landmark in Prague, looks particularly stunning when covered in snow. Apart from all its physical and natural beauty, Prague has some great restaurants and pubs, which ensure that tourists have a good time.

VIENNA, AUSTRIA

Winter is a magical time to visit Vienna, the capital of Austria. Escape the cold in the city's various coffee houses, enjoy an opera or ballet performance at the State Opera or enjoy the city's nightlife.

BUDAPEST, HUNGARY

Budapest is the perfect place to spend a long winter weekend. The city is known for its thermal baths, trendy pubs, operas and theatre performances.

1. Prague is the destination of the world's romantics.
2. Being in Paris, you can enjoy such specialties as bacon and eggs and fish and chips.
3. It will take you about an hour to get from Munich to the sport resort in the Alps.
4. You can enjoy art galleries and famous theatres in Munich if you prefer staying indoors.
5. The Charles Bridge is amazing in winter.
6. There are some great restaurants and pubs in Prague.
7. You can enjoy a ballet or an opera at the State Opera in Budapest.

2. Put the verbs in brackets into the right forms. Use Conditional I.

1. If Peter _____ (come) to my place, we _____ (go) to play in the yard.

2. If Peter _____ (not come) to my place, I _____ (watch) TV.
3. If Frank's parents _____ (have) their holidays in summer, they _____ (go) to the seaside.
4. If they _____ (have) their holidays in winter, they _____ (stay) at home.
5. If the fog _____ (thicken), Harold _____ (put up) the tent for the night
6. When I _____ (finish) my work, I _____ (go) to the cinema.
7. We _____ (buy) this book as soon as our mother _____ (give) us some money.
8. When we _____ (come) to your place you _____ (show) us your present.

3. Write a sentence with *if*... for each situation. Use Conditional II.

1. We don't see you very often because you live so far away.
If you didn't live so far away, we'd see you more often
2. This book is too expensive, so I'm not going to buy it.
3. We don't go out very often - we can't afford it.
4. I can't meet you tomorrow - I have to work late.
5. It's raining, so we can't have lunch outside.
6. I don't want his advice, and that's why I'm not going to ask for it.

4. Write your own sentences beginning *I wish*... .

1. (somewhere you'd like to be now - on the beach, in New York, in bed etc.)
2. (something you'd like to have - a computer, a job, lots of money etc.)
3. (something you'd like to be able to do -sing, speak a language, fly etc.)
4. (something you'd like to be - beautiful, strong, rich etc.)

5. For each situation, write a sentence beginning with *if*.

1. I wasn't hungry, so I didn't eat anything.
If I had been hungry, I would have eaten something.
2. The accident happened because the road was icy.
3. I didn't know that Joe had to get up early, so I didn't wake him up.
4. You didn't have any breakfast - that's why you are hungry now.
5. I didn't get a taxi because I didn't have any money.

6. Translate from Russian into English.

1. В прошлом году мой папа ездил в командировку за границу.
2. Если я поеду в Рим, то буду наслаждаться просмотром достопримечательностей и фотографированием.
3. Если Вы любите путешествовать самостоятельно (on your own), то можете взять напрокат автомобиль.
4. Обычно я езжу в университет на автобусе, но сегодня я шел пешком.
5. Обслуживание номеров в этом отеле прекрасное.
6. -Зачем ты берешь солнцезащитный крем и очки? - В горах тоже может ярко светить солнце.

7. Заядлым любителям путешествий тяжело приспособливаться к обычной жизни.

Немецкий язык

1. Bitte finden Sie die richtige Variante und markieren Sie auf dem Testblatt, ob die Lösung a), b) oder c) richtig ist!

1. Diese Studentin wusste nicht, ... „Aida“ von Verdi oder von Puccini geschrieben wurde.

a) ob; b) dass; c) was

2. Mir gefallen die Bilder von diesem Künstler, ... Ausstellung in der Kunstgalerie war.

a) deren; b) dessen; c) den

3. ... er einen Computer hat, interessierter sich für nichts anderes mehr.

a) sobald; b) als; c) seitdem

4. Herr Schmidt sucht eine andere Stelle, ... er mehr Geld verdienen will.

a) denn; b) da; c) weil

5. Morgen schreiben wir einen Test in Geschichte. Weißt du noch ... wir dafür lernen sollen?

a) wie; b) welcher; c) was

6. Mich interessiert die Frage, ... die ersten Menschen gelebt haben. Wahrscheinlich war es in Ostafrika, aber ganz sicher weiß man es nicht.

a) was; b) wo; c) wann

7. Weißt du noch, ... Julius Cäsar getötet hat? – Ja, das war Brutus.

a) wie; b) wer; c) warum

8. Der Schauspieler, ... in vielen Krimis gespielt hat, ist sehr bekannt.

a) das; b) der; c) den

9. ... der junge Faraday in der Buchhandlung arbeitete, las er alle wissenschaftlichen Bücher, die ihm hier in der Hand kamen.

a) wenn; b) während; c) als

10. Wir haben die ganze Nacht gefroren, ... es in der Jugendherberge sehr kalt war.

a) da; b) als; c) weil

11. Der Schriftsteller, über ... Werke heute so viel gesprochen wird, lebt in seiner Heimatstadt.

a) denen; b) deren; c) dessen

II. Test zum Thema „Deutschland“

1. Das Wort „die Deutschen“ bedeutet ...

a) die Germanen; b) das Volk; c) das Bundesland

2. Die Fläche von Deutschland beträgt ... Quadratkilometer.

a) 357 000; b) 82 000; c) 50 000

3. Deutschland zählt rund ... Einwohner.

a) 10 Millionen; b) 50 Millionen; c) 80 Millionen

4. Der höchste Berg ist ...

a) der Brocken; b) die Zugspitze; c) der Schwarzwald

5. Der größte See Deutschlands ist ...

a) der Bodensee; b) die Müritz; c) der Ammersee

6. „Gartenstadt“ nennt man oft die Stadt ...

a) Erfurt; b) Weimar; c) Hamburg

7. In Berlin leben fast ... Einwohner.

a) 15 Millionen; b) 3,4 Millionen; c) 5 Millionen

8. Die BRD besteht aus ... Bundesländern.

a) 10; b) 15; c) 16

9. Das Schiller-Theater befindet sich in ...

a) Bonn; b) Augsburg; c) Berlin

10. „Ku-Damm“ ist ...

a) eine schöne Kirche; b) das größte Berliner Museum;

c) eine der beliebtesten Straßen der Berliner

11. Das Parlament Deutschlands heißt ...

a) der Bundestag; b) die Bundesregierung; c) der Nationalrat

12. Die Wiedervereinigung der deutschen Staaten geschah ...

a) 1990; b) 1949; c) 1945

13. Man feiert den Tag der Deutschen Einheit ...

- a) am 3. Oktober; b) am 12. Dezember; c) am 12. Juni
14. Die weltberühmte Gemäldegalerie befindet sich in
a) Berlin; b) Dresden; c) Weimar
15. Man feiert Weihnachten in Deutschland am ...
a) 6. Januar; b) 6. Dezember; c) 25. Dezember
16. Die drittälteste Hochschule in der BRD ist ...
a) die Humboldt-Universität; b) die Universität Bonn;
c) die Universität Heidelberg
17. Der Rhein wird im Volk ... genannt.
a) „Großvater Rhein“; b) „Mutter Rhein“; c) „Vater Rhein“
18. „Das Wintermärchen“ wurde von ... geschaffen.
a) H. Heine; b) J. W. Goethe; c) F. Schiller
19. Das Wahrzeichen von Berlin ist ...
a) die Humboldt-Universität; b) Siemens; c) das Brandenburger Tor
20. Unter den Linden ist ...
a) eine der schönsten Straßen Berlins; b) der größte Park Berlins;
c) das bekannteste Buch
21. In Berlin befindet sich ...
a) Museum Ludwig; b) das Römisch-Germanische Museum;
c) das Pergamonmuseum
22. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde Berlin in ... geteilt.
a) Nord-Berlin und Süd-Berlin; b) 3 Sektoren; c) West-Berlin und Ost-Berlin
23. Die Berliner Mauer fiel ...
a) 1949; b) 1989; c) 1995
24. Die Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche liegt ...
a) in der Straße Unter den Linden; b) am Kurfürstendamm;
c) in der Blumenstraße
25. Das Wappentier Berlins ist ...
a) der Hase; b) der Löwe; c) der Bär
26. Berlin liegt ...
a) am Rhein; b) an der Oder; c) an der Spree
27. Die berühmte deutsche Messestadt ist ...
a) Magdeburg; b) Bonn; c) Leipzig

28. Der berühmte Platz in Berlin heißt ...

a) der Alexanderplatz; b) der Rote Platz; c) der Marktplatz

III. Leseverstehen

Lesen Sie den folgenden Text!

Wolfgang Amadeus Mozart

Wolfgang Amadeus Mozart wurde am 27. Januar 1756 in Salzburg geboren. Sein Vater war Kapellmeister. Der kleine Mozart war musikalisch begabt. Mit 3 Jahren versuchte er selbst nach Gehör Klavier zu spielen, mit 5 Jahren komponierte er kleine Musikstücke. Der Vater gab ihm und seiner Schwester Musikunterricht. Er war auf seine Kinder stolz und wollte, daß sie in den Hofkonzerten spielen.

Seit 1762 begannen sie in Europa Konzerte zu geben. Das Publikum war von den Wunderkindern begeistert. Mozart mußte schwierige Konzerte vom Blatt spielen. Seine Kompositionen wurden gedruckt vier Sonaten für Klavier und Violine.

Der Vater wollte mit dem jungen Wolfgang nach Italien fahren, damit der Sohn die italienische Musik studierte. Der 15 jährige Mozart bestand die schwere Prüfung in die Academia.

Nach der Rückkehr nach Salzburg komponierte er Musik für die Kirche und für Hofkonzerte. Aber er wollte kein Hofmusiker sein. Seine Musik begeisterte Kaiser und Könige, trotzdem blieb Mozart ein freischaffender Musiker.

Mozart träumte, eine deutsche Oper zu komponieren. Auf den deutschen Opernbühnen gab man in dieser Zeit nur die italienische Oper. Zu den ersten deutschen Nationalopern gehört die Oper „Zauberflöte“ von Mozart.

1791 ist der Komponist gestorben. Es gibt eine Meinung, dass Mozart von Salieri (einem italienischen Komponisten) vergiftet wurde. Einige Historiker versuchen diese Version zu beweisen, die anderen nennen sie eine Legende. Man hat noch nicht festgestellt, was wahr ist. Alexander Puschkin hat diese Fabel seinem Werk „Mozart und Salieri“ zu Grunde gelegt.

Markieren Sie die Sätze, die richtig den Inhalt des Textes übergeben!

1. Mozart wurde am 27. Januar 1756 in Österreich geboren.
2. Mit 3 Jahren versuchte der kleine Mozart selbst nach Gehör Klavier zu spielen.
3. Der Vater gab seinem Sohn und seiner Tochter Musikunterricht.
4. Mozart wollte Hofmusiker sein.

5. Mozart träumte, eine italienische Oper zu komponieren.

Французский язык

I. Dites au passé composé:

1. Maman (faire) la tarte aux pommes.
a) a fait b) a faite c) est faite
2. Mes parents (partir).
a) est parti b) sont parties c) sont partis
3. Elle les (ouvrir).
a) a ouvert b) a ouverte c) a ouverts
4. Monique (prendre) ses valises.
a) a pris b) a prises c) est prise
5. Ta sœur (venir) me voir.
a) est venu b) est venue c) sont venues
6. Nous (descendre) dans ce village.
a) avons descendu b) avons descendus c) sommes descendus
7. L'enfant (vouloir) une pomme.
a) a vu b) a voulu c) a lu
8. Elle leur (montrer) cette photo.
a) est monté b) a montrés c) a montré

II. Donnez une réponse correcte::

- a) vos b) leurs c) nos d) mes e) ton
1. Parle à ... frère cadet !
 2. Je téléphone à ... amis.
 3. Nous arriverons avec ... femmes.
 4. Ils parles de ... études.
 5. Elles écrives à ... parents.
 6. Corrigez ... fautes !

III. Employez le futur simple:

1. Vous (être) en vacances.
a) saurez b) serai c) serez
2. Tu (avoir) des amis.
a) auras b) verras c) seras
3. Les élèves (faire) ce travail.
a) feront b) ferons c) faisons
4. Un jour, tu (devenir) un écrivain célèbre.
a) deviendra b) deviendras c) devras
5. L'enfant (pouvoir) regarder ce film.
a) pleuvra b) pleura c) pourra
6. Vous (recevoir) beaucoup de lettres.
a) recevrez b) recevrai c) verrez
7. Les étudiants (aller) à la campagne.
a) auront b) irons c) iront

IV. Employez les prépositions:

- b) avec b) chez c) sur d) de e) près de f) à
1. Vous intéressez vous ... la peinture ?
 2. Nous parlons ... sculpture française.
 3. Edith a parlé ... ses amis ... ses parents.
 4. Tu dois être ... moi ... midi précis.
 5. La grand-mère habite ... sa fille aînée.
 6. Le groupe revient ... l'expédition lundi.
 7. Assieds-toi ... moi.
 8. ... quelle heure y vas-tu ?
 9. Je dis ... Pierre de sortir.
 10. Il m'invite ... danser.

V. Employez les adjectifs démonstratifs:

a) ce b) cet c) cette d) ces

1. Admirons ... beau paysage !
2. Je n'aime pas beaucoup ... musique, je préfère le jazz.
3. Regardez ... vêtements ! Ils sont très beaux.
4. Vous ne voulez pas ... gateaux ? – Non, merci.
5. ... hommes sont déjà partis.
6. ... jeunes filles sont juristes.
7. Dans ... rue, il y a un grand bâtiment.

VI. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte.

Le voyage en avion

Pour voyager en avion, il faut prendre un billet. Il vaut mieux faire une réservation. Voyager en première classe est plus cher qu'en classe économique, mais le service est beaucoup mieux. Avant le départ, on a quelques formalités à effectuer. Tout d'abord, il faut se présenter à l'enregistrement une heure avant le décollage. A l'enregistrement, on fait peser et enregistrer ses bagages. Ensuite, on passe le contrôle de sécurité, le contrôle des passeports et on attend l'embarquement. Quand on embarque dans l'avion, l'hôtesse de l'air demande d'attacher les ceintures et l'avion décolle d'une piste de décollage. L'avion prend de l'altitude. Pendant le vol, les hôtesses de l'air offrent des boissons aux passagers. On peut lire ou bien regarder par le hublot. L'avion atterrit sur une piste d'atterrissage. Quand on arrive dans un pays, on passe la douane. Le douanier demande « Rien à déclarer ? » et il inspecte les bagages. Le voyage en avion peut être agréable ou pénible. Mais voyager en avion, c'est très pratique et rapide.

Vrai ou faux ?

1. Pour voyager en avion, il faut prendre un ticket.
2. En première classe, le service est beaucoup mieux qu'en classe économique.
3. Il faut se présenter à l'enregistrement un quart d'heure avant le décollage.
4. Dans l'avion, il est interdit de regarder par le hublot.
5. Quand on arrive dans un pays, on passe la douane.
6. Les hôtesses de l'air inspectent les bagages.

Choisissez la bonne réponse:

1. Je prends un billet d'avion/un ticket d'avion.
2. Il n'y a pas de vol droit/direct.
3. L'avion décolle d'une piste d'atterrissage/d'une piste de décollage.

Раздел. 12. Выбор профессии.

Лексико-грамматический тест

Английский язык

1. Complete the sentences with the correct words.

1. One of the most difficult problems a young person faces is deciding what to do about _____.
2. Choosing _____ takes time and there are a lot of things you have to think about.
3. You may find that you will have to take special courses _____ a particular kind of work.
4. The resume begins with _____ centered at the top page.
5. This _____ should be well thought out from the very beginning since it will _____ the way you will write the rest of the resume.
6. The process of finding people for particular jobs is _____.
7. Outside specialists called _____ may be called to _____ people for very important jobs.

2. Put the words in the correct order to make sentences.

- a. are, for, a, you, decision, decision, and, of, your, fortunately, lot, making, in, there, to, people, help, can, advice, turn.
- b. friends, ideas, your, listen, offer, you, suggestions, to, can, and, over, and, also, to, with, are, who, family, ready, always, talk, members.
- c. long, knitting, for, a, evening, is, winter, useful, occupation.
- d. working, the, profession, that, you, is, your, life, part, working, your, of, spend.
- e. publications, in, solid, expensive, place, companies, prestigious
- f. not, job, list, the, who, qualification, at, you, least, for, two, your, people, to, describe, can, related.

g. why, a, he, covering, right, made, his, why, he, person, is, sending, it, CV, in, job, and, for, an, he, application, wanted, the, and, the, letter, explaining

3. Match the following words and their meanings

recruitment	a person not related to a candidate, who can describe his\her qualification for the job
headhunting	assessing one's intelligence and personality.
CV	explanation why a person wants the job and why he\she is the right person for it.
covering letter	the list of the universities, institutes, colleges one has attended
psychometric tests	the process of finding people for particular jobs
education	the "story" of one's working life
referee	persuading them to leave the organizations they already work in

4. Find the skills suitable for the following jobs.

accountant	making decisions
manager	analyzing
social worker	speaking
journalist	supervising
senior executive	helping people
interpreter	interviewing
florist	decorating

5. Tick whether the underlined verbs are right. Correct those which are wrong.

Examples: I don't go there often.

RIGHT

Please don't interrupt. He talks sense.

WRONG - is talking

1. Look! Someone is coming up to the back door. _____
2. Do you talk about my book? I hope you like it. _____
3. Are you believing in ghosts? _____
4. Listen! Somebody tries to start the car. _____
5. He always goes there in the springtime. _____
6. I'm thinking he is a good chap. _____
7. The people are worried that the traffic is increasing. _____
8. We're usually going to Hampton by train. _____

6. Put the verb into the correct form, *the Present Continuous* or *the Present Simple*.

1. These things _____ (not/belong) to my parents.
2. Look! He _____ (come). I (want) to speak to him.
3. This stream _____ (flow) to the lake at the bottom of the valley.
4. Today the river _____ (flow) much faster than usual.
5. _____ (it/ever/rain) on Madeira?
6. They usually _____ (grow) vegetables in their garden but this year they _____ (not/grow) any.
7. A: Can you ride a bicycle?
B: No, but I _____ (learn). My brother _____ (teach) me.
8. You can borrow my dictionary. I _____ (not/need) it at the moment.
9. I usually _____ (enjoy) music but I _____ (not/enjoy) this record very much.
10. I _____ (not/believe) this man's story.
11. My brother _____ (live) in Cardiff. He has always lived in Wales. Where _____ (your sister/live)?
12. Elaine is in England now. She _____ (stay) with some friends.
13. She _____ (look for) a new flat at the moment.
14. A: What _____ (your husband/do)?
B: He's a broker but he _____ (not/work) at the moment.

Немецкий язык

I. Bitte finden Sie die Sätze in Passiv!

1. Die Röntgenstrahlen waren im Jahre 1895 von Wilhelm Röntgen entdeckt worden.
2. Die Plätze in der ersten Reihe werden stets von Ehrengästen eingenommen.
3. Heinrich Schliemann hat die Goldschätze von Troja dem Berliner Pergamonmuseum geschenkt.

4. Dieses Fernsehprogramm ist den Schriftstellern gewidmet, deren Werke in der Schule studiert werden.
5. Die Berliner haben den Alexanderplatz zu einer Fußgängerzone gemacht.
6. Man wird diese Buchausstellung in München besuchen.
7. Der Student wird von seinem Professor gelobt.
8. 1969 hatten die Deutschen Willy Brandt zum Bundeskanzler gewählt.
9. Diese Zeitschrift wird gern gelesen.
10. Man wird sie über alle Fragen ausführlich informieren.
11. Der Artikel ist schon veröffentlicht, sie können ihn in der heutigen Zeitung lesen.
12. Mein Freund wird die Fahrkarten am nächsten Monat bestellen.
13. Albrecht Dürer hatte mehr als 1000 Zeichnungen geschaffen.
14. Bereitet euch gut auf die Kontrollarbeit vor, sie wird morgen geschrieben.
15. Alle unbekannten Wörter kannst du im Wörterbuch nachschlagen, der Text wird zu Hause ins Deutsche übersetzt.
16. Die Touristen haben viele Burgen am Rhein besucht.
17. Man hat den Kölner Dom fast sechs Jahrhunderte gebaut.
18. Dieses Auto ist in Deutschland hergestellt worden.
19. Dieser Dichter war zur Internationalen Konferenz eingeladen worden.
20. Die Geburtstagstorte wird von der Mutter morgen gebacken werden.
21. Der Test ist von den Studenten gestern gut geschrieben worden.
22. Vor zwei Monaten war mein Plan endlich erfüllt worden.
23. Die Werke von Bertold Brecht waren in Moskau vielfach herausgegeben worden.
24. Diese Konferenz wird Anfang Dezember an der Berliner Humboldt-Universität durchführen.
25. Der Tuberkelbazillus wurde von Robert Koch entdeckt.
26. Der Test zum Thema „Passiv“ wird morgen im Unterricht gemacht werden.
27. Mein Bruder hat zu seiner Geburtstagsparty viele Freunde eingeladen.

28. Der bekannte deutsche Schriftsteller Günter Grass war 1999 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet worden.
29. J. W. Goethe hatte sein berühmtes Werk „Faust“ im Jahre 1831 beendet.
30. Die Baubrigade hat dieses Hochhaus vor 5 Monaten fertiggebaut.

II. Leseverstehen.

Lesen Sie zuerst den folgenden Text!

Reisen

Verreisen muss sein, davon sind die meisten Deutschen überzeugt. Und sie reisen für ihr Leben so gern, dass sie den Weltrekord mit Millionen Reisen jährlich aufgestellt haben.

Fest steht nur der Reisetrend: immer weiter, öfter und besser muss es sein. Nur ein Drittel der deutschen Urlauber nimmt vorlieb mit dem Heimatland. Für sie hat ein Urlaub am Bodensee oder in Berlin seine Vorteile: soziale Sicherheit, deutsche Tageszeitungen, keine Sprachbarrieren.

Die Deutsche Jugend hat andere Meinung. Sie ist immer in Bewegung. Besonders hat sie eine Clubreise gern. Während einer Clubreise kann man viele verschiedene Sportarten lernen, z. B. Windsurfen, Segeln, Golf. Und hier ist das große Plus: alles ist im Preis inklusive. Man kann also für die Trainerstunden und für das Ausleihen der Sportgeräte etwas bezahlen.

Aber manche suchen gerade die Möglichkeit, das Land und seine Menschen näher kennenzulernen. Man kann einen Erholungsurlaub und eine Bildungsreise so einfach mit einander verbinden. Alle Familienmitglieder reisen zusammen sehr gern. Sie freuen dann auf Urlaub. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man das Reiseziel erreichen kann. Die Leute können verschiedene Verkehrsmittel benutzen: Autos, Motorräder, Fahrräder, Busse, Züge.

Eine spezielle Reisemethode ist Reisen per Anhalter. Diese Reisenden sind junge Leute, die nicht so reich sind, wenig Geld haben und die keine Angst haben zu riskieren. Junge Leute reisen vor allem wegen ihrer Bildung, der Festigung von Sprachkenntnissen und oft auch wegen der Unterhaltung und des Abenteuer.

Aber um eine gute Reise zu haben, ist es nicht genug ein Reiseziel zu wählen. Richtig Packen ist auch wichtig. Es gibt einige Tricks beim Packen, die man befolgen muss. Z.B. ist es nützlich eine Liste der Sachen, die Sie mitnehmen wollen, zu schreiben. Dann kann man kontrollieren, ob man alle eingepackt hat oder nicht.

Der zweite Trick ist die richtige Wahl der Koffergröße für die Reise. Ein großer Koffer ist schwerer zu schleppen als zwei mittelgroße, auf die das Gewicht gleichmäßig verteilt ist. Also um richtig zu packen, muss man die Sachen nach Gewicht schichten. Schwere Sachen wie Schuhe, Bücher werden auf dem Boden

des Koffers gelegt, und die empfindlichen Sachen, die leicht Falten bekommen, werden nach oben gelegt. Dann können Sie ruhig ihre Reise zu machen.

1. Markieren Sie, welchen Satz dem Inhalt des Textes nicht passt!

- a) Manche Leute suchen gerade die Möglichkeit, das Land und seine Menschen näher kennenzulernen.
- b) Junge Leute reisen vor allem wegen ihrer Bildung, der Festigung von Sprachkenntnissen und oft auch wegen der Unterhaltung und des Abenteuer.
- c) Es ist ja eine Pflicht, dass auch wirklich immer ein Lehrer oder Professor mitgehen muss.

2. Vollenden Sie den Satz und markieren Sie dann den Buchstaben für die richtige Variante!

Während einer Clubreise kann man ...

- a) viele verschiedene Sportarten lernen, z. B. Windsurfen, Segeln, Golf.
- b) sich weiterbilden und die Welt erforschen.
- c) alleine reisen und die Welt erforschen.

3. Markieren Sie den Buchstaben für die richtige Antwort. Es gibt nur einen richtigen Satz.

Wer reist per Anhalter?

- a) Das sind alte Leute, Familien mit Babys.
- b) Das sind junge Leute, die nicht so reich sind, wenig Geld haben und die keine Angst haben zu riskieren.
- c) Das sind die Reisenden, die reich sind und an Geld nicht sparen.

Французский язык

I. Ajoutez les mots:

- 1. La question de la future inquiète de plus en plus de gens depuis l'enfance.
- 2. Ma mère travaille comme ...
- 3. J'aime beaucoup le métier de ...
- 4. Il n'a pas encore choisi sa profession.
- 5. Je trouve ... très original et très intéressant.

6. C'est a beaucoup de perspectives.
7. J'aime dessiner, alors le plus probable je serai ...
8. Elle rêve de devenir...
9. Si j'ai de mauvaises notes à ..., alors je n'entrerais pas à
10. Ma sœur aînée fait déjà ses études à la faculté

II. Employez le verbe:

1. Du matin jusqu'au soir, je (lire) les livres et je (répéter) les matériels didactiques.
2. Mes parents (être) contre ce métier.
3. Je (savoir) bien ce que je veux faire.
4. Il (vouloir) devenir professeur de français.
5. Les études universitaires en Russie (durer) ... ans.
6. Après les examens de la fin d'études vous (recevoir) un diplôme.

III. Lisez le texte et faites les devoirs après le texte:

En terminant l'Université nous passons à l'affirmation de soi-même dans la vie. Parmi les jeunes les uns font leur propre choix, tandis que les autres suivent les conseils de leurs parents. Mais quels sont les critères essentiels pour le choix de notre future profession? Avant tout elle doit nous intéresser. Une occupation que nous aimons bien est une des composantes de la vie heureuse. Il ne faut pas oublier qu'il est nécessaire de gagner la vie. Le travail formidable ne sera pas satisfaisant pour vous si vous avez faim. De plus nous devons nous rendre compte des problèmes actuels du chômage et notre choix doit nous permettre d'être plus ou moins facilement embauché. Il y a une aspiration individuelle, une sympathie envers une profession. Quand à moi, c'est le deuxième facteur qui est décisif parce qu'il est impossible de bien faire son travail si tu ne l'aimes pas même s'il est prestigieux.

Vrai ou faux ?

1. Les jeunes font leur choix de la profession suivent les conseils de leurs parents.
2. Notre future profession doit nous intéresser.
3. Une occupation que nous n'aimons pas est une des composantes de la vie heureuse.
4. En terminant l'Université nous ne savons pas qu'est-ce qu'il faut faire.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Опишите современные тенденции развития семьи в России и странах изучаемого языка. Сформулируйте свою формулу «идеальной семьи».
2. Расскажите, что для Вас значит «здоровый образ жизни». Обсудите какую роль здоровое питание играет в нашей жизни.
3. Подготовьте перечень вопросов для проведения социологического исследования на тему «Экстремальные виды спорта». Проведите опрос в группе и обсудите его результаты.
4. Воспользуйтесь Интернет ресурсами и составьте перечень наиболее престижных университетов мира. Подготовьте свои рекомендации для абитуриентов по выбору высшего учебного заведения.
5. Проведите сравнительный анализ систем высшего образования в странах изучаемого языка, выделите базовые сходства и отличия. Обсудите полученную информацию в группе.
6. Проанализируйте экологические проблемы больших городов. Предложите наиболее эффективные пути их разрешения. Обсудите свои идеи в группе.
7. Опишите основные стереотипы о России, сложившиеся у представителей разных стран мира. Подготовьте проект «Добро пожаловать в незнакомую Россию».
8. Составьте перечень достопримечательностей Вашего родного города. Подготовьте экскурсионную программу для гостей Вашего родного города.
9. Какую из стран изучаемого языка Вы бы хотели посетить и почему?
10. Какие на Ваш взгляд существуют сложности в работе режиссера. Опишите самые значимые этапы создания фильма. В чем на Ваш взгляд заключается секрет успеха фильма?
11. Обсудите самые необычные маршруты путешествий. А Вы готовы отправиться на необитаемый остров?
12. В чем на Ваш взгляд заключается сложность выбора будущей профессии? Какие навыки и умения являются самыми важными для Вашей будущей профессиональной деятельности?

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине
«Информационные технологии в адаптивной физической культуре»**

Раздел 1. Современные программные средства ЭВМ

Тема: Назначение и основные возможности использования стандартных приложений операционной системы Windows

Контрольные вопросы

1. Опишите назначение и возможности использования программы Paint.
2. Опишите назначение и возможности использования программы Wordpad.
3. Опишите назначение и возможности использования программы Блокнот.
4. Опишите назначение и возможности использования программы Выполнить.
5. Опишите назначение и возможности использования программы Записки.
6. Опишите назначение и возможности использования программы Звукозапись.
7. Опишите назначение и возможности использования программы Калькулятор.
8. Опишите назначение и возможности использования программы Командная строка.
9. Опишите назначение и возможности использования программы Подключение к удалённому рабочему столу.
10. Опишите назначение и возможности использования программы Проводник.
11. Опишите назначение и возможности использования программы Ножницы.
12. Опишите назначение и возможности использования программы Подключение к сетевому проектору.
13. Опишите назначение и возможности использования Центра мобильности Windows.
14. Опишите назначение и возможности использования Центра синхронизации.
15. Опишите назначение и возможности использования программы Распознавание речи Windows, раздел «Специальные возможности».
16. Опишите назначение и возможности использования программы Экранная клавиатура, раздел «Специальные возможности».
17. Опишите назначение и возможности использования программы Экранная лупа, раздел «Специальные возможности».
18. Опишите назначение и возможности использования программы Экранный диктор, раздел «Специальные возможности».
19. Опишите назначение и возможности использования Центра специальных возможностей, раздел «Специальные возможности».
20. Назовите инструменты графического редактора для свободного рисования.
21. Назовите инструменты графического редактора для рисования фигур (примитивы).
22. Назовите операции, которые можно выполнить с фрагментом рисунка. В чем состоит удобство применения таких операций?
23. Как добавить текст в рисунок, какие атрибуты текста можно выбрать? Можно ли исправить ошибку в тексте после выхода из области набора?
24. Можно ли внести исправления в рисунок? Какие средства имеются в редакторе для исправления ошибок?
25. Каким образом можно уменьшить объем сохраняемого файла без потери качества изображения и содержания картинки.

Практические задания

1. Выполните задание: «Сборка разрезанного рисунка».
2. Выполните задание: «Увеличение и раскраска рисунка».
3. Выполните задание: «Сборка слова из букв».
4. Выполните задание: «Плиточный орнамент».
5. Выполните задание: «Оформление ковра».
6. Выполните задание: «Дорисуйте картинку».

Тема: Назначение и основные возможности использования программ пакета Microsoft Office (текстовый редактор, редактор электронных таблиц, электронных презентаций, баз данных)

Контрольные вопросы

1. Текстовый редактор: назначение и возможности использования.
2. Поясните, при выполнении каких работ может использовать педагог АФК текстовые редакторы?
3. Редактор электронных презентаций: назначение и возможности использования.
4. Поясните, при выполнении каких работ может использовать педагог АФК редактор электронных презентаций?
5. Редактор электронных таблиц: назначение и возможности использования.
6. Поясните, при выполнении каких работ может использовать педагог АФК редактор электронных таблиц?
7. Редактор баз данных: назначение и возможности использования.
8. Поясните, при выполнении каких работ может использовать педагог АФК базы данных?

Практические задания

1. Освойте технологию OLE для связывания и внедрения объектов в документ Word, выполнив задание «Интегрированный документ».
2. Разработайте и создайте электронную презентацию на тему: «Альбом моих друзей по учебе».
3. Выполните в редакторе электронных таблиц задание: «Учет результатов экзаменационной сессии студентов».
4. Выполните в редакторе баз данных задание: «Сведения о преподавателях».

Тема: Назначение и основные возможности использования локальных и глобальных поисковых систем

Контрольные вопросы

1. Приведите примеры электронных справочников глобального масштаба, опишите их основные достоинства и недостатки, методику поиска информации.
2. Приведите примеры глобальных поисковых систем, опишите их основные достоинства и недостатки, методику поиска информации.
3. Приведите примеры Мета-поисковых систем, опишите их основные достоинства и недостатки, методику поиска информации.
4. Приведите примеры локальных поисковых систем, опишите их основные достоинства и недостатки, методику поиска информации.

Практические задания

1. Используя локальную сеть КГУ, войдите в электронный каталог библиотеки КГУ и выполните подбор литературы по темам: «Обучение детей с ОВЗ», «Развитие детей с ОВЗ», «Адаптивная физическая культура», сохраните подборки.
2. Проведите поиск статей, посвященных теме "Информационные технологии в образовании лиц с ОВЗ" с помощью двух глобальных поисковых машин (на выбор), составьте сводную таблицу, сравните полученные результаты.
3. Проведите поиск научных докладов, посвященных теме " Информационные технологии в образовании лиц с ОВЗ» с помощью двух глобальных поисковых машин (на выбор), составьте сводную таблицу, сравните полученные результаты.

Примерный вариант контрольной работы №1

1. Выберите единственный верный ответ.

Текстовый редактор - программа, предназначенная для:

1. Создания, редактирования и форматирования текстовой информации.
2. Работы с изображениями в процессе создания игровых программ.
3. Управление ресурсами ПК при создании документов.
4. Автоматического перевода с символьных языков в машинные коды.

2. Выберите единственный верный ответ.

Сообщение о местоположении курсора, указывается

1. В строке состояния текстового редактора.
2. В меню текстового редактора.
3. В окне текстового редактора.
4. На панели задач.

3. Выберите единственный верный ответ

Какая операция **Не** применяется для редактирования текста:

1. Печать текста.
2. Удаление в тексте неверно набранного символа.
3. Вставка пропущенного символа.
4. Замена неверно набранного символа.

4. Дополните:

С помощью инструмента  можно создать _____ список.

5. Выберите возможные варианты верных ответов.

Фрагментом текста может быть:

1. Один или несколько символов.
2. Слово
3. Строка текста, абзац (в том числе и пустой)
4. Весь текст

6. Выберите единственный верный ответ.

Инструмент  предназначен для:

1. Создания списка
2. Изменения параметров страницы
3. Изменения междустрочного интервала
4. Увеличения высоты строк в таблице

7. Выберите единственный верный ответ.

Выберите фразу, написание которой соответствует правилам набора текста на компьютере:

1. Во всех трамваях окна изо льда . Белы деревья, крыши, провода .
2. Во всех трамваях окна изо льда. Белы деревья ,крыши ,провода.
3. Во всех трамваях окна изо льда. Белы деревья, крыши, провода.
4. Во всех трамваях окна изо льда.Белы деревья,крыши,провода.

8. Выберите возможные варианты верных ответов.

К операциям, которые можно выполнить с графическим объектом в программе Word относятся:

1. Группировка нескольких объектов в один
2. Создать тень
3. Изменение обтекания текстом
4. Замена одной автофигуры на другую.

9. Выберите единственный верный ответ

Назначение Excel

- а) проведение расчетов, решение оптимизационных задач, построение диаграмм
- б) проведение расчетов
- в) проведение расчетов, решение оптимизационных задач
- г) проведение расчетов, решение оптимизационных задач, построение диаграмм, создание web-документов

10. Выберите единственный верный ответ

Файлы Excel имеют расширение

- а) .mdb
- б) .bmp
- в) .exe
- г) .xls

11. Выберите единственный верный ответ

Электронная таблица состоит из....

- а) столбцов и строк
- б) таблиц
- в) столбцов
- г) строк

12. Выберите единственный верный ответ

Столбцы обозначаются...

- а) латинскими буквами

- б) русскими буквами и числами
- в) латинскими буквами и числами
- г) русскими буквами

13. Выберите единственный верный ответ

Адрес ячейки электронной таблицы – это

- а) имя, состоящее из имени столбца и номера строки
- б) любая последовательность символов
- в) номер байта оперативной памяти, отведенного под ячейку
- г) адрес байта оперативной памяти, отведенного под ячейку

14. Выберите единственный верный ответ

Можно ли редактировать ячейки с формулами?

- а) Да, любые ячейки с любыми формулами
- б) Да, с использованием клавиатуры
- в) Да, с использованием мыши
- г) Нет

15. Выберите единственный верный ответ

Что мы видим в ячейке при работе с формулами?

- а) результат вычисления
- б) саму формулы
- в) арифметическое выражение
- г) текст

16. Выберите единственный верный ответ

В Excel записана формула =СУММ(A1;C3), из какого количества ячеек данные суммируются по этой формуле?

- а) 2
- б) 9
- в) 3
- г) 6

17. Выберите единственный верный ответ

Что делает функция СРЗНАЧ?

- а) находит среднее значение
- б) закрашивает
- в) складывает

18. Выберите единственный верный ответ

После ввода числа в клетку Вы наблюдаете следующую картину (см. ниже).

В чем причина такой ситуации?

	А	В	С
1			
2		#####	
3			

- а) число введено с ошибкой
- б) не хватает ширины клетки, чтобы показать введенное число
- в) число введено в защищенную клетку

19. Выберите единственный верный ответ

В какой последовательности расположатся записи в базе данных после сортировки по возрастанию в поле *Память*?

☒	Процессор	Память	Винчестер
☐	1 Pentium	16	1Гб
☐	2 Pentium II	32	5Гб
☐	3 Pentium III	64	10Гб
☐	4 486DX	8	500Мб

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 4, 3, 2, 1
- в) 4, 1, 2, 3
- г) 2, 3, 4, 1

20. Выберите единственный верный ответ

На основе чего строится любая диаграмма?

- а) книги Excel
- б) графического файла
- в) текстового файла
- г) данных таблицы

21. Выберите единственный верный ответ

Можно ли на одном листе создавать несколько диаграмм?

- а) Да, любое количество только для таблиц, расположенных на этом листе
- б) Да, любое количество
- в) Да, любое количество только для таблиц, расположенных в этой книге
- г) Нет

22. Выберите единственный верный ответ

Для чего используют логические функции в Excel?

- а) для проверки выполнения одного или нескольких условий
- б) для вычисления сложных расчетов
- в) для составления баз данных

23. Установите соответствие:

Пиктограмма

Назначение

1) 	а) выравнивание по центру;
2) 	б) вставить надпись;
3) 	в) добавить объект WordArt;
4) 	г) создать новый слайд;
5) 	д) добавить картинку;
6) 	е) коллекция WordArt;
7) 	ж) начать демонстрацию;
8) 	з) справка.

24. Укажите пиктограмму для вызова меню «Эффекты анимации»:

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 

25. Для запуска PowerPoint надо выполнить следующую последовательность команд:

- 1) Пуск → Microsoft PowerPoint;
- 2) Пуск → Программы → Microsoft PowerPoint;
- 3) Пуск → Программы → Стандартные → Microsoft PowerPoint;
- 4) Пуск → Программы → Стандартные → Служебные → Microsoft PowerPoint;

26. Укажите пункт командного меню, с помощью которого можно редактировать оформление слайда:

- 1) **Формат**
- 2) **Действия**
- 3) **Вставка**

4) Сервис

27. Выберите программу, которая позволяет создавать электронные презентации (слайд-шоу) и входит в пакет программ MS Office:

- 1) Word;
- 2) Access;
- 3) PowerPoint;
- 4) Binder;
- 5) Scheduler.

28. Вставьте пропущенное слово в фразу «Использование ... позволяет сохранять комментарии к слайдам в презентации».

- 1) пометок;
- 2) аннотаций;
- 3) презентации;
- 4) документа;
- 5) заметок.

29. Что включает Шаблон дизайна презентации PowerPoint (по умолчанию):

- 1) цвет текста и фона;
- 2) цветовую схему вставляемых изображений;
- 3) фон;
- 4) цветовую схему и фон;
- 5) все перечисленное верно.

30. Какой Способ Заливки необходимо применить, чтобы получить заливку с переходом одного цвета в другой?

- 1) Градиентная;
- 2) Текстура;
- 3) Узор;
- 4) Рисунок;
- 5) Фон.

31. Какой пункт необходимо использовать для вставки гиперссылки?

- 1) Переход;
- 2) Настройка анимации;
- 3) Настройка действия;
- 4) Способ перехода;
- 5) Структура документа.

32. Какие режимы просмотра презентации вы знаете? (Выберите все правильные ответы)

- 1) Обычный;
- 2) Черновик;
- 3) Сортировщик слайдов;
- 4) Показ слайдов;
- 5) Веб-презентация;
- 6) Режим заметок.

33. В презентации можно использовать...

- 1) оцифрованные фотографии;
- 2) звуковое сопровождение;
- 3) документы, подготовленные в других программах;
- 4) всё перечисленное.

34. Файл базы данных имеет расширение:

- 1) avi;
- 2) assdb;
- 3) bmp;
- 4) accdb.

35. Из перечисленных компонентов выберите тот, который не является основным объектом баз данных:

- 1) таблица;

- 2) кнопка;
- 3) форма;
- 4) запрос.

36. Столбцы таблиц базы данных называются:

- 1) поля;
- 2) записи;
- 3) строки;
- 4) списки.

37. Выберите режим, в котором можно изменить тип данных таблицы базы данных:

- 1) режим Конструктора;
- 2) режим Мастера;
- 3) режим Таблицы;
- 4) режим Формы.

38. Как называется категория запросов, предназначенная для выбора данных из таблиц базы данных:

- 1) запросы на сортировку;
- 2) запросы на выборку;
- 3) запросы с параметром;
- 4) запросы итоговые.

39. Создание форм можно выполнить самостоятельно «вручную» с помощью:

- 1) Запроса;
- 2) Мастера форм;
- 3) Конструктора;
- 4) accdb.

40. Опишите назначение и возможности использования программы Paint.
41. Опишите назначение и возможности использования программы Wordpad.
42. Опишите назначение и возможности использования программы Блокнот.
43. Опишите назначение и возможности использования программы Записки.
44. Опишите назначение и возможности использования программы Звукозапись.
45. Опишите назначение и возможности использования программы Панель математического ввода
46. Опишите назначение и возможности использования программы Ножницы.

Раздел 2. Использование в профессиональной деятельности педагога АФК современных компьютерных и информационных технологий

Тема: Назначение и основные возможности использования специализированной компьютерной программы «Техника метания гранаты»

Контрольные вопросы

1. Опишите, как происходит установка программы «Техника метания гранаты».
2. Опишите интерфейс программы «Техника метания гранаты».
3. Опишите, как происходит работа в программе «Техника метания гранаты».
4. Опишите методику использования программы «Техника метания гранаты» в образовательном процессе.
5. Что нового может узнать педагог о своих учениках благодаря использованию компьютерной программы " Техника метания гранаты "?
6. Что нового вы узнали и чему научились в данном разделе курса?

Практические задания

1. Ознакомьтесь с методическими рекомендациями к программе «Техника метания гранаты». Выполните упражнения программы. Заполните «Лист оценки программного продукта».

Тема: Назначение и основные возможности использования специализированной компьютерной программы «Грация-соревнование»

Контрольные вопросы

1. Опишите, как происходит установка программы «Грация-соревнование».
2. Опишите интерфейс программы «Грация-соревнование».
3. Опишите, как происходит работа в программе «Грация-соревнование».
4. Опишите методику использования программы «Грация-соревнование» в образовательном процессе.
5. Что нового может узнать педагог о своих учениках благодаря использованию компьютерной программы "Грация-соревнование"?
6. Что нового вы узнали и чему научились в данном разделе курса?

Практические задания

1. Ознакомьтесь с методическими рекомендациями к программе «Грация-соревнование». Выполните упражнения программы. Заполните «Лист оценки программного продукта».

Тема: Назначение и основные возможности использования специализированной компьютерной программы «Атлет»

Контрольные вопросы

1. Опишите, как происходит установка программы «Атлет».
2. Опишите интерфейс программы «Атлет».
3. Опишите, как происходит работа в программе «Атлет».
4. Опишите методику использования программы «Атлет» в образовательном процессе.
5. Что нового может узнать педагог о своих учениках благодаря использованию компьютерной программы "Атлет"?
6. Что нового вы узнали и чему научились в данном разделе курса?

Практические задания

1. Ознакомьтесь с методическими рекомендациями к программе «Атлет». Выполните упражнения программы. Заполните «Лист оценки программного продукта».

Тема: Назначение и основные возможности использования специализированной компьютерной программы «Тренировки»

Контрольные вопросы

1. Опишите основные разделы программы "Тренировки".
2. Опишите основные типы упражнений программы "Тренировки".

Практические задания

1. Познакомьтесь с программой "Тренировки" и методическим руководством к ней.
2. Выполните упражнения программы «Тренировки». Заполните «Лист оценки программного продукта».

Тема: Назначение и основные возможности использования специализированной компьютерной программы «Финиш»

Контрольные вопросы

1. Опишите основные разделы программы "Финиш".
2. Опишите основные типы упражнений программы "Финиш".

Практические задания

1. Познакомьтесь с программой "Финиш" и методическим руководством к ней.
2. Выполните упражнения программы «Финиш». Заполните «Лист оценки программного продукта».

Тема: Назначение и основные возможности использования комплекса программ My TestX

Контрольные вопросы

1. Опишите назначение и основные части система программ для создания и проведения компьютерного тестирования, сбора и анализа их результатов MyTestX .
2. Опишите как установить комплекс программ «My TestX».
3. Опишите интерфейс части Editor программ «My TestX».
4. Опишите возможную методику использования программ «My TestX» коррекционно-образовательном процессе педагогом АФК.

Практические задания

1. Разработайте 9 заданий в тестовой форме различных типов для использования в обучении детей с нарушениями интеллекта.

Творческое задание (интерактивные форма)

1. Найдите в сети Интернет и подготовьте сообщения с презентацией на общую тему «Свободное программное обеспечение для создания и проведения компьютерного тестирования», в которых будет информация о редакторе тестов, отличном от изучаемого.

Примерный вариант контрольной работы №2

1. Методологической основой отечественного подхода к применению новых средств, основанных на информационных технологиях, является

1. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского
2. Теория культурно-исторических типов Н.Я. Данилевского
3. Педагогическая теория Я.А. Коменского
4. Педагогическая теория К.Д. Ушинского
5. Опишите интерфейс программы «Атлет».
6. Опишите назначение и основные возможности использования в образовательном процессе программы «Атлет».
7. Опишите интерфейс программы « Техника метания гранаты».
8. Опишите назначение и основные возможности использования в образовательном процессе программы « Техника метания гранаты».
9. Опишите интерфейс программы « Грация-соревнование».
10. Опишите назначение и основные возможности использования в образовательном процессе программы « Грация-соревнование».
11. Опишите интерфейс программы « Тренировки».
12. Опишите назначение и основные возможности использования в образовательном процессе программы « Тренировки».
13. Опишите интерфейс программы « Финиш».
14. Опишите назначение и основные возможности использования в образовательном процессе программы « Финиш».
15. Укажите модули, из которых состоит программа MyTestX
 1. Модуль тестирования (MyTestStudent),
 2. Модуль Редактор тестов (MyTestEditor)
 3. Модуль Журнал тестирования (MyTestServer).
 4. Модуль Сохранение тестов (MyTestSave)
16. Выберите те типы заданий в тестовой форме, с которыми работает программа MyTestX;
 1. множественный выбор;
 2. установление порядка следования;
 3. установление соответствия;
 4. указание истинности или ложности утверждений;

- 5.ручной ввод числа (чисел);
- 6.ручной ввод текста;
- 7.выбор места на изображении;
- 8.перестановка букв;
9. одиночный выбор;
- 10.удаление неверных ответов.

Раздел 3. Разработка электронных наглядных и дидактических материалов в соответствии со спецификой профессиональной деятельности педагога АФК

Тема: Разработка электронных наглядных и дидактических материалов для обеспечения учебной, внеурочной, коррекционной деятельности в текстовом редакторе

Практические задания

1. Выполните практическое задание: «Расписание уроков».
2. Выполните практическое задание: «Календарно-тематический план».
3. Выполните практическое задание: «Буклет для родителей».

Тема: Разработка электронных наглядных и дидактических материалов для обеспечения учебной, внеурочной, коррекционной деятельности в графическом редакторе

Практические задания

1. Выполните практическое задание: «Сюжетная картинка»
2. Выполните практическое задание: «Разборка и сборка фигур».
3. Выполните практическое задание: «Пирамидка».
4. Выполните практическое задание: «Соприкасающиеся квадраты».
5. Выполните практическое задание: «Кубик».
6. Выполните практическое задание: «Вписанные фигуры».
7. Выполните практическое задание: «Узор из кругов».
8. Выполните практическое задание: «Рисунок из пикселей».
9. Выполните практическое задание: «Витраж».
10. Выполните практическое задание: «Бабочка».

Тема: Разработка электронных наглядных и дидактических материалов для обеспечения учебной, внеурочной, коррекционной деятельности в редакторе электронных таблиц

Контрольные вопросы

1. Опишите структуру типового интерфейса электронной таблицы.
2. Поясните основные режимы работы электронной таблицы.
3. Что такое формула в электронной таблице и её типы. Приведите примеры.
4. Что такое функция в электронной таблице и её типы. Приведите примеры.
5. Укажите, какие вы знаете типы диаграмм, используемых для интерпретации данных электронных таблиц. Поясните, когда следует (или не следует) использовать каждый из них.
6. Перечислите и поясните содержание основных технологических этапов работы с электронной таблицей.
7. Поясните, при выполнении каких работ может использовать педагог АФК электронные таблицы?

Практические задания

1. Разработать электронный проект (воспитательная работа) на тему по выбору.
2. Разработать электронный проект (внеурочная работа по учебному предмету) на тему по выбору.

Тема: Разработка электронных наглядных и дидактических материалов для обеспечения учебной, внеурочной, коррекционной деятельности в редакторе электронных презентаций

Контрольные вопросы

1. Какие пути создания презентаций предлагает PowerPoint?

2. Какие режимы работы с презентацией имеет PowerPoint? В чем преимущества и недостатки каждого режима?
3. Каково назначение областей окна PowerPoint в обычном режиме: структуры, слайда, заметок?
4. Какие возможности автоматизации работы предоставляет пользователю PowerPoint?

Практические задания

Разработать электронную презентацию на тему: «Автоматизация звука».

Разработать электронную презентацию на тему: «Счет в пределах 10».

Разработать электронную презентацию на тему: «Коррекционные упражнения на развитие восприятия школьников с ОВЗ».

Тема: Современные Интернет-ресурсы в сфере образования лиц с ОВЗ

Контрольные вопросы:

1. Приведите примеры официальных сайтов в сфере образования РФ.
2. Приведите примеры сайтов образовательных организаций.
3. Приведите примеры персональных сайтов педагогов АФК.

Практические задания

1. Изучите сайт «Институт коррекционной педагогики – ресурсный центр страны в области коррекционной педагогики и специальной психологии» и составьте его структуру.
2. Составьте перечень достоверных Интернет-ресурсов в различных областях образования лиц с ОВЗ.

Примерный вариант контрольной работы №3

1. Принципы, лежащие в основе разработки электронных наглядных и дидактических материалов: ... (выберите все верные ответы).

1. Принцип систематичности
2. Принцип последовательности
3. Принцип доступности
4. Принцип активности
5. Принцип наглядности

2. Укажите каналы информации, по которым необходимо передавать информацию учащимся (выберите все верные ответы).

1. Визуальный
2. Аудиальный
3. Кинестетический

3. Поставьте верные соответствия (соединяя стрелками) между необходимыми качествами дидактического материала и их характеристиками:

Качество дидактического материала	Характеристика
Вариативность форм и способов подачи материала	Учителю следует обращать внимание на развитие таких мыслительных операций, которые делают учащихся более успешными в изучении учебных предметов. Развивать исследовательские способности, умение решать проблемы, анализируя разные варианты и выбирая из них оптимальный
Ориентация на обучение с опережением	Учебный материал и виды деятельности разнообразны, интересны учащимся, процесс обучения проходит увлекательно и эффективно
Увлекательность содержания	Учебный материал должен быть сложнее того, которым ученик может легко овладеть. Следует учитывать принципиальное положение Л. С. Выготского о том, что "только то обучение в детском возрасте хорошо, которое забегает вперед развития и ведет развитие за собой". Задания выполняются учениками самостоятельно, учитель может сориентировать их, объяснить, показать
Нацеленность на развитие мыслительных способностей	Качество знаний учащегося зависит, в том числе и от того, насколько ему интересен и приятен сам процесс обучения. Задания выполняются не ради необходимости или хорошей отметки, а потому, что это интересно

4. Перечислите средства информационных технологий (не менее двух), с помощью которых можно создавать дидактические материалы (бумажные и электронные).

5. Приведите примеры (не менее двух) электронных изданий дидактических материалов и дайте их краткую характеристику.

6. Какие возможности появляются у учителя при использовании им электронных и дидактических и наглядных материалов (приведите не менее 3-х)

7. В структуру образовательного портала, как правило, входят (отметьте все правильные ответы):

1. новостные ленты и рассылки;
2. расширенные многоуровневые средства навигации и поиска;
3. электронные учебники и библиотеки;
4. каталоги образовательных ресурсов;
5. материалы, посвященные отдельным учебно-воспитательным и организационно-методическим вопросам.

8. В структуру образовательного портала, как правило, входят (отметьте все правильные ответы):

1. интерактивные обучающие средства, обеспечивающие активное участие пользователей в процессе обучения;
2. виртуальные среды учебно-практической деятельности;
3. компьютерные демонстрации; универсальные обучающие среды;
4. базы данных и архивы;
5. справочный отдел для поиска информации, персоналий, организаций по соответствующим предметным областям;

9. В структуру образовательного портала, как правило, входят (отметьте все правильные ответы):

1. он-лайн журналы;
2. обучающие игры;
3. средства дистанционного и открытого обучения;
4. средства проведения опросов и голосований, рейтингования ресурсов;
5. раздел обеспечения виртуальных коммуникаций, таких как доска объявлений, форум, гостиная, видео- и аудиоконференции;
6. данные о разработчиках, статистика посещений, реклама.

10. Дайте краткую характеристику понятия «Сайт»

11. Дайте краткую характеристику понятия «Портал»

12. Укажите преимущества работы с информацией, помещенной на сайтах и порталах, перед информацией в виде традиционных печатных материалах

13. На какие группы в зависимости от вида предоставляемых услуг, предметной области, положения в информационной иерархии и др. делятся сайты и порталы? (укажите не менее 3-х групп)

14. Приведите примеры (не менее 3-х) официальных сайтов, связанных с системой образования Российской Федерации.

15. Приведите примеры (не менее 3-х) официальных сайтов библиотек в которых содержатся ресурсы из области специального обучения, развития и воспитания лиц с ОВЗ

16. Приведите примеры (не менее 3-х) официальных сайтов образовательных организаций, в которых содержатся ресурсы из области специального обучения, развития и воспитания лиц с ОВЗ (не из лекции)

17. Приведите примеры (не менее 2-х) сайтов педагогов АФК, в которых содержатся ресурсы из области специального обучения, развития и воспитания лиц с ОВЗ (не из лекции)

18. Приведите примеры (не менее 2-х) сайтов объединений, ассоциаций, в которых содержатся ресурсы из области специального обучения, развития и воспитания для родителей детей с ОВЗ (не из лекции)

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «История»

Тема 1. Рождение истории человечества

Задания

Вопросы семинарского занятия

1. Основные этапы древнейшей истории человечества.
2. Древневосточные цивилизации: особенности общественной структуры, государственного устройства и культуры.
3. Античный мир и его значение во всемирной истории.
 - вклад Древнегреческой цивилизации в развитие человечества;
 - Древний Рим: основные итоги развития и достижения.

Тесты

1. Главное содержание неолитической революции – это
 - а) переход к случайному выращиванию злаков и эпизодическому приручению диких животных
 - б) переход к регулярному воспроизводству главных продуктов питания на основе развития земледелия и скотоводства
 - в) переход от стада к родовой общине и половозрастному разделению труда
2. В III тысл. до н.э. первые очаги цивилизации возникли
 - а) в Египте и Месопотамии
 - б) в Греции и Риме
 - в) у прусов и британцев
3. Форма государства в древневосточных цивилизациях –
 - а) республика
 - б) олигархия
 - в) деспотия
 - г) демократия
4. Укажите хронологические рамки античной цивилизации
 - а) IX в. до н.э. – V в. н.э.
 - б) VIII в. – IV вв. до н.э.
 - в) VI – IV в. до н.э.
5. Укажите понятие, не относящееся к истории Древней Греции.
 - а) полис
 - б) автаркия
 - в) сенат
 - г) демократия

6. Где произошла первая научная революция?

- а) в Индии
- б) в Китае
- в) в Греции
- г) в Риме

7. В каком году Римская цивилизация разделилась на западную и восточную части?

- а) 330 г.
- б) 395 г.
- в) 410 г.
- г) 476 г.

8. Укажите понятие, относящееся к истории Древнего Рима.

- а) полис
- б) протестантизм
- в) эллинизм
- г) колонат

9. Где возникло христианство?

- а) в Германии
- б) в Китае
- в) в Древней Греции
- г) в Римской империи

10. Назовите древнегреческих философов.

- а) Архимед, Тацит
- б) Вергилий, Гораций
- в) Демокрит, Эпикур
- г) Пракситель, Мирон

11. Традиционной датой, отделяющей античность от средневековья, считается

- а) 330 г.
- б) 395 г.
- в) 410 г.
- г) 476 г.
- д) 485 г.

Тема 2. Средневековье как этап мировой истории.

Задания

Вопросы семинарского занятия

1. Европейское средневековье: основные черты и особенности

- генезис феодализма;
 - общество и государство;
 - духовный мир средневековья;
 - отличия Западноевропейской и Восточноевропейской цивилизаций;
2. Русь в эпоху средневековья
- восточные славяне в древности;
 - возникновение и развитие Древнерусского государства;
 - феодальная раздробленность – закономерный этап развития государственности.

Тесты

1. Европа как культурно-историческое явление возникла
 - а) в период Реформации
 - б) в средние века
 - в) в эпоху эллинизма
 - г) в период Великих географических открытий

2. Наибольшего могущества Франкское королевство достигло
 - а) при Оттоне
 - б) при Карле Великом
 - в) при Августе
 - г) при Тиберии Гракхе

3. Укажите один из факторов, определивших особенности российской истории.
 - а) креативный
 - б) религиозный
 - в) средневековый
 - г) евроцентристский

4. Создателями славянского алфавита были
 - а) Владимир и Ярослав
 - б) Ольга и Святослав
 - в) Кирилл и Мефодий
 - г) Владимир Мономах и Мстислав Великий

5. С каким событием связано начало династии Рюриковичей?
 - а) поход князя Олега на Киев
 - б) создание «Русской Правды»
 - в) Крещение Руси
 - г) призвание варягов

6. Раскол христианской церкви на католическую и православную произошел
 - а) в X в.
 - б) в XI в.
 - в) в XII в.
 - г) в XIII в.

7. Первыми русскими людьми, причисленными к лику святых, были

- а) Феодосий Печерский и Антоний
- б) Ольга и Владимир
- в) Борис и Глеб
- г) Всеволод и Андрей Боголюбский

8. В XI в. были построены Софийские соборы

- а) в Чернигове и Полоцке
- б) в Переяславле и Владимире
- в) в Киеве и Новгороде
- г) в Москве и Рязани

9. Расположите в хронологическом порядке события

- а) Крещение Руси
- б) создание «Русской правды» при Ярославе Мудром
- в) объединение Киева и Новгорода
- г) призвание варягов
- д) правление княгини Ольги

10. Особенность политического устройства Владимиро-Суздальского княжества –

- а) прочная власть боярства
- б) вассально-дружинные отношения
- в) сильная власть князя
- г) патриархальное равенство

11. Кто из князей правил раньше других?

- а) Иван Калита
- б) Юрий Долгорукий
- в) Андрей Боголюбский
- г) Дмитрий Донской

12. Установите соответствие.

а) десятина	1) доля члена княжеского рода в родовом владении
б) вира	2) объезд князем с дружиной подвластных земель для сбора дани
в) удел	3) народное собрание
г) полюдье	4) штраф
	5) часть доходов князя, отдаваемые церкви

13. Сословие –

- а) социальная группа общества, различавшаяся по отношению к феодалу
- б) социальная группа общества, отличавшаяся отношением к средствам производства
- в) социальная группа общества, обладавшая закрепленными в законе и передаваемыми по наследству правами и обязанностями

14. Установите соответствие.

а) Ледовое побоище	1) Юрий Долгорукий
б) первое упоминание в летописи о Москве	2) Роман Мстиславич
в) объединение Галицкого и Волынского княжеств	3) Александр Невский
г) битва на реке Сити	4) Мстислав Великий
	5) Юрий Всеволодович

15. Особенностью политического устройства Новгородской республики было

- а) патриархальное равенство князя, бояр и крестьян
- б) наличие сильной власти князя
- в) отсутствие княжеской династии
- г) полновластие дружины и купечества

16. Назовите основные сословия средневекового общества.

- а) рабочие, крестьяне, рыцари, феодалы
- б) бюргеры, крестьяне, духовенство, буржуа
- в) буржуа, колонны, духовенство, рыцари
- г) духовенство, рыцари, крестьянство, бюргеры

17. Установите соответствие.

а) 1147 г.	1) поход Батые в Северо-Восточную Русь
б) 1223 г.	2) первое летописное упоминание о Москве
в) 1240 г.	3) битва на реке Калке
г) 1237–1238 гг.	4) Куликовская битва
	5) Невская битва

18. Кого называют первым собирателем русских земель в единое государство?

- а) Дмитрия Донского
- б) Василия I
- в) Ивана I
- г) Василия II
- д) Василия III

19. Тип государства в большинстве стран Европы XII – XIV вв. – это

- а) сословно-представительная монархия
- б) просвещенный абсолютизм
- в) республика

20. Укажите причину возвышения Москвы.

- а) получение постоянного ярлыка на великое княжение
- б) независимость от Золотой Орды
- в) дальновидная политика московских князей
- г) отсутствие других претендентов на главенство в Северо-Восточной Руси

21. Одним из последствий крестовых походов было

- а) создание цехов и гильдий

- б) завоевание Юго-Восточной Азии
- в) расширение контактов с византийской и арабской цивилизациями
- г) создание колониальных империй

22. Укажите один из итогов княжения Дмитрия Донского.

- а) объединение русских земель в единое государство
- б) присоединение Пскова к Москве
- в) расширение территории Московского княжества
- г) разгром Тевтонского ордена

23. Назовите стиль церковной архитектуры Западного Средневековья.

- а) дивное узорчье
- б) ампи́р
- в) романский
- г) имперский

24. Феодалная война второй четверти XV в. связана с именами

- а) Ивана Калиты, Тамерлана
- б) Василия Темного, Василия Косого
- в) Василия I, Дмитрия Шемяки
- г) Дмитрия Донского, Дмитрия Красного

25. Родина Возрождения –

- а) Германия
- б) Англия
- в) Греция
- г) Италия

26. Современниками были

- а) Иван Калита и хан Едигей
- б) Иван Красный и Тимур
- в) Дмитрий Донской и Сергей Радонежский
- г) Александр Невский и Мамай

27. В XIV–XV вв. в Западной Европе возникли (укажите не менее двух ответов)

- а) диггеры
- б) академии наук
- в) мануфактуры
- г) торговые биржи
- д) государства крестоносцев

28. Следствием «стояния» на реке Угре было

- а) присоединение Новгорода к Москве
- б) разорение ордынским войском Москвы
- в) установление независимости Руси от Орды
- г) изгнание из Пскова шведских интервентов
- д) все вышеперечисленное

29. Где впервые зародились и одержали победу буржуазные отношения?

- а) в Северной Америке
- б) в Юго-Восточной Азии
- в) в Западной Европе
- г) в Японии

30. Сборник законов, принятый в правление Ивана III, назывался

- а) Табель о рангах
- б) Русская Правда
- в) Судебник
- г) Соборное Уложение

31. Пионерами Великих географических открытий стали

- а) Англия, Германия
- б) Италия, Австрия
- в) Франция, Австрия
- г) Испания, Португалия

32. Первое печатное издание «Библии» в Европе осуществил

- а) Мартин Лютер
- б) Жан Кальвин
- в) Ян Гус
- г) Иоганн Гуттенберг

33. Последним собирателем русских земель называют

- а) Василия I
- б) Ивана II
- в) Василия II
- г) Василия III

34. Первым кругосветное плавание совершил

- а) Васко да Гама
- б) Христофор Колумб
- в) Бартоломеу Диаш
- г) Фернан Магеллан

35. Свод наставлений по ведению хозяйства в Московском государстве назывался

- а) «Задонщина»
- б) «Хронограф»
- в) «Лицевой свод»
- г) «Домострой»

36. Раннее Возрождение связано

- а) с Ф. Аквинским

- б) с Р. Бэконом
- в) с Данте Алигьери, Ф. Петраркой
- г) с П. Абеляром, Б. Клервосским

37. Успенский собор был построен под руководством

- а) Федора Коня
- б) Антона Фрязина
- в) Алевиза Нового
- г) Аристотеля Фиораванти

38. Выдающимися художниками конца XIV – первой четверти XV в. были (укажите не менее двух ответов)

- а) Дионисий
- б) Феофан Грек
- в) Стефан Пермский
- г) Андрей Рублев

39. Первый Земский собор был созван

- а) при Василии I
- б) при Иване III
- в) при Василии III
- г) при Иване IV

40. Одним из идеологов Реформации был

- а) Людовик XI
- б) Жан Кальвин
- в) Карл V
- г) Игнатий Лойола

41. Первая напечатанная И.Федоровым книга называлась

- а) «Альманах»
- б) «Часовник»
- в) «Летописец начала царства»
- г) «Апостол»
- д) «Просветитель»

42. Учреждение опричнины Иваном IV имело целью

- а) отмену баскачества
- б) введение подушной подати
- в) укрепление личной власти царя
- г) окончательное закрепощение крестьян

43. Расположите в хронологической последовательности события.

- а) княжение Василия I
- б) свержение ордынского ига
- в) княжение Ивана Калиты

- г) Куликовская битва
- д) присоединение Казанского ханства

44. Стрелецкое войско было создано в правление

- а) Василия I
- б) Ивана Грозного
- в) Ивана Красного
- г) Ивана Калиты
- д) Дмитрия Донского

Тема 3. Мир накануне и в начале Нового времени.

Вопросы семинарского занятия

1. Европа на пороге Нового времени (XV в. – первая половина XVII в.)
 - Великие географические открытия и их последствия;
 - зарождение капиталистических отношений;
 - утверждение абсолютизма;
 - Ренессанс и Реформация
2. От Руси к России (XIV-XVI вв.)
 - Угроза с Востока и угроза с Запада. Дискуссии о последствиях монгольского владычества;
 - предпосылки и причины и основные этапы образования единого российского государства (XIV–XV вв.);
 - складывание самодержавия российского типа (XVI в.)
3. Европа и мир в XVII в.: основные тенденции развития
 - Английская буржуазная революция и её последствия;
 - смещение центра развития капитализма;
 - новые идеалы и ценности Западного мира.
4. Россия на рубеже XVI – XVII вв.: «Смутное время»;
 - причины и предпосылки;
 - основные этапы;
 - результаты.
5. Социально-экономическое и политическое развитие России в XVII в.
 - новые явления в социально-экономическом развитии;
 - становление абсолютной монархии в России.
 - социальные конфликты («Бунташный век»)

Тесты

1. Английская буржуазная революция произошла
 - а) в XVI в.
 - б) в XVII в.
 - в) в XVIII в.
2. Укажите одну из причин начала Смуты в России.
 - а) установление абсолютизма
 - б) династический кризис

- в) окончательное закрепощение крестьян
- г) избрание Михаила Романова на царство

3. В результате буржуазной революции в Англии установилась

- а) парламентская республика
- б) конституционная монархия
- в) демократическая республика
- г) абсолютная монархия

4. Родиной промышленного переворота была

- а) Италия
- б) Германия
- в) Франция
- г) Англия

5. Назовите понятие, относящееся к Смутному времени.

- а) коллегии
- б) «бироновщина»
- в) «семибоярщина»
- г) рекрутчина

6. Второе ополчение, освободившее Москву от интервентов, возглавляли (укажите не менее двух ответов)

- а) П. Ляпунов
- б) И. Сусанин
- в) Д. Пожарский
- г) Ф. Романов
- д) К. Минин

7. Москва была освобождена от интервентов

- а) в 1610 г.
- б) в 1611 г.
- в) в 1612 г.
- г) в 1613 г.

8. Установите соответствие.

- а) 1598–1605 гг. 1) правление Василия Шуйского
- б) 1605–1606 гг. 2) правление Бориса Годунова
- в) 1606–1607 гг. 3) правление Лжедмитрия I
- г) 1606–1610 гг. 4) восстание под руководством И. Болотникова

9. Михаил Романов был избран на царство

- а) Боярской Думой
- б) Освященным собором
- в) Земским собором
- г) коллегиями

10. В результате событий Смутного времени Россия

- а) получила выход к Балтийскому морю
- б) понесла существенные территориальные потери
- в) начала интенсивное освоение Дальнего Востока
- г) укрепила свое влияние на Балканах

11. В России XVII в. предприятия, использовавшие ручную технику и разделение труда, назывались

- а) кооперативы
- б) артели
- в) мануфактуры
- г) цехи
- д) гильдии

12. Боярская дума – это

- а) дворцовый приказ
- б) законодательное собрание, ограничившее волю монарха
- в) совещательный орган при царе
- г) внешнеполитический приказ

13. Во второй половине XVII в. внутреннюю политику России характеризовало

- а) создание Сената
- б) учреждение коллегий
- в) усиление самодержавной власти
- г) возвышение Боярской думы

14. Современникам были

- а) Мартин Лютер и Федор Алексеевич
- б) Оливер Кромвель и Алексей Михайлович
- в) Томас Мюнцер и Василий Шуйский
- г) Жан Кальвин и Михаил Федорович

15. Левобережная Украина вошла в состав российского государства в правление

- а) Федора Ивановича
- б) Алексея Михайловича
- в) Василия Шуйского
- г) Михаила Федоровича

16. Какой век в истории России получил название «бунташного»?

- а) XV в.
- б) XVI в.
- в) XVII в.
- г) XVIII в.

17. Революция – это

- а) процесс поступательного развития
- б) восстановление существовавших порядков
- в) преобразование, изменение, переустройство какой-либо стороны общественной жизни
- г) кардинальное изменение социально-политического строя, характеризующееся насильственным преобразованием общественных и государственных институтов

18. Прекращение созыва Земских соборов произошло

- а) в XV в.
- б) в XVI в.
- в) в XVII в.
- г) в XVIII в.

19. Всероссийский рынок формируется

- а) в XVI в.
- б) в XVII в.
- в) в XVIII в.

20. XVII в. в европейской истории называют

- а) серебряным веком
- б) бронзовым веком
- в) золотым веком
- г) железным веком

21. Торговый и Новоторговый уставы были приняты в правление

- а) Бориса Годунова
- б) Алексея Михайловича
- в) Федора Алексеевича
- г) Михаила Федоровича

22. Право бессрочного сыска беглых крестьян в России было окончательно закреплено

- а) в Пространной правде
- б) в Судебнике
- в) в Соборном Уложении
- г) в Табели о рангах

23. Церковную реформу XVII в. в России характеризовало

- а) учреждение патриаршества
- б) установление жесткой зависимости Русской православной церкви от Византии
- в) исправление богослужебных книг по единым греческим образцам
- г) образование митрополичьей кафедры в Москве

24. Установите последовательность.

- а) Федор Алексеевич

- б) Алексей Михайлович
- в) Федор Иванович
- г) Михаил Федорович
- д) Лжедмитрий I

25. Сторонников и противников церковной реформы в России называли

- а) никониане и диггеры
- б) никониане и протестанты
- в) старообрядцы и еретики
- г) никониане и раскольники

26. Установите соответствие.

а) Соборное Уложение	1) 1670–1671 гг.
б) отмена местничества	2) 1648–1679 гг.
в) восстание под руководством С. Разина	3) 1649 г.
г) правление царя Алексея Михайловича	4) 1682 г.
	5) 1645–1676 гг.

27. Соляной и Медный бунты, Соловецкое восстание были в правление

- а) Ивана Алексеевича
- б) Алексея Михайловича
- в) Василия Шуйского
- г) Михаила Федоровича

Тема 4. XVIII в. в европейской и мировой истории.

Вопросы семинарского занятия

1. Эпоха просвещения и модернизации: общее и особенное
 - сущность новых явлений в мировом развитии;
 - промышленный переворот и его последствия;
 - Американский континент в XVIII в.;
 - Великая Французская революция и ее последствия;
 - государства Востока: от традиционного общества к колонизации.
2. Особенности российской модернизации в XVIII в.
 - реформы Петра I: цель, ход, результаты;
 - проблема цивилизационного раскола в петровскую эпоху и его влияние на историческую судьбу России.
3. «Просвещенный абсолютизм»: истоки и сущность. «Просвещенный абсолютизм» в России. Екатерина II.

Тесты

1. Установите соответствие.

а) промышленный переворот	1) поощрение государством развития собственной промышленности и торговли
б) протекционизм	2) скачок в развитии производительных сил,

	закрывающийся в переходе от мануфактуры к машинному производству
в) меркантилизм	3) экономическая политика, выражавшаяся в активном вмешательстве государства в хозяйственную жизнь
г) капитализм	4) тип общества, основанный на частной собственности и рыночной экономике
д) модернизация	5) процесс перехода от традиционного общества к индустриальному

2. XVIII в. называют веком

- а) старого порядка
б) Возрождения
в) Просвещения
г) контрреформации

3. Укажите годы правления Петра I.

- а) 1672–1725 гг.
б) 1682–1725 гг.
в) 1687–1725 гг.
г) 1689–1725 гг.

4. До 1696 г. Петр I правил совместно

- а) с царевной Софьей
б) с Иваном Милославским
в) с Иваном Алексеевичем
г) с Федором Алексеевичем

5. Установите соответствие.

а) Петр I	1) отмена местничества
б) царевна Софья	2) взятие Азова
в) Федор Алексеевич	3) хованщина
	4) создание Немецкой слободы

6. Петр I впервые посетил Европу

- а) в ходе Азовских походов
- б) во время Прутского похода
- в) в ходе Каспийского похода
- г) в составе «великого посольства»

7. Назовите сподвижников Петра I (укажите не менее двух ответов).

- а) В.В. Голицын
б) А.Д. Меншиков
в) Б.П. Шереметев
г) И.М. Милославский
д) Ф.Я. Лефорт

8. Какое событие произошло раньше других?

- а) Прутский поход
- б) заключение Ништадтского мира
- в) поражение русских войск под Нарвой
- г) морское сражение у мыса Гангут

9. Петр I был инициатором создания (укажите не менее двух ответов)

- а) Славяно-греко-латинской академии
- б) Харьковского университета
- в) Академии наук
- г) Кунсткамеры
- д) газеты «Куранты»

10. Санкт-Петербург стал столицей российского государства

- а) в 1700 г.
- б) в 1703 г.
- в) в 1713 г.
- г) в 1721 г.

11. Церковная реформа Петра I имела следствием

- а) рост независимости церкви от светской власти
- б) секуляризацию церковной собственности
- в) превращение церкви в составную часть государственного аппарата
- г) установление паритета между светской властью и церковью

12. В Северную войну русская армия комплектовалась на основе

- а) всеобщей воинской повинности
- б) указа о службе «по отечеству»
- в) стрелецких и «потешных» полков
- г) рекрутских наборов

13. При Петре I

- а) введено всеобщее начальное образование
- б) создана система архитектурного образования
- в) открыт Смольный институт
- г) создана система светских школ

14. Крестьяне, навечно закрепленные в петровскую эпоху за мануфактурами, назывались

- а) приписные
- б) посессионные
- в) временнообязанные

15. В петровскую эпоху были введены (укажите не менее двух ответов)

- а) «ассамблеи»
- б) церковнославянский шрифт
- в) подушная подать

г) паспортная система

16. В результате Северной войны Россия получила

- а) Смоленские земли
- б) Швецию
- в) выход к Балтийскому морю
- г) Левобережную Украину

17. Россия была провозглашена империей

- а) в 1709 г.
- б) в 1714 г.
- в) в 1721 г.
- г) в 1722 г.

18. Петр I изменил порядок престолонаследия в связи

- а) с восстанием стрельцов
- б) с делом царевны Софьи
- в) с Астраханским восстанием
- г) с делом царевича Алексея
- д) с заговором Ф.Л. Шакловитого

19. Период 1725–1762 гг. в российской истории В.О. Ключевский назвал

- а) «просвещенным абсолютизмом»
- б) периодом перехода от мануфактуры к фабричному производству
- в) эпохой дворцовых переворотов
- г) периодом политической раздробленности страны

20. Третьим духовным переворотом в европейской истории называют

- а) Возрождение
- б) Реформацию
- в) Просвещение
- г) предпринимательство
- д) секуляризацию

21. Назовите европейских просветителей.

- а) Т. Гоббс, Д. Локк
- б) Н. Коперник, Дж. Вико
- в) Г. Галилей, Ж. Руссо
- г) Т. Мор, Ш. Монтескье

22. Общей чертой для всех просветителей была вера

- а) в незыблемость существующего порядка
- б) в установление различий между людьми природой
- в) в прогресс
- г) в неоспоримость религиозных догм

23. Установите последовательность.

- а) Анна Иоанновна
- б) Петр II
- в) Иоанн Антонович
- г) Елизавета Петровна
- д) Петр III

24. Установите соответствие.

а) создание Верховного тайного совета	1) Петр I
б) учреждение Сената	2) Анна Иоанновна
в) бироновщина	3) Екатерина I
г) секуляризация церковных земель	4) Петр II
	5) Екатерина II

25. Какое событие произошло позже других?

- а) Семилетняя война
- б) крестьянская война под руководством Е. Пугачева
- в) восстание К. Булавина
- г) введение подушной подати

26. Назовите российских просветителей (укажите не менее двух ответов).

- а) Н.И. Новиков
- б) Д.Г. Левицкий
- в) И.Е. Старов
- г) И.П. Аргунов
- д) М.В. Ломоносов

27. Крым вошел в состав Российской империи в правление

- а) Елизаветы Петровны
- б) Петра III
- в) Екатерины II
- г) Павла I

28. В разделах Польши участвовали

- а) Россия, Франция, Австрия
- б) Пруссия, Австрия, Англия
- в) Пруссия, Франция, Австрия
- г) Австрия, Пруссия, Россия

29. Жалованные грамоты дворянству и городам были изданы в правление

- а) Екатерины I
- б) Анны Иоанновны
- в) Петра III
- г) Екатерины II
- д) Павла I

30. Установите соответствие.

а) губернская реформа	1) Елизавета Петровна

- б) основание Московского университета 2) Анна Иоанновна
в) манифест о вольности дворянства 3) Павел I
г) указ о трехдневной барщине 4) Петр III
5) Екатерина II

31. Мария Терезия (Австрия), Фридрих II (Пруссия), Екатерина II (Россия) осуществили попытки

- а) реформирования абсолютизма
б) ввести всеобщее начальное обучение
в) раздела колониальных владений
г) установить подушную подать

32. Война за независимость английских колоний в Северной Америке была

- а) в конце XVII в.
б) в начале XVIII в.
в) во второй половине XVIII в.
г) в начале XIX в.

33. Установите соответствие.

- а) 1700–1721 гг. 1) Полтавская битва
б) 1709 г. 2) Уложенная комиссия
в) 1767–1768 гг. 3) указ о престолонаследии
г) 1797 г.

34. Итальянским и швейцарским походами русской армии руководил

- а) П.А. Румянцев
б) Г.А. Потемкин
в) М.И. Кутузов
г) А.В. Суворов
д) Н.В. Репнин

35. Установите соответствие.

- а) В.И. Баженов 1) композитор
б) Ф.И. Шубин 2) художник
в) Ф.Г. Волков 3) скульптор
г) Ф.С. Рокотов 4) архитектор
5) актер

36. Великая Французская революция была

- а) в конце XVII в.
б) в начале XVIII в.
в) во второй половине XVIII в.
г) в начале XIX в.

37. Радикальный вариант переустройства общества в период Великой Французской революции предлагали

- а) роялисты

- б) жирондисты
- в) якобинцы
- г) сторонники Директории

38. Современникам были (укажите не менее двух ответов)

- а) И. Ньютон и Павел I
- б) Вольтер и Екатерина II
- в) Д. Вашингтон и Петр II
- г) Д. Дидро и Петр III

39. Социальным последствием промышленного переворота стало формирование (укажите не менее двух ответов)

- а) пролетариата
- б) купеческих компаний
- в) промышленной буржуазии
- г) системы машинного производства

Тема 5. Основные тенденции развития мира в XIX в.

Вопросы семинарского занятия

1. XIX в. мировой истории: рождение индустриального общества.
 - новые явления в социально-экономическом развитии (индустриализация: причины, сущность, последствия);
 - асинхронность в развитии европейских стран;
 - колониальная система в XIX в.
2. Европейские проблемы и Россия в первой половине – середине XIX в.
 - Россия в первой четверти XIX века. Александр I.
 - причины, характер Отечественной войны 1812 г.
 - последствия войны для России и Европы.
3. Россия на пути к индустриальному обществу.
 - Россия при Николае I: экономика, политика, культура;
 - великие реформы 1860-х – 1870-х гг.
 - Россия в пореформенный период
4. Формирование основных идеологических направлений в Европейской общественной мысли.
 - консерватизм;
 - либерализм;
 - социализм;
5. Основные направления общественной мысли и особенности общественного движения в России в XIX в.

Тесты

1. Эпоха наполеоновских войн в Европе охватывает

- а) последнюю треть XVIII в.
- б) конец XVIII–начало XIX в.
- в) вторую четверть XIX в.

2. Характерной чертой развития капитализма в различных странах Европы на протяжении XIX в. была

- а) повторяемость
- б) неравномерность
- в) стагнация
- г) все вышеперечисленное

3. Войны Наполеона Бонапарта в Европе на первоначальном этапе сопровождались

- а) отменой феодальных привилегий
- б) секуляризацией церковных земель
- в) установлением свободы слова и гражданского равенства
- г) все вышеперечисленное

4. Назовите понятие, относящееся к правлению Александра I.

- а) земство
- б) мировой суд
- в) министерство
- г) кодификация

5. Главным вдохновителем политических реформ при Александре I был

- а) Н.П. Румянцев
- б) К.В. Нессельроде
- в) Ф.С. Лагарп
- г) М.М. Сперанский

6. По Тильзитскому договору между Россией и Францией

- а) Россия выплачивала Франции контрибуцию
- б) Россия становилась союзником Франции в войне против Австрии
- в) Россия признавала за Францией все территориальные изменения в Европе
- г) Россия была обязана вступить в войну с Англией

7. Установите последовательность.

- а) Бородинское сражение
- б) Смоленское сражение
- в) сражение у Малоярославца
- г) Тарутинский маневр

8. В начале Отечественной войны 1812 г. главнокомандующим русской армии был

- а) П.И. Багратион
- б) М.Б. Барклай де Толли

- в) М.И. Кутузов
- г) А.П. Тормасов

9. Д. Давыдов, Г. Курин, Е. Четвертаков, А. Сеславин

- а) были поэтами
- б) были гусарскими офицерами, участниками войны 1812 г.
- в) сражались в партизанских отрядах во время войны 1812 г.
- г) руководили министерствами

10. Русской армией во время Бородинского сражения командовал

- а) М.А. Милорадович
- б) П.И. Багратион
- в) Ф.В. Ростопчин
- г) М.И. Кутузов

11. После Отечественной войны 1812 г. к России была присоединена

- а) Финляндия
- б) Вестфалия
- в) большая часть Великого герцогства Варшавского
- г) часть Сардинского королевства

12. В 1815 г. Александр I даровал конституцию

- а) княжеству Финляндскому
- б) Царству Польскому
- в) прибалтийским губерниям
- г) Украине

13. Кто был организатором военных поселений в России?

- а) А.А. Аракчеев
- б) М.М. Сперанский
- в) М.Л. Магницкий
- г) А.Н. Голицын

14. Александр I поручил разработку проекта российской конституции

- а) А. Чарторыйскому
- б) А. Балашову
- в) Н. Новосильцеву
- г) А. Ермолову

15. В соответствии с министерской реформой Александра I

- а) министерства становились центральными органами исполнительной власти
- б) министерства становились полицейскими органами
- в) министерства становились фискальными органами
- г) министерства становились органами законодательной власти

16. В правление Александра I были осуществлены мероприятия

- а) по созданию единой системы образования

- б) по организации земских учреждений
- в) по кодификации законодательства

17. В 1817–1818 гг. над общим планом ликвидации крепостного права в России работал

- а) М.М. Сперанский
- б) А.А. Аракчеев
- в) В.А. Жуковский
- г) В.Ф. Раевский

18. Почему многие реформаторские замыслы Александра I остались нереализованы?

- а) они не были поддержаны крестьянством и купечеством
- б) помешала война 1812 г.
- в) дворянство оказало мощное сопротивление реформаторскому курсу
- г) они встретили противодействие ведущих стран Европы

19. На зарождение идеологии декабристского движения оказали влияние (укажите не менее двух ответов)

- а) Великая Французская революция
- б) чартистское движение
- в) окружающая русская действительность
- г) промышленный переворот в ведущих отраслях

20. Кто из декабристов был сторонником республиканского строя?

- а) Н.М. Муравьев
- б) С. П. Трубецкой
- в) Н.И. Тургенев
- г) П.И. Пестель

21. За установление в России конституционной монархии выступал

- а) П.И. Пестель
- б) К.Ф.Рылеев
- в) Н.М. Муравьев
- г) А. Бестужев

22. Первое тайное общество декабристов называлось

- а) Союз благоденствия
- б) Северное общество
- в) Общество соединенных славян
- г) Союз спасения
- д) Южное общество

23. Установите соответствие.

а) Н.М. Муравьев	1) автор «Русской правды»
б) П.И. Пестель	2) генерал-губернатор С.-Петербурга
в) М.А. Милорадович	3) автор «Конституции»

- г) С.И. Муравьев-Апостол 4) организатор восстания Черниговского полка
5) губернатор Москвы

24. Автором теории «официальной народности» был

- а) С.С. Уваров
- б) А.Х. Бенкендорф
- в) М.М. Сперанский
- г) П.Д. Киселев

25. В 1848–1849 гг. произошли революции

- а) в Германии
- б) во Франции
- в) в Италии
- г) во всех вышеперечисленных странах

26. Николай I оказал военную помощь в подавлении революции

- а) в Италии
- б) в Германии
- в) в Венгрии
- г) в Греции

27. Установите соответствие.

а) Е.Ф. Канкрин	1) организация земских управ
б) П.Д. Киселев	2) кодификация законов
в) М.М. Сперанский	3) реформа государственной деревни
	4) финансовая реформа

28. Автором проекта храма Христа Спасителя был

- а) М.Ф. Казаков
- б) О.И. Бове
- в) И.П. Мартос
- г) А.Н. Воронихин
- д) К.А. Тон

29. Промышленный переворот в России начался

- а) на рубеже 30–40-х гг. XIX в.
- б) в 60-е гг. XIX в.
- в) в 70–80-е гг. XIX в.

30. Кто был идеологом утопического социализма?

- а) А. Сен-Симон
- б) Ш. Фурье
- в) Р. Оуэн
- г) все вышеперечисленные

31. Автором концепции «русского», или общинного, социализма, был

- а) Т.Н. Грановский
- б) М.В. Буташевич-Петрашевский
- в) А.И. Герцен
- г) А.С. Хомяков

32. Установите соответствие.

а) Н.М. Карамзин	1) художник
б) М.И. Глинка	2) архитектор
в) А.А. Иванов	3) историк
г) К.А. Тон	4) скульптор
д) И.П. Мартос	5) композитор

33. Что послужило поводом к началу Крымской войны?

- а) агрессия Турции против Грузии
- б) конфликт из-за святых мест в Палестине
- в) военные действия на Северном Кавказе

34. В ходе Крымской войны Россия воевала

- а) с Австрией, Пруссией, Турцией
- б) с Австрией, Англией, Турцией
- в) с Англией, Турцией, Францией
- г) с Австрией, Турцией, Францией

35. В соответствии с Парижским мирным трактатом 1856 г.

- а) Черное море объявлялось нейтральным
- б) Россия получала Карс
- в) к России отходила Молдавия
- г) Россия получила черноморские проливы

36. Во второй половине XIX в. одной из авторитетных идеологических и политических сил в Европе стал

- а) утопический социализм
- б) чартизм
- в) марксизм
- г) жирондизм

37. Установите соответствие.

а) президентская республика	1) Франция
б) конституционная монархия	2) США
в) парламентская республика	3) Англия
	4) Россия

38. Установите последовательность.

- а) Александр III
- б) Павел I
- в) Александр I

- г) Николай II
- д) Александр II

39. Установите соответствие.

а) Крымская война	1) 1830–1831 гг.
б) русско-турецкая война	2) 1848–1850 гг.
в) восстание в Польше	3) 1853–1856 гг.
	4) 1877–1878 гг.

40. Установите соответствие.

а) Крымская война	1) 1830–1831 гг.
б) русско-турецкая война	2) 1848–1850 гг.
в) восстание в Польше	3) 1853–1856 гг.
	4) 1877–1878 гг.

41. Установите соответствие.

а) М.П. Лазарев и Ф.Ф. Беллинсгаузен	1) периодический закон химических элементов
б) Ю.Ф. Лисянский и И.Ф. Крузенштерн	2) учение о неевклидовой геометрии
в) Д.И. Менделеев	3) открытие Антарктиды
г) Н.И. Лобачевский	4) первое кругосветное путешествие в истории России

42. Назовите понятие, не относящееся к реформам 1860–1870-х гг.

- а) присяжные поверенные
- б) мировые посредники
- в) мировой суд
- г) земская управа
- д) военные поселения

43. Завершение объединения Италии произошло

- а) в конце XVIII–начале XIX в.
- б) в 20-е гг. XIX в.
- в) во второй половине XIX в.

44. В результате отмены крепостного права крестьяне получили

- а) право беспрепятственного выхода из общины
- б) личную свободу
- в) землю бесплатно
- г) равные сословные права с купечеством
- д) все вышеперечисленное

45. Установите соответствие.

а) судебная реформа	1) 1874 г.

б) городская реформа	2) 1863 г.
в) отмена крепостного права	3) 1870 г.
г) устав о всеобщей воинской повинности	4) 1864 г.
	5) 1861 г.

46. Одним из основателей I Интернационала был

- а) Ф. Энгельс
- б) Э. Бернштейн
- в) Ш. Фурье
- г) Б. Констан

47. Установите соответствие.

а) Александр I	1) учреждение Государственного совета
б) Николай I	2) ликвидация мировых судов
в) Александр II	3) открытие первой железной дороги
г) Александр III	4) введение всеобщей воинской повинности
д) Николай II	

48. М.А. Бакунин, П.Л. Лавров, П.Н. Ткачев были

- а) сторонниками установления президентской республики
- б) теоретиками бланкизма
- в) последователями конституционализма
- г) идеологами народнического движения

49. После раскола «Земли и воли» в 1879 г. были созданы организации (укажите не менее двух ответов)

- а) «Южнороссийский союз русских рабочих»
- б) «Народная воля»
- в) «Народная расправа»
- г) «Черный передел»
- д) «чайковцев»

50. «Первым шагом к конституции» Александр II назвал проект политической реформы

- а) Д.А. Толстого
- б) К.П. Победоносцева
- в) М.Т. Лорис-Меликова
- г) И.Д. Делянова

51. Установите соответствие.

а) Александр I	1) указ об «обязанных крестьянах»
б) Николай I	2) введение института земских начальников
в) Александр II	3) манифест о трехдневной барщине
г) Александр III	4) указ о «вольных хлебопашцах»
	5) земская реформа

52. Рабство в США было отменено

- а) в конце XVIII в.
- б) в первой половине XIX в.
- в) во второй половине XIX в.

53. Ведущая роль в распространении научного социализма в России принадлежала

- а) обществу «чайковцев»
- б) группе «Освобождение труда»
- в) группе Д. Благоева
- г) «Большому обществу пропаганды»

54. Сторонником модернизации страны в окружении Александра III был

- а) К.В. Нессельроде
- б) С.Ю. Витте
- в) В.К. Плеве
- г) К.П. Победоносцев

55. Установите последовательность.

- а) образование Тройственного союза
- б) Венский конгресс
- в) Парижская коммуна
- г) гражданская война в США

56. В конце XIX в. идеи марксизма в России развивали

- а) П.Н. Милюков, В.Д. Набоков
- б) М.Н. Катков, Н.А. Хомяков
- в) В.И. Ульянов, Г.В. Плеханов
- г) Д.Н. Шипов, М.А. Стахович

57. Съезд, на котором было принято решение об образовании Российской социал-демократической рабочей партии, состоялся

- а) в 1896 г.
- б) в 1897 г.
- в) в 1898 г.
- г) в 1899 г.

58. Основателями Тройственного союза были

- а) Турция, Германия, Австро-Венгрия
- б) Австро-Венгрия, Италия, Турция
- в) Испания, Австро-Венгрия, Германия
- г) Австро-Венгрия, Германия, Италия

59. Установите последовательность.

- а) декабристы
- б) марксисты
- в) западники и славянофилы
- г) народники

60. В царствование Александра III (укажите не менее двух ответов)

- а) упразднена университетская автономия
- б) введен институт земских начальников
- в) установлена полная автономия для Финляндии
- г) ликвидированы земства

61. Установите соответствие.

а) Н. Паганини	1) философ
б) О. Ренуар	2) поэт
в) А. Шопенгауэр	3) писатель
г) Г. Гейне	4) художник
д) О. де Бальзак	5) композитор

62. К концу XIX в. в ряде европейских стран и США

- а) создано индустриальное общество
- б) возникло позднеиндустриальное общество
- в) на смену монополии приходит конкуренция независимых частных производителей

Тема 6. Мир в начале XX в.

Вопросы семинарского занятия

1. Развития западного общества в конце XIX начале XX вв.: основные тенденции и противоречия.

2. Россия в начале XX в.

- первая российская революция 1905-1907 гг. и ее историческое значение.
- эволюция российского общества (1905-1914 гг.): достижения, проблемы и противоречия.

Тесты

1. На рубеже XIX–XX вв.

- а) состоялся очередной передел мира
- б) произошла революция в естествознании
- в) значительная часть колоний обрела независимость
- г) все вышеперечисленное

2. Причины первой российской революции (укажите не менее двух ответов).

- а) отсутствие гражданских прав и свобод
- б) влияние революций на Западе
- в) нерешенность аграрного и национального вопросов
- г) возможность утраты суверенитета

3. На рубеже XIX–XX вв. для Германии и Италии был характерен

- а) быстрый темп и скачкообразность развития
- б) развитая парламентская демократия и сильные либеральные традиции
- в) минимальные остатки традиционного общества

4. В результате русско-японской войны Россия

- а) лишилась южной части о. Сахалин
- б) приобрела права на Южную Маньчжурию
- в) потеряла проливы Босфор и Дарданеллы
- г) ликвидировала дальневосточный флот

5. В период первой российской революции образовались

- а) правительственный, революционный лагеря
- б) правительственный, либерально-демократический лагеря
- в) анархистский, либерально-демократический, революционный лагеря
- г) революционно-демократический, либерально-демократический, правительственный лагеря

6. Установите соответствие.

а) В.И. Ульянов	1) анархист
б) А.И. Гучков	2) социал-демократ
в) П.А. Кропоткин	3) монархист
	4) октябрист

7. Установите последовательность.

- а) I Государственная дума
- б) Всероссийская политическая стачка
- в) вооруженное восстание в Москве
- г) восстание на броненосце «Потемкин»

8. Установите соответствие.

а) В.М. Пуришкевич	1) «Партия народной свободы»
б) П.Н. Милюков	2) партия социалистов-революционеров
в) В.М. Чернов	3) «Союз русского народа»
г) Ю.О. Мартов	

9. Аграрную реформу в годы первой российской революции стал осуществлять

- а) С.Ю. Витте
- б) П.А. Столыпин
- в) Н.А. Хомяков
- г) А.И. Гучков

10. Составной частью аграрной реформы в России в 1906–1916 гг.

- а) стал передел помещичьей земли
- б) была переселенческая политика
- в) был выкуп повинностей
- г) все вышеперечисленное

11. Установите соответствие.

а) К.С. Малевич	1) композитор
б) Н.А. Римский-Корсаков	2) оперный певец
в) Л.В. Собинов	3) поэт
г) А. Белый	4) художник
	5) архитектор

12. В ходе первой российской революции

- а) создана Государственная дума
- б) организован Центральный военно-промышленный комитет
- в) создан Всероссийский союз городов
- г) все вышеперечисленное

13. Аграрная реформа в России в 1906–1916 гг. предусматривала

- а) ликвидацию помещичьего землевладения
- б) преимущественное развитие общинного землевладения
- в) создание хуторов и отрубов
- г) все вышеперечисленное

14. Установите соответствие.

а) первая российская революция	1) 1907–1912 гг.
б) Русско-японская война	2) 1905–1907 гг.
в) III Государственная дума	3) 1912–1917 гг.
	4) 1904–1905 гг.

15. Характерными чертами развития России в начале XX в. были (укажите не менее двух ответов)

- а) незавершенность аграрного переворота
- б) классовая структура, типичная для индустриального общества
- в) завершенность индустриализации
- г) неизжитые черты сословности

Тема 7. Первая мировая война и её последствия.

Вопросы семинарского занятия н

1. Причины, характер, основные этапы и последствие I мировой войны.
2. Россия в условиях войны и общенационального кризиса (1914–Февраль 1917 гг.).
3. Октябрь 1917 г. и его историческое значение: современные оценки.
4. Гражданская война и интервенция:
 - причины, социальная сущность;
 - белые и красные»: социальный состав, идеология, программы;
 - итоги и уроки Гражданской войны.

5. Политика «военного коммунизма» 1918-1920 гг. ее сущность и последствия.

Тесты

1. Основные причины Первой мировой войны (укажите не менее двух ответов).

- а) борьба за передел мира, рынки сбыта, источники сырья и колонии
- б) гибель в Сараево наследника австрийского престола Франца Фердинанда
- в) германо-болгарские противоречия
- г) англо-германские противоречия

2. Основными фронтами Первой мировой войны были

- а) Восточный и Кавказский
- б) Западный, Дальневосточный и Кавказский
- в) Западный и Восточный

3. Ведущую роль в составе Антанты играли

- а) Сербия, Россия, Франция
- б) Англия, Франция, Россия
- в) Россия, Болгария, Франция
- г) Черногория, Россия, Англия

4. В 1914 г. российская армия провела наступательные операции

- а) в районе р. Марна и Силезии
- б) в Восточной Пруссии и Галиции
- в) в районе Лодзи и Августова

5. Наступление русской армии, получившее название «Брусиловский прорыв», произошло

- а) в 1914 г.
- б) в 1915 г.
- в) в 1916 г.
- г) в 1917 г.

6. Установите соответствие.

а) И.И. Мечников	1) Нобелевская премия за исследования в области иммунологии
б) К.Э. Циолковский	2) теория самолетостроения
в) В.И. Вернадский	3) учение о ноосфере
	4) теория ракетного движения

6. Задачами Февральской революции 1917 г. в России были (укажите не менее двух ответов)

- а) создание условий для свободного развития капитализма
- б) социалистическое переустройство общества
- в) введение конституционного строя
- г) установление власти рабочих и мелкобуржуазных слоев

7. В результате Февральской революции 1917 г. в России

- а) введены религиозные ограничения
- б) установилось двоевластие
- в) победил фермерский путь развития в сельском хозяйстве

8. Консервативно-либеральную альтернативу для России после февраля 1917 г. предлагали

- а) энесы
- б) кадеты
- в) правые эсеры
- г) все вышеперечисленные

9. Временное правительство в марте–октябре 1917 г. возглавляли

- а) Г.Е. Львов, А.Ф. Керенский
- б) Л.Д. Троцкий, Г.Е. Львов
- в) А.Ф. Керенский, А.И. Гучков
- г) А.Ф. Керенский, Л.Г. Корнилов

10. Сторонниками социалистической альтернативы после свержения самодержавия в России были

- а) меньшевики
- б) большевики
- в) эсеры
- г) все вышеперечисленные

11. Установите последовательность.

- а) I съезд Советов
- б) нота о продолжении войны до победного конца
- в) создание Петроградского совета рабочих депутатов
- г) отречение Николая II от престола

12. Кризисы власти в России происходили (укажите не менее двух ответов)

- а) в мае 1917 г.
- б) в апреле 1917г.
- в) в июне 1917 г.
- г) в июле 1917 г.

13. Установите последовательность.

- а) конец двоевластия
- б) выступление Л.Г. Корнилова
- в) объявление России республикой

14. Большевики пришли к власти

- а) после июльских событий 1917 г.
- б) по итогам выборов в Учредительное собрание
- в) в октябре 1917 г.

г) в результате перевыборов в Московский совет

15. II Всероссийский съезд Советов (укажите не менее двух ответов)

- а) разрешил приватизацию предприятий и банков
- б) принял декреты о мире и о земле
- в) избрал ВЦИК и Совнарком
- г) принял Конституцию страны

16. Декрет о земле, принятый II Всероссийским съездом Советов,

- а) разрешил куплю-продажу земли
- б) ввел уравнильное землепользование
- в) запретил общинное землевладение
- г) все вышеперечисленное

17. На выборах в Учредительное собрание большинство голосов получили

- а) социалистические партии
- б) кадеты
- в) октябристы

18. Роспуск Учредительного собрания произошел

- а) в декабре 1917 г.
- б) в январе 1918 г.
- в) в июле 1918 г.
- г) в январе 1919 г.

19. «Красногвардейская атака на капитал» —

- а) денационализация промышленности, транспорта, банков, торговли
- б) социально-экономическая политика первых месяцев советской власти
- в) предложение воюющим державам заключить мир без территориальных претензий и контрибуций

20. В 1918 г. в российской деревне были созданы

- а) рабфаки
- б) комбеды
- в) ликбезы

21. Причины Гражданской войны в России (укажите не менее двух ответов).

- а) непоследовательная политика советской власти в отношении крестьянства
- б) поражение в Первой мировой войне
- в) революции в Европе, Америке и Азии
- г) стремление свергнутых классов ликвидировать советскую власть

22. Заключение Брестского мира привело

- а) к поражению Антанты
- б) к созданию прочного союза между советской Россией и Германией
- в) к потерям советской Россией значительной территории
- г) к выходу Германии из войны

23. В годы гражданской войны главой советского правительства был

- а) Г.В. Чичерин
- б) Г.Е. Зиновьев
- в) Я.М. Свердлов
- г) В.И. Ульянов

24. Продовольственная диктатура в российской деревне была введена

- а) в декабре 1917 г.
- б) весной 1918 г.
- в) в конце 1918 г.
- г) в январе 1919 г.

25. Первая мировая война завершилась

- а) поражением Германии и ее союзников
- б) выходом России из войны
- в) распадом Британской империи
- г) ликвидацией колониальной зависимости

26. В 1918–1919 гг. произошли революции

- а) в Венгрии
- б) в Германии
- в) в Финляндии
- г) во всех вышеперечисленных странах

27. Политика «военного коммунизма» –

- а) «левая политика правыми руками»
- б) политика большевиков весной 1918 г.
- в) попытка ускоренного перехода к коммунизму с помощью чрезвычайных мер
- г) продовольственная диктатура, создание продотрядов и комбедов

28. Элементы политики «военного коммунизма» (укажите не менее двух ответов).

- а) национализация
- б) приватизация
- в) отмена выкупных платежей
- г) продразверстка

Тема 8. Мир между двумя войнами: основные тенденции, противоречия, проблемы (1918 – 1939гг.).

Вопросы семинарского занятия

1. Кризис Европейской цивилизации и поиски выхода из него.

- американский вариант (новый курс Рузвельта);
- германский вариант (фашизм).

2. Советская Россия - СССР: поиски путей социально-экономического развития.

- образование СССР;
- НЭП: сущность и результаты;
- форсированное строительство социализма в СССР: ход и результаты.
- формирование режима личной власти И.В. Сталина.

Тесты

1. В середине 1920-х гг. страны Западной Европы

- а) вступили в длительную полосу кризиса
- б) переживали резкий всплеск политической активности населения
- в) вступили в полосу стабильности

2. В 1920–1921 гг. в советской России

- а) разразился голод
- б) поставлено под вопрос сохранение власти большевиков
- в) возник кризис в РКП (б)
- г) все вышеперечисленное

3. Одной из причин восстания в Кронштадте в 1921 г. стало недовольство его участников

- а) приватизацией промышленности
- б) переходом к общинному землевладению
- в) системой насильственного изъятия продовольствия у крестьян

4. Модель международных отношений между двумя мировыми войнами называлась

- а) Сен-Жерменской
- б) Версальско-Вашингтонской
- в) Севрской
- г) «14 пунктов» В. Вильсона

5. Черты модели нэповской организации общества (укажите не менее двух ответов).

- а) административно-рыночная система хозяйства
- б) отсутствие государственной собственности на крупную промышленность
- в) поощрение роста индивидуального крупного товарного хозяйства в деревне
- г) хозрасчет в промышленности на уровне трестов

6. Предпосылка образования СССР –

- а) устойчивое международное положение молодых советских республик
- б) отсутствие экономического разделения труда между различными районами
- в) общность исторических судеб народов многонационального государства

7. Автором плана вхождения республик в состав РСФСР на правах автономных был

- а) В.И. Ленин

- б) Л.Д. Троцкий
- в) Л.Б. Каменев
- г) И.В. Сталин

8. Принцип создания СССР.

- а) республики ведают вопросами внешней политики
- б) право республик на самоопределение вплоть до отделения
- в) республики входят в РСФСР на правах автономных
- г) республики имеют собственные вооруженные силы

9. В состав СССР в 1922 г. наряду с РСФСР вошла

- а) ЗСФСР
- б) Киргизская ССР
- в) Литва

10. В соответствии с Конституцией СССР 1924 г. высшим органом власти был

- а) Совет Союза
- б) съезд Советов СССР
- в) ЦИК СССР
- г) Совнарком СССР

11. Причины внутрипартийной борьбы в СССР в 1920-е гг. (укажите не менее двух ответов).

- а) появление в партийном руководстве различных предложений о преодолении хозяйственных затруднений
- б) переход лидеров на социал-демократические позиции
- в) борьба за власть
- г) установление в стране плюралистической общественной модели

12. Установите последовательность.

- а) «новая» оппозиция
- б) борьба с Л.Д. Троцким
- в) правый уклон в ВКП (б)
- г) «троцкистско-зиновьевская» оппозиция

13. Новая экономическая политика включала в себя

- а) замену продразверстки натуральным налогом
- б) разрешение товарно-денежных отношений
- в) частичную денационализацию промышленности
- г) все вышеперечисленное

14. Причина кризисов нэпа –

- а) отказ от монополии внешней торговли
- б) перенасыщение рынка иностранными кредитами
- в) низкая товарность аграрного сектора

15. Противоречие нэпа –

- а) противоречие между ростом иностранных займов и возможностями промышленности
- б) противоречие между «Крестьянским союзом» и частнопредпринимательским сектором
- в) противоречие между многообразием социальных интересов и авторитаризмом большевиков

16. В 1920-е гг. в СССР задачу обучения взрослого населения грамотности осуществляли

- а) ревкомы
- б) чоны
- в) ликбезы

17. Цели индустриализации в СССР (укажите не менее двух ответов).

- а) ликвидация частного сектора
- б) создание мощной тяжелой промышленности
- в) окончательный перевод легкой промышленности на рыночные отношения
- г) преодоление экономической отсталости
- д) строительство Транссибирской железной дороги

18. Источники накопления средств для проведения индустриализации (укажите не менее двух ответов).

- а) экспорт хлеба
- б) денежная эмиссия
- в) займы у населения
- г) привлечение средств частных инвесторов внутри страны
- д) иностранные займы

19. В СССР форсированная индустриализация начала осуществляться

- а) в начале 1920-х гг.
- б) в конце 1920-х гг.
- в) в середине 1930-х гг.

20. Цели коллективизации сельского хозяйства в СССР (укажите не менее двух ответов).

- а) обобществление производительных сил деревни
- б) приватизация земельных наделов
- в) расширение привилегий крестьян
- г) обеспечение бесперебойного снабжения городов и армии продовольствием

21. Мировой экономический кризис разразился

- а) в 1928–1930 гг.
- б) в 1928–1932 гг.
- в) в 1929–1933 гг.
- г) в 1931–1933 гг.

22. Д. Кейнс для выхода из мирового экономического кризиса предлагал
а) отменить институты социального партнерства
б) сузить сферу потребления и спроса
в) создать государственный механизм экономического регулирования
г) все вышеперечисленное

23. Установите последовательность.
а) замена продразверстки натуральным налогом
б) начало коллективизации сельского хозяйства
в) образование СССР
г) переход к форсированной индустриализации

24. В 1924–1930 гг. Совнарком СССР возглавлял
а) И.В. Сталин
б) А.И. Рыков
в) Л.Б. Каменев
г) В.В. Куйбышев

25. Какое событие произошло позже других?
а) Рижский мир
б) разрыв дипломатических отношений между Англией и СССР
в) «полоса» дипломатического признания СССР
г) Генуэзская конференция

26. Г.Е. Зиновьев, Н.И. Бухарин
а) руководили внешней политикой
б) возглавляли Социнтерн
в) были лидерами оппозиции
г) все вышеперечисленное

27. Установите соответствие.
а) И. Бунин 1) художник
б) В. Пудовкин 2) скульптор
в) И. Шадр 3) кинорежиссер
г) К. Петров-Водкин 4) Нобелевская премия по литературе
 5) архитектор

28. Пролеткульт
а) выступал за плюрализм в художественном творчестве
б) предлагал утверждение в обществе особой пролетарской культуры
в) декларировал неизбежность возрождения дореволюционных традиций искусства

29. Голод 1932–1933 гг. в СССР возник
а) отчасти из-за погодных условий
б) по причине тяжелого материального положения крестьян
в) из-за хлебозаготовок, проводимых по принципу продразверстки

г) все вышеперечисленное

30. В 1933 г. к власти в Германии пришли

- а) социал-демократы
- б) коммунисты
- в) национал-социалисты

31. Дипломатические отношения между СССР и США были установлены

- а) в 1932 г.
- б) в 1933 г.
- в) в 1935 г.

32. Политику «нового курса» проводил

- а) К. Кулидж
- б) У. Гардинг
- в) Т. Рузвельт
- г) Ф. Рузвельт

33. Участники движения за перевыполнение производственного плана –

- а) рабфаковцы
- б) двадцатипятидесятники
- в) стахановцы
- г) выдвиженцы

34. В ходе первых пятилеток в СССР были построены (укажите не менее двух ответов)

- а) Кузнецкий металлургический комбинат
- б) нефтедобывающие предприятия в Западной Сибири
- в) автозавод в Куйбышеве
- г) Днепрогэс

35. В середине 1930-х гг. Народные фронты пришли к власти (укажите не менее двух ответов)

- а) в Испании
- б) в Италии
- в) во Франции
- г) в Англии

36. В ходе «культурной революции» в СССР

- а) установлено господство марксистско-ленинской идеологии
- б) в основном ликвидирована неграмотность
- в) создана интеллигенция нового типа
- г) все вышеперечисленное

37. Установите соответствие.

- а) С.М. Эйзенштейн 1) литература
- б) П.Л. Капица 2) театр

- в) В.Г. Ян 3) наука
г) В.Э. Мейерхольд 4) кинематограф
 5) балет

38. Последствия индустриализации в СССР (укажите не менее двух ответов).

- а) ликвидация безработицы
- б) резкий рост объема промышленного производства
- в) высокий уровень жизни большинства населения
- г) преимущественное обеспечение стран Западной Европы советскими товарами народного потребления

39. Последствия коллективизации сельского хозяйства в СССР (укажите не менее двух ответов).

- а) раскрестьянивание деревни
- б) расширение земельных наделов индивидуальных крестьянских хозяйств
- в) организация коллективных хозяйств
- г) создание условий для мобильности крестьянства

40. Предпосылки формирования тоталитарного режима в СССР (укажите не менее двух ответов).

- а) низкий культурный уровень населения
- б) демократические традиции государственности
- в) наличие легального оппозиционного движения
- г) бюрократизация государственного и партийного аппарата

41. Характерные черты политической системы СССР в 1930-е гг. (укажите не менее двух ответов).

- а) отсутствие выборов в органы власти
б) однопартийная система
в) свобода оппозиции внутри правящей партии
г) запрет оппозиционной деятельности в стране

42. Установите соответствие.

- а) принятие Конституции СССР 1) 1934 г.
б) принятие СССР в Лигу Наций 2) 1935 г.
в) пакт о взаимопомощи между СССР и Францией 3) 1936 г.
4) 1937 г.

43. Массовые репрессии 1930-х гг. в СССР (укажите не менее двух ответов)

- а) установили четкое разделение ветвей власти
- б) законодательно ограничили сроки пребывания на одной должности для партийно-государственных кадров
- в) привели к уничтожению представителей различных слоев общества
- г) способствовали окончательному утверждению режима личной власти Сталина

д) все вышеперечисленное

44. В 1930-е гг. СССР предлагал создать в Европе систему

- а) вооруженного нейтралитета
- б) коллективной безопасности
- в) умиротворения агрессора

45. Установите последовательность.

- а) гражданская война в Испании
- б) Мюнхенское соглашение
- в) аншлюс Австрии

Тема 9. Вторая мировая война.

Вопросы семинарского занятия

1. Международные отношения накануне и в начале Второй мировой войны.
2. Основные этапы Второй мировой войны.
3. Великая Отечественная война советского народа.
 - цели и характер Великой Отечественной войны;
 - начальный период войны, Московская битва;
 - коренной перелом в Великой Отечественной войне (Сталинградская и Курская битвы).
 - завершающий период Великой Отечественной войны (1944-май 1945 гг.).
 - решающий вклад Советского Союза в разгром фашизма и милитаристской Японии, истоки и цена победы.

Тесты

1. Установите соответствие.

а) советско-финская война	1) 1939 г.
б) присоединение Западной Украины и Западной Белоруссии	2) 1940 г.
в) присоединение Бессарабии и Северной Буковины	3) 1939–1940 гг.
г) договор СССР и Японии о нейтралитете	4) 1941 г.
	5) 1940–1941 гг.

2. Советско-германский пакт о ненападении был подписан

- а) 23 августа 1939 г.
- б) 28 сентября 1939 г.
- в) 12 марта 1940 г.
- г) 13 апреля 1941 г.

3. Установите последовательность.

- а) «странная война»

- б) поражение Франции
- в) нападение Германии на Польшу
- г) подписание Германией, Италией и Японией Тройственного пакта

4. Установите последовательность.

- а) исключение СССР из Лиги Наций
- б) срыв англо-франко-советских переговоров в Москве
- в) советско-германский договор «О дружбе и границе»

5. Соппротивление во Франции в годы Второй мировой войны возглавил (-о)

- а) маршал Петен
- б) генерал Шарль де Голль
- в) правительство Виши

6. Как назывался план нападения Германии на СССР?

- а) «Ост»
- б) «Тайфун»
- в) «Барбаросса»
- г) «Вайс»

7. Режим, установленный Германией на захваченных территориях, назывался

- а) коллаборационизм
- б) «новый порядок»
- в) «режим умиротворения»

8. В годы Великой Отечественной войны был создан

- а) Совет труда и обороны
- б) Государственный комитет обороны СССР
- в) Совет министров СССР
- г) Совет рабочей и крестьянской обороны

9. Причина поражения Красной армии в начальный период Великой Отечественной войны.

- а) оборонительный характер советской военной доктрины
- б) отсутствие информации о сосредоточении немецких войск у границ СССР
- в) переоценка возможностей политическими средствами предотвратить войну

10. Миф о непобедимости немецкой армии был окончательно развеян

- а) в сражении за Ленинград
- б) под Смоленском
- в) в битве за Москву
- г) при обороне Севастополя

11. Установите последовательность.

- а) военный парад на Красной площади в Москве
- б) взятие Ленинграда в кольцо блокады

- в) оборона Брестской крепости
- г) контрнаступление советских войск под Москвой

12. США вступили в войну

- а) по окончании Московской битвы
- б) после поражения Франции
- в) в результате событий у Эль-Аламейна
- г) после трагедии на военно-морской базе Перл-Харбор

13. Подписание 1 января 1942 г. в Вашингтоне 26 государствами декларации Объединенных Наций

- а) положило начало организации антигитлеровской коалиции
- б) решило вопрос о будущем устройстве Европы
- в) завершило процесс создания антифашистской коалиции

14. В годы Великой Отечественной войны начальником Генерального штаба Красной армии был

- а) И.С. Конев
- б) А.М. Василевский
- в) К.А. Мерецков
- г) И.Х. Баграмян

15. Весной 1942 г. наступательные операции Красной армии в районе Керчи и Харькова

- а) завершились победой советских войск
- б) привели к длительной стратегической паузе на фронте
- в) имели следствием переход стратегической инициативы к немецким войскам
- г) ослабили немецкое наступление на западном фронте военных действий

16. Командование фронтами в годы Великой Отечественной войны осуществляли (укажите не менее двух ответов)

- а) Г.К. Жуков, К.Е. Ворошилов
- б) А.В. Горбатов, С.М. Буденный
- в) С.К. Тимошенко, А.И. Егоров
- г) И.С. Конев, Н.Ф. Ватутин

17. Система передачи США займы и в аренду вооружений, продовольствия, различных товаров странам-союзницам называлась

- а) конвергенция
- б) ленд-лиз
- в) моноцентризм
- г) кооперация

18. Укажите хронологические рамки Сталинградской битвы.

- а) 19 ноября 1942 г.–2 февраля 1943 г.
- б) 17 июля 1942 г.–2 февраля 1943 г.

в) 28 июля 1942 г.–2 февраля 1943 г.

19. Одним из руководителей партизанского движения был

- а) К.Е. Ворошилов
- б) В.Ф. Трибуц
- в) А.Г. Головкин

20. Укажите хронологические рамки Курской битвы.

- а) 5 июля–5 августа 1943 г.
- б) 12 июля–23 августа 1943 г.
- в) 5 июля 1942 г.–23 августа 1943 г.

21. Танковое встречное сражение в ходе Курской битвы состоялось

- а) в районе Орла
- б) в районе Прохоровки
- в) под Харьковом
- г) под Ponyрями

22. К.К. Рокоссовский, М.М. Попов, В.Д. Соколовский в период Курской битвы

- а) руководили тыловым обеспечением войск
- б) были командирами отдельных боевых частей
- в) командовали фронтами

23. Первый салют в годы Великой Отечественной войны был дан в честь освобождения

- а) Харькова и Донбасса
- б) Белгорода и Орла
- в) Киева и Одессы

24. Операции «Рельсовая война» и «Концерт» (август–сентябрь 1943 г.) были проведены

- а) танковыми группами
- б) партизанами
- в) армейскими соединениями

25. Установите соответствие.

а) Московская битва	1) начало коренного перелома в ходе войны
б) Сталинградская битва	2) завершение коренного перелома в ходе войны
в) Курская битва	3) крах немецкого плана «молниеносной войны»

26. Важный фактор коренного перелома на советско-германском фронте –

- а) перестройка тыла на военный лад
- б) потеря Германией части Европы
- в) выход Италии из войны

27. Осенью 1943 г. Красная армия в ходе наступления (укажите не менее двух ответов)

- а) форсировала Днепр
- б) взяла Севастополь
- в) освободила Киев
- г) освободила Западную Украину

28. Решение об открытии второго фронта было принято

- а) на Крымской конференции
- б) во время визита У. Черчилля в Москву
- в) на Тегеранской конференции

29. Полное снятие блокады Ленинграда произошло

- а) в январе 1943 г.
- б) в декабре 1943 г.
- в) в январе 1944 г.

30. Операция по освобождению Белоруссии называлась

- а) «Кутузов»
- б) «Суворов»
- в) «Румянцев»
- г) «Багратион»

31. Второй фронт в Европе был открыт

- а) в декабре 1943 г.
- б) в июне 1944 г.
- в) в августе 1944 г.
- г) осенью 1944 г.

32. Главной целью боевых действий Красной армии осенью 1944 г. было

- а) взятие Минска
- б) освобождение Будапешта
- в) полное освобождение территории СССР от оккупантов

33. Главами делегаций СССР, Великобритании и США на Ялтинской конференции были

- а) И. Сталин, У. Черчилль, Г. Трумэн
- б) И. Сталин, У. Черчилль, Ф. Рузвельт
- в) И. Сталин, К. Эттли, Г. Трумэн

34. Война в Европе завершилась

- а) в апреле 1945 г.
- б) в мае 1945 г.
- в) в сентябре 1945 г.

35. Установите соответствие.

а) Тегеранская конференция	1) ноябрь–декабрь 1943 г.
б) создание ООН	2) апрель 1945 г.
в) Потсдамская конференция	3) февраль 1945 г.

- г) Ялтинская конференция 4) август 1945 г.
д) атомные бомбардировки
США японских городов 5) июль–август 1945 г.

36. В годы Великой Отечественной войны

- а) установлено звание маршала
- б) учрежден орден Победы
- в) отменена карточная система
- г) все вышеперечисленное

37. Вторая мировая война завершилась

- а) 9 мая 1945 г.
- б) 9 августа 1945 г.
- в) 2 сентября 1945 г.

38. В годы Великой Отечественной войны трижды Героями Советского Союза стали (укажите не менее двух ответов)

- а) А.И. Покрышкин
- б) Л.А. Говоров
- в) И.Н. Кожедуб
- г) Р.Я. Малиновский

39. Факторы победы СССР в Великой Отечественной войне (укажите не менее двух ответов).

- а) межнациональное единство народов
- б) смена высшего политического руководства в годы войны
- в) патриотизм

40. Большие потери среди гражданского населения на оккупированной территории СССР объясняются (укажите не менее двух ответов)

- а) массовыми восстаниями населения против оккупационных властей
- б) жестокостью условий оккупационного режима
- в) коллаборационизмом части населения

41. Какая территория была включена в состав СССР после завершения Великой Отечественной войны?

- а) Западная Украина
- б) часть Восточной Пруссии
- в) Латвия

Тема 10. Мир в первое послевоенное десятилетие (1945 г. – середина 1950-х гг.).

Вопросы семинарского занятия

1. Геополитические изменения после Второй мировой войны.
2. «Холодная война» причины, сущность.
3. СССР в первое послевоенное десятилетие.

Тесты

1. После Второй мировой войны

- а) начался кризис и распад колониальной системы
- б) создан биполярный мир
- в) произошел раскол Европы
- г) все вышеперечисленное

2. Автором речи, положившей начало «холодной войне», был

- а) Г. Трумэн
- б) Дж. Кеннан
- в) У. Черчилль
- г) К. Эттли

3. Политическая, экономическая, идеологическая конфронтация двух общественных систем в послевоенный период называется _____ .

4. В 1949 г.

- а) образована Китайская народная республика
- б) подписан договор о создании НАТО
- в) возникли ФРГ и ГДР
- г) все вышеперечисленное

5. Установите последовательность.

- а) война в Корее
- б) политический кризис в Венгрии
- в) начало «холодной войны»
- г) создание Организации Варшавского договора

6. План Маршалла способствовал восстановлению экономики

- а) СССР
- б) восточноевропейских стран
- в) стран Западной Европы
- г) все вышеперечисленное

7. В 1945–1953 гг. в СССР (укажите не менее двух ответов)

- а) восстановлена промышленность
- б) осуществлялось широкомасштабное жилищное строительство
- в) возобновлены репрессии
- г) отменены льготы для партийно-государственных работников

8. Постановление ЦК ВКП (б) «О журналах «Звезда» и «Ленинград» (август 1946 г.) подвергло критике творчество

- а) Д. Шостаковича, С. Прокофьева
- б) С. Герасимова, С. Эйзенштейна
- в) А. Ахматовой, М. Зощенко

9. Какое событие произошло позже других?

- а) первое испытание советской атомной бомбы
- б) переименование ВКП (б) в КПСС
- в) преобразование Совнаркома СССР в Совет министров СССР

10. Во второй половине 1940-х– начале 1950-х гг. в СССР (укажите не менее двух ответов)

- а) велась разработка новой Конституции СССР и программы партии
- б) репрессированные народы возвращались в места прежнего проживания
- в) произошел отказ от прежнего курса в отношении сельского хозяйства
- г) проводилась кампания по борьбе с космополитизмом

11. Внешнюю политику СССР в 1945–1953 гг. характеризует

- а) расширение культурного обмена со странами Западной Европы
- б) усиление влияния СССР в Восточной Европе
- в) ведущая роль в восстановлении Западной Европы

Тема 11. Мир в условиях НТР и «холодной войны».

Вопросы семинарского занятия

1. НТР и ее влияние на ход исторического развития.
2. СССР в условиях развития НТР и «холодной войны»: успехи и проблемы (сер. 1950-х – сер. 1980-х гг.).
 - а) рождение и крах «оттепели»;
 - б) 1960-е – сер. 1980-х гг.: достижения проблемы, противоречия.

Тесты

1. Укажите событие, произошедшее раньше других.
 - а) полет Ю.А. Гагарина в космос
 - б) создание совнархозов
 - в) отставка Н.С. Хрущева
 - г) начало освоения целинных и залежных земель
2. Характерными чертами внутривнутриполитического развития СССР в 1953–1964 гг. были (укажите не менее двух ответов)
 - а) отмена всех цензурных ограничений
 - б) борьба за власть внутри высшего руководства страны
 - в) реабилитация репрессированных
 - г) развитие личных подсобных хозяйств
3. Укажите понятие, не относящееся к периоду правления Н.С. Хрущева
 - а) совнархозы
 - б) реабилитация
 - в) развитой социализм
 - г) мирное сосуществование

4. Относительная либерализация во внутренней и внешней политике СССР в 1953–1964 гг. называлась _____ .

5. Административно-экономическая реформа 1957 г. предусматривала
- а) перевод промышленности и сельского хозяйства на самоокупаемость
 - б) переход к территориальному принципу управления
 - в) количественный рост министерств
 - г) все вышеперечисленное

6. Качественное преобразование производительных сил на основе превращения науки в ведущий фактор общественного производства называется _____ .

7. Последствия научно-технической революции (укажите не менее двух ответов).

- а) возрастание доли населения в аграрном секторе
- б) сокращение сферы обслуживания
- в) рост производительности труда
- г) изменения в социальной структуре общества

8. На XX съезде КПСС Н.С. Хрущев в докладе «О культе личности и его последствиях» обвинил в массовых репрессиях

- а) политический режим в СССР
- б) Сталина и Берия
- в) всех соратников Сталина

9. Во второй половине 1950-х – первой половине 1960-х гг. в СССР

- а) введены пенсии для колхозников
- б) расширены права союзных республик
- в) значительно возросли темпы жилищного строительства
- г) все вышеперечисленное

10. XX съезд КПСС

- а) обосновал тезис о мирном существовании как форме классовой борьбы
- б) закрепил принцип конвергенции
- в) провозгласил преимущество общечеловеческих ценностей над классовыми

11. Президентом США во время Карибского кризиса был

- а) Л. Джонсон
- б) Р. Никсон
- в) Дж. Кеннеди

12. Во внешнеполитической области Н.С. Хрущев

- а) отказался от диктата в отношениях с социалистическими странами
- б) нормализовал отношения с Югославией
- в) добился сокращения запасов атомного оружия в мире

13. Во второй половине 1950-х гг. отношения внутри социалистического лагеря обострились

- а) по причине прекращения помощи от СССР
- б) из-за критики культа личности Сталина
- в) вследствие ликвидации СЭВ

14. Даты 1957 г. и 1961 г. отражают события, связанные

- а) с принятием пятилетних планов
- б) с изменениями Конституции СССР
- в) с запуском космических кораблей

15. Под давлением власти от Нобелевской премии отказался

- а) М.А. Шолохов
- б) Б.Л. Пастернак
- в) А.И. Солженицын
- г) Л.В. Канторович

16. Смещение Н.С. Хрущева с партийных и государственных постов

- а) обусловлено возникшими экономическими и социальными проблемами в стране
- б) связано с его личными качествами
- в) вызвано просчетами в реализации внешнеполитического курса
- г) все вышеперечисленное

17. Реформа 1965 г. в области промышленного производства в СССР предусматривала

- а) укрепление территориального принципа управления
- б) сочетание централизации руководства с расширением хозяйственной самостоятельности предприятий
- в) рост числа обязательных плановых показателей

18. Реформа 1965 г. в области сельского хозяйства СССР предусматривала

- а) увеличение количества отчетных показателей
- б) усиление материальной заинтересованности работников в росте производства
- в) повышение ставки подоходного налога

19. Экономическими реформами в СССР второй половины 1960-х гг. руководил

- а) А.И. Микоян
- б) П.Е. Шелест
- в) А.Н. Косыгин
- г) А.Н. Шелепин

20. Результат экономической реформы в СССР второй половины 1960-х гг. –

- а) преимущественное развитие легкой промышленности
- б) увеличение производства промышленной и сельскохозяйственной продукции

в) децентрализация управления экономикой

21. Причина неудачи экономических реформ в СССР второй половины 1960-х гг. –

- а) территориальный принцип управления народным хозяйством
- б) открытое противодействие со стороны широких слоев населения
- в) противоречие между директивной экономикой и расширением самостоятельности трудовых коллективов
- г) противоречие между СССР и западными странами из-за форм и сроков реформ

22. В начале 1970-х гг. СССР и США

- а) заключили договор об ограничении стратегических наступательных вооружений (ОСВ-1)
- б) договорились о ликвидации американских военных баз в Европе
- в) сняли все ограничения в сфере кредитования и торгового оборота
- г) все вышеперечисленное

23. 1970-е гг. в международных отношениях называют периодом

- а) конфронтации
- б) конвергенции
- в) разрядки

24. Понятие «доктрина Брежнева» означало

- а) установление партнерских отношений с НАТО
- б) право на вторжение в союзные страны под предлогом защиты социализма
- в) предоставление восточноевропейским странам полной свободы во внутренней и внешней политике

24. Характерными чертами советской экономики 1970-х–начала 1980-х гг. были (укажите не менее двух ответов)

- а) ослабление директивного начала в управлении экономическими процессами
- б) привлечение иностранного капитала
- в) ориентация на увеличение экспорта природно-сырьевых ресурсов
- г) нарастание кризисных явлений в отраслях народного хозяйства

Тема 12. Мир на рубеже XX-XXI вв.

Вопросы семинарского занятия

1. Глобализация общественно-исторических процессов на рубеже тысячелетий.
2. СССР на пути кардинального реформирования общества – «перестройка»: замыслы, ход, результаты (сер. 1980-х гг. – 1991 г).
3. Развал СССР и его геополитические последствия.

4. Россия и мир в начале XXI в.

5. Результаты становления однополярного мира. Глобальная цивилизация или столкновение цивилизаций?

Тесты

1. Процесс формирования единого общемирового финансово-информационного пространства на основе новых технологий – _____ .

2. Достоинство глобализации –

- а) рост количества и качества продукции на мировых рынках
- б) возрастание масштабов миграции населения
- в) влияние массовой культуры

3. Интеграция в современном мире сопровождается

- а) резким уменьшением разрыва между богатым Севером и бедным Югом
- б) сокращением рисков для мировой экономики
- в) усилением конкурентной борьбы

4. Проявление глобализации в международных отношениях –

- а) жесткий контроль над финансово-экономическими потоками
- б) укрепление национально-государственного суверенитета
- в) распространение западных стандартов

5. Глобальная проблема современности –

- а) этнографическая
- б) демографическая
- в) инвестиционная
- г) диверсификация

6. В начале XXI в. в России

- а) снижен пенсионный возраст
- б) началась административная реформа
- в) принята новая Конституция
- г) все вышеперечисленное

7. В.В. Путин впервые избран президентом России

- а) в 1999 г.
- б) в 2000 г.
- в) в 2001 г.
- г) в 2003 г.

8. Авторы гимна современной России (укажите не менее двух ответов).

- а) Р. Рождественский
- б) С. Михалков
- в) А. Вознесенский
- г) А. Александров

9. В начале XXI в. ведущие позиции в российской экономике занимает

- а) оборонно-промышленный комплекс
- б) малое предпринимательство
- в) добыча природно-сырьевых ресурсов

10. Одно из ведущих мест в современной мировой экономике принадлежит

- а) Сингапуру
- б) Венесуэле
- в) Китаю
- г) Греции

11. Позже других возникла политическая партия

- а) КПРФ
- б) «Единая Россия»
- в) «Яблоко»
- г) ЛДПР

12. Лауреаты Нобелевской премии (укажите не менее двух ответов) –

- а) Е. Евтушенко
- б) А. Абрикосов
- в) В. Гинзбург
- г) В. Пелевин

13. Приоритетные национальные проекты в России в начале XXI в. (укажите не менее двух ответов).

- а) здравоохранение
- б) энергетика
- в) образование
- г) банковское дело

14. Установите последовательность.

- а) избрание Д.А. Медведева президентом России
- б) создание семи федеральных округов в РФ
- в) «монетизация» льгот правительством М.Е. Фрадкова

15. На международные отношения начала XXI в. серьезное влияние оказала (-и)

- а) ситуация в Восточной Европе
- б) северокорейская проблема
- в) террористические акты в США

16. В начале XXI в. западные страны провели военные операции (укажите не менее двух ответов)

- а) в Греции
- б) в Ираке
- в) в Афганистане
- г) в Северной Корее

17. Глава правительства России в 2008–2012 гг.

- а) Д.А. Медведев
- б) М.Е. Фрадков
- в) В.В. Путин
- г) М.М. Касьянов

18. Мировой финансово-экономический кризис начался

- а) в 2007 г.
- б) в 2008 г.
- в) в 2009 г.

19. Современная Россия решает задачу

- а) формирования гражданского общества
- б) преобразования плановой экономики в рыночную
- в) развития этатизма и коммунальных ценностей

20. Россия вступила во Всемирную торговую организацию

- а) в 2009 г.
- б) в 2010 г.
- в) в 2012 г.

21. В начале 2010-х гг. революции и гражданские войны охватили (укажите не менее двух ответов)

- а) ЮАР, Камбоджу
- б) Ливию, Сирию
- в) Таиланд, Сингапур, Малайзию
- г) Тунис, Египет, Йемен

22. Экологическая проблема

- а) проявилась в отдельных странах
- б) имеет глобальный характер
- в) искусственно создана СМИ

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «История физической культуры»

Примерные итоговые задания в тестовой форме

Тест № 1. Тема: Международное Олимпийское движение.

1. Задания с выбором ответа.

А.1. Концепция современного олимпизма принадлежит:

1. Профессору Э. Курциусу;
2. Пьеру де Кубертену;
3. Исследователю античности Монкофону;
4. П. Тихановичу - автору книги «Очерк гимнастических игр у древних греков».

А.2. Древние Олимпийские игры проходили около знаменитого античного святилища, находящегося в священной роще Алтиде, названного:

1. Стадион;
2. Алтис;
3. Герей;
4. Экехейрия.

А.3. Между священной рощей Алтидой рекой Кладом находилось здание для состязаний по борьбе, которое называлось:

1. Орхестрика;
2. Палестра;
3. Агонистика;
4. Колоннада.

А.4. Будущие судьи Олимпийских игр за 10 месяцев проходили обряд посвящения в священной роще Алтиде. После этого их называли:

1. Элланодики;
2. Атлетики;

3. Агонистик;

4. Патроны.

А.5. Программа, дополнившая Олимпийские игры в 708 г. до н.э., включавшая в себя прыжки, борьбу, метание копья и диска, называлась:

1. Стадиодром;

2. Триатлон;

3. Пентатлон;

4. Марафон.

А.6. Первые Олимпийские игры древности проводились в:

1. 475 г. до н.э.;

2. 882 г.;

3. 776 г. до н. э.;

4. 475 г.

А.7. Впервые вопрос об организации серии международных соревнований по образцу древних олимпиад был поставлен на Международном атлетическом конгрессе в Париже:

1. 1900 г.;

2. 1815 г.;

3. 1896 г.;

4. 1889 г.

А.8. Право на проведение первых Олимпийских игр современности получил город:

1. Париж;

2. Лондон;

3. Афины;

4. Стокгольм.

А.9. Вторые Олимпийские игры современности превратились в «тусклый аксессуар» Всемирной выставки в Париже и проводились в:

1. 1900 г.;

2. 1916 г.;

3. 1920 г.;

4. 1924 г.

A.10. XXII Олимпийские игры проходили в Москве в:

1. 1946 г.;

2. 1952 г.;

3. 1980 г.;

4. 2000 г.

A.11.

A: Идея возрождения Олимпийского движения созрела у Пьера де Кубертена, известного общественного деятеля Франции.

Б: Идея возрождения Олимпиад древности принадлежит первому президенту МОК, греческому поэту Д. Викеласу.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

A.12.

A: В своей деятельности Олимпийское движение руководствуется положением Олимпийской Хартии, разработанной П. Кубертенем и принятой в 1894 году.

Б: МОК является международной правительственной организацией, в форме ассоциации со статусом юридического лица.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

A.13.

A: Несмотря на протест прогрессивного мирового сообщества, право на проведение Олимпийских игр 1936 года было предоставлено столице гитлеровской Германии Берлину.

Б: Соблюдая внешние формальности, устроители Олимпийских игр 1936 года в Берлине ее использовали для пропаганды олимпийских идей.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.14.

А: Хельсинкская Олимпиада внесла изменения в историю летних Олимпийских игр, т.к. в них участвовал СССР, и с того времени на победу мог рассчитывать тот, кто достигал рекорда.

Б: США объявили бойкот играм XXII Олимпиады в Москве из-за внешней политики СССР, аргументом был ввод войск СССР в Афганистан.

- 1) верно А. 3) верно и А, и Б.
- 2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.15.

А: Россия впервые официально участвовала в Олимпийских играх современности в 1900 году в Париже.

Б: Клятва участников-спортсменов была введена в церемониал открытия на VII Олимпийских играх в 1920 году, в Антверпене.

- 1) верно А. 3) верно и А, и Б.
- 2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.16.

А: Известно, что первое не официальное участие российских спортсменов состоялось в играх Олимпиады 1910 года.

Б: Официальное участие российских спортсменов состоялось на Олимпийских играх 1912 года.

- 1) верно А. 3) верно и А, и Б.
- 2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

2. Задания с кратким ответом

Б.1. В состав МОК 1894 году вошел представитель России им был

Б.2. Верховной властью Олимпийского движения обладает.....

Б.3. Кроме МОК Олимпийское движение включает в себя МСД и.....

Б.4. Официальными языками МОК являются.....

Б.5. Соотнесите данные об Олимпиадах:

- 1.1908 г. А. Атланта;
- 2.1952 г. Б. Лондон;
- 3.1996 г. В. Хельсинки;
- 4.1924 г. Г. Шамони.

Тест № 2. Тема: Международное Олимпийское движение

1.Задания с выбором ответа.

А.1. Деятельность Олимпийского движения носит постоянный универсальный характер. Вершиной ее является:

1. Ассамблеи;
2. Олимпийские игры;
3. Олимпийская Хартия;
4. МСД.

А.2. В южной части священной рощи Альтиды находился булевтерий, где судьи приносили клятву перед:

1. Олимпиониками;
2. Зрителями;
3. Статуей Зевса;
4. Священным алтарем.

А.3. Здание, где готовились под руководством тренера к состязаниям древние атлеты, находившееся между Альтидой и рекой Кладием называлось:

1. Стадион;
2. Палестра;
3. Гимнасия;
4. Храм.

А.4. В Греции до наших дней сохранились мраморные плиты с именами победителей, которых называли:

1. Чемпионы;
2. Олимпионики;

3. Архонты;

4. Ахейцы.

А.5. Согласно легенде первая дистанция в беге, отмеренная героем Гераклом, равнялась 600 его босым ступням и называлась:

1. Радиум;

2. Циркус;

3. Стадиум;

4. Вира.

А.6. Олимпиада – греческий олимпийский год, который равен:

1. 664 дням;

2. 365 дням;

3. 1417 дням;

4. 800 дням.

А.7. МОК был создан на учредительном Конгрессе, который проходил в Сорбонском университете в Париже в

1. 1900 г.;

2. 1880 г.;

3. 1902 г.;

4. 1894 г.

А.8. Первые Олимпийские игры современности проводились в Греции в:

1. 1880 г.;

2. 1894 г.;

3. 1900 г.;

4. 1896 г.

А.9. Ранг «Первых зимних Олимпийских игр» получила международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады, которая проходила в горном курорте Шамони (Франция) в:

1. 1916 г.;

2. 1920 г.;

3. 1924 г.;

4. 1930 г.

А.10. Спортсмены СССР впервые приняли участие в Олимпийских играх, проводимых в Хельсинки в:

1. 1946 г.;

2. 1952 г.;

3. 1960 г.;

4. 1980 г.

А.11.

А: Идея возрождения Олимпиад древности могла осуществиться - благодаря древнегреческой агонистике.

Б: Благодаря раскопкам французской военной экспедиции 1829 года в Греции возник интерес к античным играм.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.12.

А: Девиз: «Citius! Altius! Fortius!» принадлежит епископу Пенсильванскому Анри Мартину Дидону.

Б: Пьер Кубертен предложил сделать девизом Олимпийского движения высказывание «Citius! Altius! Fortius!»

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.13.

А: Несмотря на протест прогрессивного мирового сообщества, право на проведение Олимпийских игр 1936 года было предоставлено столице гитлеровской Германии Берлину.

Б: Соблюдая внешние формальности, устроители Олимпийских игр 1936 года в Берлине ее использовали для пропаганды олимпийских идей.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.14.

А: Право проведения Олимпийских игр принадлежит МОК, а не стране их проведения. Вопрос об их проведении в том или ином городе решается с учетом только его способности их организовать, а отнюдь не политических соображений.

Б: Игры XXII Олимпиады (1984 года в Лос-Анджелесе) игнорировал только СССР.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.15.

А: В 1996 году в Атланте на XXVI Олимпийских играх Россия принимала участие самостоятельной командой.

Б: Во время Второй мировой войны Олимпийские игры проводились в США.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.16.

А: Создание РОК в Москве означало появление организации, которая объединила, наконец, деятельность многочисленных обществ по отдельным видам спорта.

Б: Устав РОК был принят Министерством внутренних дел России в 1912 году.

1) верно А. 3) верно и А, и Б.

2) верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

2. Задания с кратким ответом.

Б.1. Первый НОК в России появился в 1911 году, его возглавил.....

Б.2. Олимпийские игры являются исключительной собственностью...

Б.3. В 1958 году на 55 сессии МОК в Токио был утвержден.....

Б.4. МОК избирает из своих членов тайным голосованием на 8-летний срок.....

Б.5. Соотнесите данные об Олимпиадах:

1. 1972 г. А. Токио;
2. 1964 г. Б. Стокгольм;
3. 1912 г. В. Мюнхен;
4. 1996 г. Г. Атланта.

Тест № 3. Тема: Всеобщая история физической культуры

Задания с выбором ответа.

А.1. Выбрать правильное определение:

1) Физическая культура — это совокупность знаний и форм общественного сознания, сформировавшаяся за весь период существования человеческой цивилизации.

2) Физическая культура — это творческая деятельность человечества, находящаяся в тесной взаимосвязи с историей общества, а также единство этой деятельности и ее результатов, выражающейся в совершенствовании двигательных способностей человека.

3) Физическая культура — это совокупность материальных ценностей, связанная с созданием средств производства, предметов, материальных благ, необходимых для совершенствования физических возможностей человека.

А.2. Важным ключевым фактором общественной роли физической культуры в Древнем мире является:

1) повышение эффективности обучения за счет усвоения суммы накопленных знаний и представлений о значении физической подготовки.

2) то, что физическая культура связана с магическими обрядами, сценарий которых заставлял оттачивать имитирующие действия охоты и т.п.

3) осознание роли физической подготовки, имеющей прикладное значение.

А.3. В Древней Месопотамии были распространены:

- 1) плавание;
- 2) поднятие тяжестей;

- 3) фехтование;
- 4) верховая езда и езда на колесницах.

А.4. В период Древнего царства в Египте пользовались популярностью:

- 1) охота на сокола;
- 2) детские игры «Захват пленника»;
- 3) плавание кролем;
- 4) скачки на лошадях.

А.5. Большую роль в распространении элементов физической культуры на острове Крит играли:

- 1) мистерии и празднества;
- 2) Олимпийские игры;
- 3) постоянные войны;
- 4) обряды посвящения.

А.6. Спартанская система воспитания реализовывала:

- 1) мистические цели;
- 2) эстетические идеалы;
- 3) состязательные формы;
- 4) милитаристические цели.

А.7. В Древних Афинах физическое воспитание мальчиков проходило:

А: в частных школах — палестрах.

Б: в общественных учреждениях — гимнасиях.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.8. В программу первых Олимпийских игр были включены:

А: жертвоприношения и атлетические состязания.

Б: атлетические состязания.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.9. Диауλος — это:

- 1) бег на две стадии;

- 2) бег на 100 м;
- 3) бег на 400 м;
- 4) бег на 1 стадию.

А.10. Панкритион — это:

- 1) борьба без правил;
- 2) кулачный бой;
- 3) вид с элементами борьбы и кулачного боя;
- 4) верховая езда.

А.11. Широкое распространение в Риме получил пассивный уход за телом, когда неотъемлемой частью жизни стали:

- 1) акробатическая гимнастика;
- 2) ритуальные танцы;
- 3) упражнения на свежем воздухе;
- 4) термы.

А.12. Учебные турниры рыцарей назывались:

- 1) симпозиции;
- 2) тироции;
- 3) конференции;
- 4) состязания.

А.13. Гладиаторские бои в Риме в V–IV вв. до н.э. — это:

А: бессмысленное развлечение фанатичной толпы.

Б: искусно подготовленное публичное показательное убийство с целью воспитания жестокости.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.14. Рыцарские турниры — это:

А: специфическая форма игры, которая демонстрировала отличие рыцарского идеала от идеала святого аскета.

Б: развлечение для рыцарей и приятное времяпровождение для зрителей всех слоев общества.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.15. Педагогический труд «Искусство гимнастики» Иеронима Меркуриалиса, профессора медицины из Падуи, вышел в свет в:

- 1) 1451 г.;
- 2) 1262 г.;
- 3) 1573 г.;
- 4) 1812 г.

А.16. Первые попытки ввести физическую культуру в систему школьного воспитания принадлежат:

- 1) королю Эдуарду II;
- 2) Ричарду Малкастеру;
- 3) Мишелю Монтеню;
- 4) Эразму Роттердамскому.

А.17. Чешский мыслитель гуманист Ян Маис Каменский пришел к пониманию:

- 1) что футбол — развивающая игра, необходимая с детства;
- 2) необходимости соревновательной деятельности в период обучения;
- 3) необходимости включения системной физической подготовки в программу обучения;
- 4) обязательности гигиенических мероприятий в процессе воспитания.

А.18. Основоположник теории физической культуры Джон Локк в своем труде «Некоторые мысли о воспитании» считает:

- 1) что в здоровом теле здоровый дух;
- 2) что большое значение в процесс формирования характера имеют игры;
- 3) что необходимым условием деятельности человека является достижение хорошей физической формы;
- 4) что танец является средством для приобретения благородных манер.

А.19. Система упражнений на модели «оседлого коня» называется:

- 1) гимнастика;
- 2) шведская гимнастика;
- 3) акробатика;
- 4) вольтижировка.

А.20. Иоганн Кристиан Гуц-Мусс является автором:

- 1) системы снарядов;
- 2) программы по игровой деятельности;
- 3) комплексной, технически разработанной, целенаправленной системы гимнастических упражнений;
- 4) системы профилактических мероприятий для оздоровления школьников Германии.

А.21. «Арнольдизм» — это:

А: педагогическая система, основанная на положениях о значении игровой деятельности в развитии школьного коллектива.

Б: направление в педагогике, согласно которому состязательная форма является организующим элементом воспитательного процесса.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

2. Задания с кратким ответом.

Б.1. Определите последовательность основных ступеней становления физического воспитания как самостоятельного вида деятельности в период первобытнообщинного строя:

- 1) Подготовка молодого поколения становится систематической. Обряд посвящения является обязательной формой демонстрации физической подготовленности;
- 2) Военная подготовка стала входить в процесс обучения;
- 3) Освоения основных приемов владения телом при охоте на близком расстоянии. Развитие абстрактного мышления. Осознание возможности научиться более рациональным действиям;

4) Процесс обучения и передача опыта подготовки отделились от непосредственной производственной деятельности;

5) Большое значение приобретает военная подготовка для демонстрации физического превосходства внутри родоплеменной организации. Появление первых состязаний;

6) Распространение новых видов подготовительных комплексов физических упражнений в связи с оседлым образом жизни (бег, прыжки, метание, поднятие тяжестей).

Б.2. Назовите памятник архитектуры Крито-Микенской эпохи, являющейся источником информации о развитии физической культуры в тот период.

Б.3. Идеал физически развитого, тренированного грека аристократического происхождения.

Б.4. Название открытой площадки для тренировки юношей в Спарте.

Б.5. Комплексные испытания в Греции VIII в. до н.э., включавшие в себя: бег, прыжки в длину с альтерами, метание копья и диска, борьбу — называлось...

Б.6. В Средние века церковному идеалу был противопоставлен идеал светский — это мужественный, ловкий, благородный...

Тест № 4. Тема: История международного спортивного и олимпийского движения.

Задания с выбором ответа.

А.1. Первые Олимпийские Игры проходили в святилище Зевса Олимпийского (северо-западная часть полуострова Пелопонесс) в:

1) 764 г. до н.э.;

2) 776 г. до н.э.;

3) 684 г. до н.э.;

4) 572 г. до н.э.

А.2. Священное перемирие на время проведения Олимпиад называлось:

- 1) герея;
- 2) экехейрия;
- 3) стадион;
- 4) пентатлон.

А.3. Возникновение Олимпийских Игр в Древней Греции является:

А: отражением высокого уровня физической культуры в греческих городах-государствах.

Б: примером исключительного интереса к подобным состязаниям зрителей, прекрасно в них разбирающихся и имеющих хорошую подготовку.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.4. Спорт — это:

А: новое общественное явление, получившее социальную прописку в конце 17 в. в странах Европы.

Б: понятие, в буквальном переводе с французского и английского языка означающее развлечение, отдых от труда.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.5. Ветераны престижных колледжей Англии разработали «Кембриджские правила» по футболу в:

- 1) 1848 г.;
- 2) 1862 г.;
- 3) 1863 г.;
- 4) 1874 г.

А.6. Активисты журнала «Народные листы» и преподаватель Пражского университета Мирослав Тырша основали самостоятельное чешское национальное гимнастическое движение «Сокол» в:

- 1) 1836 г.;
- 2) 1848 г.;
- 3) 1862 г.;

4) 1878 г.

А.7. В 1801 г. в Лондоне вышла книга «Спорт и развлечения английского народа», автором которой был:

- 1) Томас Арнольд;
- 2) Иоганн Бернхард Базедов;
- 3) Джозеф Страт;
- 4) Жан-Жак Руссо.

А.8. Идея о возрождении Олимпийских игр возникла:

А: в европейских странах.

Б: в Греции, в связи с успешным окончанием национально-освободительной борьбы.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.9. Впервые с предложением о возрождении Олимпийских игр Пьер де Кубертен публично выступил на торжественном заседании в Сорбонне в:

- 1) 1892 г.;
- 2) 1894 г.;
- 3) 1895 г.;
- 4) 1896 г.

А.10. Международный конгресс, состоявшийся в Париже 16 июня 1894 г.:

А: стал Конгрессом по возрождению Олимпийских Игр.

Б: наметил дату проведения первых возрожденных Олимпийских Игр на 1900 г.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.11. В апреле 1895 г. Международный олимпийский комитет провозгласил программу Олимпийских Игр, состоящую из:

А: 7 основных дисциплин (легкая атлетика, гимнастика, велогонки, стрельба, водные виды, спортивные игры, фехтование и борьба).

Б: 9 основных дисциплин (легкая атлетика, гимнастика, велогонки, стрельба, водные виды, спортивные игры, фехтование и борьба, бокс, скачки).

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.12. Первые современные Олимпийские Игры проходили в Афинах в:

- 1) 1896 г.;
- 2) 1898 г.;
- 3) 1900 г.;
- 4) 1904 г.

А.13. Первым президентом МОК был избран:

- 1) греческий король Отто I;
- 2) Деметриус Викелас;
- 3) Пьер де Кубертен;
- 4) Бутовский А.Д.

А.14. Первое официальное участие спортсменов Российской Империи в Олимпийских Играх состоялось:

А: в 1908 г. в Лондоне.

Б: в 1912 г. в Стокгольме.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.15. Российский олимпийский комитет был создан в:

- 1) 1896 г.;
- 2) 1900 г.;
- 3) 1908 г.;
- 4) 1912 г.

А.16. Советский Союз принял участие в Олимпиаде после длительного перерыва в:

- 1) 1948 г. в Лондоне;
- 2) 1952 г. в Хельсинки;

3) 1956 г. в Мельбурне;

4) 1960 г. в Риме.

А.17. 22-я Олимпиада 1980 г. проходила:

1) в Мюнхене;

2) в Монреале;

3) в Москве;

4) в Санкт-Моритце.

А.18. Первые Зимние Олимпийские Игры проходили:

1) в Антверпене в 1920 г.;

2) в Шамони в 1924 г.;

3) в Санкт-Моритце в 1928 г.;

4) в Лэйк-Плэсиде в 1932 г.

А.19. В конце XIX в. начинает развиваться международное спортивное движение, это связано с:

А: созданием международных спортивных объединений.

Б: созданием национальных спортивных организаций.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

А.20. Образование международных спортивных федераций в конце XIX в. положило начало:

А: проведению первых официальных первенств Европы и мира по отдельным видам спорта.

Б: проведению Олимпийских Игр.

верно А. 3) верно и А, и Б.

верно Б. 4) не верно ни А, ни Б.

2. Задания с кратким ответом.

Б.1. В 1889 г. в Париже состоялся Конгресс по физической культуре, организатором которого был...

Б.2. Большое значение в деле проведения международных состязаний, а также возрождения Олимпийских игр сыграло создание в различных видах спорта...

Б.3. На парижском Международном конгрессе 1894 г. был принят основной документ международного олимпийского движения...

Б.4. В какой стране проводимая Олимпиада обеспечила ей международное признание милитаристской системы?

Б.5. Соотнесите данные об Олимпиадах

- 1) 1896 г. А. Лондон;
- 2) 1900 г. Б. Афины;
- 3) 1904 г. В. Сент-Луис;
- 4) 1908 г. Г. Париж.

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации
по дисциплине «Легкая атлетика» (беговые виды)**

Примерные итоговые задания в тестовой форме

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Назовите комплексный вид легкой атлетики.

- а) барьерный бег;
- б) прыжок с шестом;
- в) метание копья;
- г) десятиборье.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

2. Выберите бег на среднюю дистанцию.

- а) 400 м;
- б) 800 м;
- в) 200 м;
- г) 5000 м.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

3. При обучении технике прыжков в длину с разбега первой изучается фаза...

- а) полет;
- б) отталкивание;
- в) разбег;
- г) приземление.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

4. Назовите советскую легкоатлетку, завоевавшую первую золотую олимпийскую медаль.

- а) Галина Зыбина;
- б) Нина Ромашкова-Пономарева;
- в) Татьяна Казанкина;
- г) Людмила Брагина.

В данном задании необходимо выбрать правильный ответ.

5. Несуществующий способ выполнения прыжка в длину с разбега.

- а) «согнув ноги»;
- б) «прогнувшись»;
- в) «клещи»;
- г) «ножницы».

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

6. Старт, который применяют на соревнованиях по легкой атлетике при беге на средние дистанции.

- а) низкий;
- б) из полуприседа;
- в) высокий;
- г) с хода.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

7. В легкой атлетике толкают ...

- а) гранату;
- б) ядро;
- в) диск;
- г) копье.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

8. Участнику соревнований по прыжкам в высоту дается попыток...

- а) две попытки на каждой высоте;

- б) четыре попытки на каждой высоте;
- в) одна попытка на каждой высоте;
- г) три попытки на каждой высоте.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

9. Обучение метаниям начинается с ...

- а) предварительной части разбега;
- б) держания и выпуска снаряда;
- в) бросковой части разбега;
- г) финального усилия.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

10. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется...

- а) бросковый;
- б) скачкообразный;
- в) скрестный;
- г) стопорящий.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

11. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на...

- а) сверхдлинные дистанции;
- б) средние дистанции;
- в) короткие дистанции;
- г) длинные дистанции.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

12. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение...

- а) взведенного курка;

- б) натянутого лука;
- в) сжатой пружины;
- г) боевой готовности.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

13. Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет...

- а) 10 метров;
- б) 15 метров;
- в) 20 метров;
- г) 30 метров.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

14. Перечислите основные методы тренировки в легкой атлетике:

- а) равномерный;
- б) систематичный;
- в) сознательный;
- г) интервальный.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

15. Круговая дорожка на стадионе имеет длину:

- а) 500 м;
- б) 400 м;
- в) 300 м;
- г) 600 м.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

16. К скоростно-силовым видам легкой атлетики относится ...

- а) барьерный бег;
- б) прыжок с шестом;
- в) метание копья;

г) десятиборье.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

17. Протяженность марафонской дистанции равняется ...

- а) 32 км 195 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 45 км 195 м.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

18. Назовите вид, относящийся к циклическим видам легкой атлетики:

- а) бег на средние дистанции;
- б) Бег с препятствиями;
- в) десятиборье;
- г) тройной прыжок.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

19. В обязанности главного судьи соревнований входит:

- а) составление расписания соревнований по дням и часам;
- б) проведение жеребьевки и составление забегов;
- в) обеспечение необходимой информацией зрителей и участников.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

20. В обязанности главного секретаря соревнований входит:

- а) составление общего технического отчета;
- б) производить обработку протоколов, вести подсчет очков, выводить результаты личных и командных соревнований;
- в) контроль за подготовкой и соответствием правилам мест соревнований на стадионе, а также инвентаря и оборудования.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

21. На соревнованиях по спортивной ходьбе участник дисквалифицируется:

- а) после двух предупреждений одним судьей;
- б) после трех предупреждений разными судьями;
- в) после четырех предупреждений разными судьями.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

22. Прыжок в длину с разбега засчитывается, если:

- а) поднят белый флажок;
- б) поднят красный флажок.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

23. Прыжок в длину с разбега не засчитывается, если прыгун:

- а) пробежал через брусок или рядом;
- б) во время прыжка коснулся земли вне ямы;
- в) оттолкнулся перед линией измерения.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

24. На дистанции 1500 метров могут стартовать:

- а) 20 юношей;
- б) 15 юношей;
- в) 30 юношей;
- г) 25 юношей.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

25. При заявке спортсмена в соревнованиях по бегу и прыжкам (если эти виды совпадают по времени участник должен сначала выступить:

- а) в соревнованиях по прыжкам;
- б) в соревнованиях по бегу.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

26. Назовите курянку — серебряного призера Всемирной Универсиады по легкой атлетике (2013 год, г. Казань):

- а) Жилыева Алла;
- б) Тихонова Елена;
- в) Сергеева Ирина;
- г) Купина Екатерина.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

27. Представитель команды спортсменов имеет право:

- а) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования;
- б) находиться на местах проведения соревнований;
- в) подавать письменный протест;
- г) присутствовать на совещаниях судейской коллегии.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

28. Не является разделом легкой атлетики...

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) ходьба;
- г) decatлон.

Критерии оценки

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 23 до 28 заданий;

«хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 17 до 22 заданий;

«удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий; или от 14 до 16 заданий;

«неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 14 заданий.

Лекция на тему: Правила соревнований в легкой атлетике – 2 часа
(интерактивное занятие)

Проблемные вопросы:

1. Правила соревнований в спортивной ходьбе;
2. Правила соревнований в беговых видах;
3. Правила соревнований в прыжковых видах;
4. Правила соревнований в метаниях;
5. Правила соревнований в многоборьях.

Занятия проводятся в форме дискуссии. На занятии рассматриваются основные правила соревнований установленные IAAF, разбираются размеры секторов для каждого вида легкой атлетики, вес снарядов для каждой возрастной группы. Разбираются виды соревнований и способы их проведения, виды и обязанности судей.

Лекционное занятие на тему: Обучение технике эстафетного бега – 2 часа

(интерактивное занятие)

Проблемные вопросы:

1. Особенности техники эстафетного бега.
2. Задачи обучения эстафетному бегу.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении и методы их исправления.

На занятии рассматриваются особенности эстафетного бега, особенности передачи эстафетной палочки. Рассматриваются положительные и отрицательные способы различных видов передач. Разбивается группа на команды, ребята выбирают для себя этап. Рассматриваются задачи и подбираются средства для обучения каждой из задач на разных этапах.

Лекционное занятие на тему: Особенности построения тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции – 2 часа

(интерактивное занятие)

Проблемные вопросы:

1. Организация, планирование и учет в спортивной тренировке в беговых видах.

2. Виды циклов и особенности планирования нагрузки в них.

3. Особенности построения тренировочных циклов.

На занятии студенты после полученного теоретического материала самостоятельно, разбившись по группам, составляют тренировочные программы для определенного вида тренировочной группы. Дистанция и этап подготовки выбирается самостоятельно.

**Практическое занятие на тему: Техника спортивной ходьбы,
методика обучения – 2ч.**

(интерактивное занятие)

Проблемные вопросы:

1. Основы техники спортивной ходьбы.
2. Основные правила соревнований в спортивной ходьбе.
3. Методика обучения спортивной ходьбе.

На занятии студенты знакомятся с основными правилами соревнований, обсуждают технику спортивной ходьбы, и методику обучения. Подбирают подводящие упражнения для решения каждой из задач обучения.

**Практическое занятие на тему: Техника барьерного бега, методика
обучения – 4ч.**

(интерактивное занятие)

Проблемные вопросы:

1. Основные особенности техники барьерного бега
2. Особенности подводящих упражнений в барьерном беге
3. Методика обучения в барьерном беге.

На занятии студенты знакомятся с особенностями техники барьерного бега. Изучают особенности разминки, учатся подбирать

подводящие упражнения для обучения барьерному бегу на разных этапах обучения. Рассматривают технику бега у спортсменов высокой квалификации. Учатся видеть ошибки, возникающие в технике при обучении и подбирать упражнения, исключаящие эти ошибки.

Практическое занятие на тему: Техника кроссового бега, методика обучения – 6ч.

(интерактивное занятие)

Проблемные вопросы:

1. Основные особенности техники кроссового бега
2. Особенности бега в гору
3. Методика обучения в кроссовом беге.

На занятии студенты знакомятся с особенностями техники кроссового бега. Рассматривают все виды соревнований проводящихся в беге на пересеченной местности. Знакомятся с особенностями постановки ног на спусках и подъемах. Учатся видеть ошибки, возникающие в технике при обучении и подбирать упражнения, исключаящие эти ошибки. Рассматривают все виды упражнений, связанных с бегом на пересеченной местности.

На занятии студенты изучают технику метания копья. Учатся отличать технику метания в разных видах метаний. Подбирают средства для обучения метанию копья.

Практическое занятие на тему: Методика составления положения о проведении соревнований в легкой атлетике – 4 ч.

(интерактивное занятие)

На занятии студенты организуют соревнования по легкой атлетике. Устанавливают сроки проведения, контингент и виды легкой атлетики. Выбирают главного судью соревнований и судейскую коллегию.

Распределяют обязанности. Составляют положение о соревнованиях, план-сценарий мероприятия, смету расходов.

Щеночные м

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации
по дисциплине «Легкая атлетика» (технические виды)**

Примерные итоговые задания в тестовой форме

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

1. Назовите комплексный вид легкой атлетики.

- а) барьерный бег;
- б) прыжок с шестом;
- в) метание копья;
- г) десятиборье.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

2. Выберите бег на среднюю дистанцию.

- а) 400 м;
- б) 800 м;
- в) 200 м;
- г) 5000 м.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

3. При обучении технике прыжков в длину с разбега первой изучается фаза...

- а) полет;
- б) отталкивание;
- в) разбег;
- г) приземление.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

4. Назовите советскую легкоатлетку, завоевавшую первую золотую олимпийскую медаль.

- а) Галина Зыбина;
- б) Нина Ромашкова-Пономарева;
- в) Татьяна Казанкина;
- г) Людмила Брагина.

В данном задании необходимо выбрать правильный ответ.

5. Несуществующий способ выполнения прыжка в длину с разбега.

- а) «согнув ноги»;
- б) «прогнувшись»;
- в) «клещи»;
- г) «ножницы».

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

6. Старт, который применяют на соревнованиях по легкой атлетике при беге на средние дистанции.

- а) низкий;
- б) из полуприседа;
- в) высокий;
- г) с хода.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

7. В легкой атлетике толкают ...

- а) гранату;
- б) ядро;
- в) диск;
- г) копье.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

8. Участнику соревнований по прыжкам в высоту дается попыток...

- а) две попытки на каждой высоте;

- б) четыре попытки на каждой высоте;
- в) одна попытка на каждой высоте;
- г) три попытки на каждой высоте.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

9. Обучение метаниям начинается с ...

- а) предварительной части разбега;
- б) держания и выпуска снаряда;
- в) бросковой части разбега;
- г) финального усилия.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

10. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется...

- а) бросковый;
- б) скачкообразный;
- в) скрестный;
- г) стопорящий.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

11. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на...

- а) сверхдлинные дистанции;
- б) средние дистанции;
- в) короткие дистанции;
- г) длинные дистанции.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

12. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение...

- а) взведенного курка;

- б) натянутого лука;
- в) сжатой пружины;
- г) боевой готовности.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

13. Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет...

- а) 10 метров;
- б) 15 метров;
- в) 20 метров;
- г) 30 метров.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

14. Перечислите основные методы тренировки в легкой атлетике:

- а) равномерный;
- б) систематичный;
- в) сознательный;
- г) интервальный.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

15. Круговая дорожка на стадионе имеет длину:

- а) 500 м;
- б) 400 м;
- в) 300 м;
- г) 600 м.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

16. К скоростно-силовым видам легкой атлетики относится ...

- а) барьерный бег;
- б) прыжок с шестом;
- в) метание копья;

г) десятиборье.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

17. Протяженность марафонской дистанции равняется ...

- а) 32 км 195 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 45 км 195 м.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

18. Назовите вид, относящийся к циклическим видам легкой атлетики:

- а) бег на средние дистанции;
- б) Бег с препятствиями;
- в) десятиборье;
- г) тройной прыжок.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

19. В обязанности главного судьи соревнований входит:

- а) составление расписания соревнований по дням и часам;
- б) проведение жеребьевки и составление забегов;
- в) обеспечение необходимой информацией зрителей и участников.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

20. В обязанности главного секретаря соревнований входит:

- а) составление общего технического отчета;
- б) производить обработку протоколов, вести подсчет очков, выводить результаты личных и командных соревнований;
- в) контроль за подготовкой и соответствием правилам мест соревнований на стадионе, а также инвентаря и оборудования.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

21. На соревнованиях по спортивной ходьбе участник дисквалифицируется:

- а) после двух предупреждений одним судьей;
- б) после трех предупреждений разными судьями;
- в) после четырех предупреждений разными судьями.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

22. Прыжок в длину с разбега засчитывается, если:

- а) поднят белый флажок;
- б) поднят красный флажок.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

23. Прыжок в длину с разбега не засчитывается, если прыгун:

- а) пробежал через брусок или рядом;
- б) во время прыжка коснулся земли вне ямы;
- в) оттолкнулся перед линией измерения.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

24. На дистанции 1500 метров могут стартовать:

- а) 20 юношей;
- б) 15 юношей;
- в) 30 юношей;
- г) 25 юношей.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

25. При заявке спортсмена в соревнованиях по бегу и прыжкам (если эти виды совпадают по времени участник должен сначала выступить:

- а) в соревнованиях по прыжкам;
- б) в соревнованиях по бегу.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

26. Назовите курянку — серебряного призера Всемирной Универсиады по легкой атлетике (2013 год, г. Казань):

- а) Жилыева Алла;
- б) Тихонова Елена;
- в) Сергеева Ирина;
- г) Купина Екатерина.

В данном задании необходимо выбрать два правильных ответа.

27. Представитель команды спортсменов имеет право:

- а) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования;
- б) находиться на местах проведения соревнований;
- в) подавать письменный протест;
- г) присутствовать на совещаниях судейской коллегии.

В данном задании необходимо выбрать один правильный ответ.

28. Не является разделом легкой атлетики...

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) ходьба;
- г) decatлон.

Критерии оценки

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 23 до 28 заданий;

«хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 17 до 22 заданий;

«удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий; или от 14 до 16 заданий;

«неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 14 заданий.

**Оценочные материалы для проведения промежуточной
аттестации по дисциплине
«Лечебная физкультура и массаж»**

Тесты по «Лечебной физкультуре и массажу»

Тема: «Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК)»

Задание №1

Основоположник науки о физическом воспитании в нашей стране:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) - Иваницкий
- 2) + Лесгафт
- 3) - Пирогов
- 4) - Каптелин

Задание №2

Измерительные приборы в лечебной гимнастике:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + весы
- 2) + динамометр
- 3) + угломер
- 4) - терренкур

Задание №3

Методы исследования, применяемые в ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + соматоскопия
- 2) + антропометрия
- 3) - терренкур
- рентгенография
- 4) -

Задание №4

Оборудование зала ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + шведская стенка
- 2) - кислородная палатка
- 3) + стенка здоровья
- 4) + стулья

Задание №5

Назвать гимнастические предметы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + обручи
- 2) - наклонные плоскости
- 3) + гимнастические палки
- 4) + булавы

Задание №6

Перечислите снаряды в зале ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) + кушетка

2) + стул

3) - булава
- обруч

4) **Задание №7**

Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме

+а)инструкций Комитета по физкультуре и спорту

б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ

в) распоряжений вышестоящих должностных лиц

г) режима работы данного учреждения

д) норм врачебной этики и деонтологии

Задание №8

Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет

а) 60 мин

б) 50 мин

в) 30 мин

+г)20 мин

д) 10 мин

Задание №9

Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет

а) 10-15 мин

- б) 15-20 мин
- в) 20-25 мин
- +г) 25-30 мин
- д) 30-35 мин

Тема: «Средства ЛФК»

Задание №1

Основные средства ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + физические упражнения
- 2) - трудотерапия
- 3) + естественные факторы природы
- 4) + двигательный режим

Задание №2

Исходные положения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + сидя на полу
- 2) + сидя на стуле
- 3) + колено – кистевое
- 4) - вис

Задание №3

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + трудотерапия
- 2) + механотерапия
- 3) - терренкур
- 4) - соматоскопия

Задание №4

Назовите видовые упражнения по характеру выполнения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + на равновесие
- 2) + на координацию
- 3) + висы
- 4) - ползание

Задание №5

Перечислить строевые упражнения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + построения
- 2) + повороты
- 3) + расчёты
- 4) - упоры

Тема: «Формы и методы проведения упражнений ЛФК. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений».

Задание №1

Темп упражнений бывает:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - пассивный
- 2) + быстрый
- 3) + средний
- 4) + медленный

Задание №2

Методы проведения процедуры лечебной гимнастики:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - строевой
- 2) + групповой
- 3) + индивидуальный
- 4) - порядковый

Задание №3

Формы проведения ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)
- 2) + процедура лечебной гимнастики
- 3) + самостоятельное занятие

- 4) - ползание

Задание №4

Терренкур - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) + дозированное восхождение
- 2) - ходьба по ровной местности
- 3) - ходьба по пересечённой местности
- 4) - поворот

Задание №5

Перечислить двигательные режимы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + щадящий
- 2) + щадяще-тренирующий
- 3) - вводный
- 4) - основной

Тема Лечебный массаж.

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Понятие лечебного массажа.
- 2. Механизм физиологического действия массажных приёмов на организм человека.
- 3. Противопоказания к лечебному массажу.

4. Гигиенические условия проведения массажа.

5. Методика и разновидности поглаживания.

6. Методика и разновидности растирания.

7. Методика и разновидности разминания.

8. Методика и разновидности ударных техник.

Тема: «ЛФК при заболеваниях суставов».

Задание №1

Назовите движения в локтевом суставе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + супинация
- 2) + пронация
- 3) + сгибание
- 4) - отведение

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите классификацию заболеваний суставов.

2. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях суставов.

3. Расскажите принципы упражнений без отягощений для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц.

4. Расскажите принципы упражнений с отягощениями для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц.

5. Понятие о гидрокинезотерапии.

6. Принципы занятий на тренажерах.
7. Расскажите показания и противопоказания для назначения ЛФК.
8. Деформирующий остеоартроз – этиология, патогенез, клиника, осложнения.
9. Методика ЛФК и массаж в комплексной терапии деформирующего остеоартроза.
10. Ревматоидный артрит – этиология, патогенез, клиника, осложнения.
11. Методика ЛФК и массаж в комплексной терапии ревматоидного артрита.
12. Ревматоидный артрит – этиология, патогенез, клиника, осложнения.
13. Расскажите методику ЛФК в комплексной терапии посттравматического артроза.
14. Деформирующий спондилоартроз (болезнь Бехтерева) - определение, классификация, этиология, патогенез, клиника.
15. Расскажите методику ЛФК и массаж при деформирующем спондилоартрозе.
16. Механотерапия, показания, противопоказания.

Тема: «ЛФК при заболеваниях позвоночника (сколиозе и остеохондрозе)»

Задание №1

Функции позвоночника:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + опорная

- 2) + защитная
- 3) + рессорная
- 4) - моторная

Задание №2

Строение позвонка:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - диск
- 2) + тело
- 3) + отростки
- 4) + дуга

Задание №3

Скелет туловища образован:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + позвоночником
- 2) - костями черепа
- 3) + костями грудной клетки
- 4) - грудиной

Задание №4

Отделы позвоночника:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + шейный

- 2) + грудной
- 3) + поясничный
- 4) - реберный

Задание №5

Перечислить мышцы спины:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - квадратная мышца поясницы
- 2) + трапецевидная мышца
- 3) + ромбовидная мышца
- 4) - двуглавая мышца

Задание №6

Функции дельтовидной мышцы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + отведение плеча
- 2) - приведение плеча
- 3) + сгибание плеча
- 4) + разгибание плеча

Задание №7

Физиологические изгибы позвоночника:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - сколиоз
- 2) + кифоз
- 3) + лордоз
- 4) - круглая спина

Задание №8

Причины пояснично – крестцового остеохондроза:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + длительная неудобная поза
- 2) + подъем тяжести
- 3) - отрицательные эмоции
- 4) + охлаждение

Задание №9

Рекомендации пациентам с шейно – грудным остеохондрозом:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + жесткая, ровная постель
- 2) + ношение воротника типа Шанца
- 3) + лечебная гимнастика
- 4) - соблюдение специальной диеты

Задание №10

Лечение положением при пояснично – крестцовом остеохондрозе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине – валик под коленные суставы
- 2) + лежа на спине – ноги согнуты в коленных суставах, на ширине плеч
- 3) + колено – кистевое положение
- 4) - лежа на спине – без валика

Тема: «ЛФК в травматологии и ортопедии»

Задание №1

Оптимальные исходные положения в третьем периоде ЛФК при переломах позвоночника в грудном отделе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) - сидя на стуле
- 3) + колено – кистевое
- 4) + стоя

Задание №2

Число периодов ЛФК в травматологии:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

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

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте понятие о травматической болезни ,стадиях протекания ,осложнениях.

2. ЛФК и массаж в различные стадии травматической болезни. Показания и противопоказания.

3. Переломы позвоночника, костей таза, ребер, грудной клетки-клинические проявления.

4. Методика ЛФК, массаж при переломах позвоночника.

5. Расскажите методику ЛФК и массаж при переломах костей таза.

6. Методика ЛФК, массаж при переломах ребер и грудной клетки.

Тема: «ЛФК при травматических повреждениях нижних конечностей ЛФК и массаж и тазового пояса. ЛФК при плоскостопии.».

Задание №1

Положение пациента при переломах костей таза:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине – приподнят головной конец кровати
- 2) - лежа на спине – приподнят ножной конец кровати
- 3) + положение «лягушки»
- 4) - лежа на животе

Задание №2

Назовите функции нижних конечностей:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + локомоторная
- 2) + рессорная
- 3) + опорная
- 4) - защитная

Задание №3

Специальные упражнения при плоскостопии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + ходьба на носках
- 2) - разгибание пальцев ног
- 3) + сгибание пальцев ног
- 4) + ходьба на наружном крае стопы

Вопросы для самоконтроля:

1.Методика ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения.

2.Особенности ЛФК в иммобилизационный и постиммобилизационный периоды.

3.Расскажите об использовании механотерапии для сопоставления смещенных отломков костей (репозиции).

4. Показания и противопоказания для механотерапии.

5.Виды массажа при травмах нижних конечностей. Показания и противопоказания.

6.Дайте определение плоскостопия. Виды плоскостопия.

7. Расскажите методики определения плоскостопия.

6. Методика лечебной физкультуры и формы занятий при плоскостопии.

8. Дайте определение косолапости.

9. Методика лечебной физкультуры и формы занятий при косолапости.

Тема: «ЛФК при травматических повреждениях верхних конечностей конечностей и плечевого пояса».

Задание №1

Особенностью проведения лечебной гимнастики при переломе хирургической шейки плеча являются наклоны туловища:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - в здоровую сторону
- 2) + в пораженную сторону
- 3) + вперед
- 4) - назад

Вопросы для самоконтроля:

1.Расскажите об особенностях методики ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения.

2.ЛФК в иммобилизационный и постиммобилизационный периоды.

3.Расскажите об использовании механотерапии для сопоставления смещенных отломков костей (репозиции).

4. Показания и противопоказания для механотерапии.

5.Виды массажа при травмах верхних конечностей. Показания и противопоказания.

Тема: «Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы».

Задание №1

Причины гипертонической болезни:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + стрессовые ситуации
- 2) + ожирение
- 3) + переутомление
- 4) - хронический бронхит

Задание №2

Задачи лечебной гимнастики при гипертонической болезни:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + общее укрепление организма
- 2) + нормализация АД
- 3) - уменьшение боли
- 4) + улучшение деятельности центральной нервной системы

Задание №3

Назвать причины заболеваний сердечно–сосудистой системы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - переохлаждение
- 2) + стрессовые состояния
- 3) + ожирение
- 4) + отрицательные эмоции

Задание №4

Перечислить периоды ЛФК при заболеваниях сердечно–сосудистой системы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + острый период
- 2) - ранний восстановительный период
- 3) + период выздоровления
- 4) + поддерживающий период

Задание №5

Противопоказания в лечебной гимнастике при недостаточности кровообращения I степени:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + быстрый темп
- 2) - медленный темп
- 3) + статическое напряжение
- 4) - упражнения для дистальных отделов рук, ног

Задание №6

Противопоказания в лечебной гимнастике при недостаточности кровообращения I степени:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + быстрый темп
- 2) - медленный темп
- 3) + статическое напряжение
- 4) - упражнения для дистальных отделов рук, ног

Задание №7

Задачи лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + предупреждение осложнений
- 2) + улучшение периферического кровообращения
- 3) - увеличение подвижности в суставах
- 4) + общее укрепление организма

Вопросы для самоконтроля:

1. Корректируемые и некорректируемые факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Понятие о вегето-сосудистой дистонии – определение, классификация, этиология, патогенез, клиника.
3. Расскажите особенности методик ЛФК при различных формах вегето-сосудистой дистонией.

4. Понятие о гипертонической болезни - определение, классификация этиология, патогенез, клиника, осложнения.

5. Показания и противопоказания к ЛФК при различных стадиях артериальной гипертензии.

6. Методические особенности ЛФК при различных первой, второй и третьей степени артериальной гипертензии.

7. Расскажите методику ЛФК для больных с ИБС: стенокардии напряжения. Показания и противопоказания.

8. Расскажите поэтапную реабилитацию больных с инфарктом миокарда. Показания и противопоказания к ЛФК.

9. Ревматизм - определение, классификация, этиология, патогенез, клиника, осложнения Показания и противопоказания к ЛФК.

10. Расскажите особенности методики ЛФК при врожденных и приобретенных пороках сердца. Показания и противопоказания.

11. Сердечная недостаточность – определение, классификация, этиология, клиника. Методика ЛФК и массажа при различных стадиях сердечной недостаточности.

12. Расскажите особенности методики ЛФК после стентирования коронарных артерий и аортокоронарного шунтирования.

Тема: «Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания. ЛФК при заболеваниях органов дыхания».

Задание №1

Оптимальные исходные положения в лечебной гимнастике при пневмонии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) + сидя на стуле
- 3) + стоя
- 4) - лежа на животе

Задание №2

Особенности лечебной гимнастики при пневмонии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - упражнения на координацию
- 2) + постуральный дренаж
- 3) + дренажная гимнастика
- 4) + упражнения с предметами

Задание №3

Задачи лечебной гимнастики при плеврите:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + общее укрепление организма
- 2) + восстановление правильного механизма дыхания
- 3) + предупреждение образования плевральных спаек
- 4) - укрепление мышц нижних конечностей

Задание №4

Перечислить типы дыхания:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + грудное
- 2) + диафрагмальное
- 3) - статическое
- 4) + смешанное

Задание №5

Специальные упражнения при пневмонии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - головой
- 2) + дыхательные
- 3) + в плечевых суставах
- 4) + для туловища

Вопросы для самоконтроля:

1.Расскажите показания и противопоказания для ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

2. Пневмония - определение, классификация, этиология, патогенез, клиника, осложнения.

3. Методические особенности ЛФК и массаж при пневмонии.

4. Хронический бронхит-определение, классификация, этиология, патогенез, клиника, осложнения.
- 5.МетодикаЛФК при хроническом бронхите.
6. Расскажите определение, классификацию, этиологию, патогенез, клиника, осложнения бронхиальной астмы.
7. ХОБЛ – определение, классификация, этиология, патогенез, клиника, осложнения.
8. Особенности методики ЛФК и массаж при ХОБЛ.
9. Плевриты - определение, классификация, этиология, патогенез, клиника.
- 10.МетодикаЛФК и массаж при плевритах различной этиологии.
11. Расскажите классификацию, этиологию, патогенез, клинику дыхательной недостаточности.
12. Расскажите особенности авторских методик дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, К.П.Бутейко, Б.С.Толкачева.

Тема: «Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения»

Задание №1

Особенности методики ЛФК при опущении органов брюшной полости:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + укрепление мышц живота
- 2) - расслабление мышц живота

- 3) + укрепление мышц тазового дна
- 4) - укрепление мышц спины

Задание №2

Задачи ЛФК при хроническом гастрите:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + общее укрепление организма
- 2) + укрепление мышц брюшного пресса
- 3) - расслабление мышц брюшного пресса
- 4) - укрепление мышц таза

Задание №3

Перечислите мышцы живота:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - передне – зубчатая мышца
- 2) - широчайшая мышца
- 3) + прямая мышца
- 4) + поперечная мышца

Задание №4

Противопоказания для назначения лечебной гимнастики при гастритах:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + болевой синдром
- 2) + многократная рвота
- 3) + тошнота
- 4) - хронический гастрит

Задание №5

При опущении желудка применяются:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) + упражнения ногами – туловище фиксировано
- 2) - упражнение туловищем – ноги фиксированы
- 3) - упражнения ногами и туловищем
- 4) - упражнения головой

Задание №6

Назовите специальные упражнения при гастрите с пониженной кислотностью:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + диафрагмальное дыхание
- 2) - грудное дыхание
- 3) + укрепление мышц живота
- 4) - укрепление мышц спины

Задание №7

Исходные положения, применяемые для укрепления мышц живота:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) + сидя на стул
- 3) - лежа на животе
- 4) + стоя

Тема: «Методика ЛФК при заболеваниях ЦНС».

Задание №1

К центральной нервной системе относятся:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - сплетения
- 2) + головной мозг
- 3) + спинной мозг
- 4) - черепно-мозговые нервы

Задание №2

Задачи лечебной гимнастики при нарушении мозгового кровообращения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + снижение тонуса спастических групп мышц
- 2) - повышение тонуса спастических групп мышц
- 3) + укрепление паретичных групп мышц

- 4) + уменьшение боли

Задание №3

Перечислить исходные положения в лечении положением при гемипарезе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
2) + лежа на здоровом боку
3) - лежа на животе
4) + сидя

Задание №4

Особенности лечебной физкультуры при инсульте:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лечение положением
2) + массаж
3) + пассивные упражнения
4) - упражнения в теплой воде

Задание №5

Периферическая нервная система:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - спинной мозг
2) + 31 пара спинномозговых нервов
3) + 12 пар черепномозговых нервов

4) + сплетения

Вопросы для самоконтроля:

1. Острые и преходящие нарушения мозгового кровообращения - определение, классификация, этиология, патогенез, клиника. Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения.

2. Особенности методики ЛФК и массажа при нарушениях мозгового кровообращения.

3. Расскажите особенности методик ЛФК и массажа при невритах и невралгиях различной локализации.

4. Расскажите принципы реабилитации больных с травмами головного мозга.

5. Миастения - определение, этиология, клиника. ЛФК и массаж миастении.

Тема «Методики ЛФК при нарушениях обмена веществ».

Вопросы для самоконтроля:

1. Показания и противопоказания к использованию ЛФК.

2. Расскажите классификацию, этиологию, патогенез, клинику ожирения.

3. Методика ЛФК и массаж при различных степенях ожирения.

4.Сахарный диабет - определение, классификация этиология патогенез , клиника. ЛФК и массаж при сахарном диабете.

5. Расскажите классификацию, этиологию, патогенез, клинику подагры.

6. Особенности ЛФК при подагре.

Тема: «ЛФК и массаж при беременности».

Задание №1

Противопоказания к лечебной гимнастике при беременности:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + боли в животе
- 2) + выраженный токсикоз
- 3) + угроза выкидыша
- 4) - незначительное головокружение

Особенности методики ЛФК в послеродовом периоде:

Задание №2

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - растягивание мышц промежности
- 2) + укрепление медиальной группы мышц
- 3) + укрепление мышц тазового дна

- 4) - увеличение объема движений в тазобедренных суставах

Вопросы для самоконтроля:

1. ЛФК и массаж в первые 4 месяца беременности.
2. Противопоказания к ЛФК и массажу.
3. Методические особенности ЛФК в первой половине беременности.
4. Подбор упражнений ЛФК во второй половине беременности с учетом прошлого двигательного опыта женщины, состояния ее здоровья, возраста.

Тема «ЛФК для коррекции функционального состояния организма детей до 1 года»

Цель занятия: изучить методику ЛФК и массажа для коррекции функционального состояния организма детей до 1 года.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте понятие определению постнатальной дисциркуляторной энцефалопатии.
2. Особенности методики ЛФК и массаж при постнатальной энцефалопатии новорожденных.
3. ЛФК и массаж для детей, родившихся с ягодичным, ножным предлежанием и для недоношенных детей.
4. Детский церебральный паралич - определение, классификация, этиология, патогенез, клиника.

5. Расскажите определение, классификацию, этиологию, патогенез, клинику рахита.

6. Особенности методики ЛФК и массаж при различных стадиях рахита.

7. Частные методики ЛФК и массаж при различных стадиях гипотрофии.

8. Особенности методики ЛФК и массаж при кривошее.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Примерные темы научных семинаров, дискуссий, круглых столов

1. Средства ЛФК. Формы и методы проведения упражнений ЛФК. Понятие об общей и частной методиках ЛФК.

2. Авторские методики коррекции деформаций стопы.

3. Частные методики ЛФК и массаж в комплексной терапии деформирующего остеоартроза.

4. Частные методики ЛФК и массаж в комплексной терапии ревматоидного артрита. 5. Частные методики ЛФК в комплексной терапии посттравматического артроза.

6. Частные методики ЛФК при ВСД.

7. Клинико-физиологическое обоснование выбора упражнений ЛФК, показания и противопоказания к ЛФК при различных стадиях и степенях гипертонической болезни.

8. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата.

9. Частные методики ЛФК при врожденных и приобретенных пороках.

10. Методика ЛФК после стентирования коронарных артерий и аортокоронарного шунтирования.

11. Авторские методики дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Б.С. Толкачева.

12. Частные методики ЛФК и массаж при хронических панкреатитах.

13. Частные методики ЛФК и массаж при хронических некалькулезных холециститах.

14. Методики ЛФК при ГЭРБ.

15. Методики ЛФК и массаж в офтальмологии.

16. Методики ЛФК и массаж в фтизиатрии.

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Занятие с использованием активных/интерактивных технологий оцениваются по критериям (по десятибалльной шкале):

- умение соблюдать заданную форму изложения (0-2 балла);
- умение создавать демонстрационный материал (0-2 балла);
- умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-2 балла);
- логичность и структурированность фрагмента (0-2 балла);
- культура речи (0-2 балла).

1. Наименование оценочного средства – устный опрос

Подготовка к устному опросу на практических занятиях представляет собой ознакомление с источниками теоретической информации и подготовку устного сообщения. Тематика докладов выдается заранее, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на занятии, регламент – 5-7 мин. на выступление.

а) типовые задания

Тематика устных ответов на занятиях

1. Средства ЛФК. Формы и методы проведения упражнений ЛФК. Понятие об общей и частной методиках ЛФК.
2. Авторские методики коррекции деформаций стопы.
3. Частные методики ЛФК и массаж в комплексной терапии деформирующего остеоартроза.
4. Частные методики ЛФК и массаж в комплексной терапии ревматоидного артрита.
5. Частные методики ЛФК в комплексной терапии посттравматического артроза.

б) описание шкалы оценивания:

Устный ответ оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

- полнота и содержательность раскрытия вопроса (0-1 балл);
- доказательность и аргументированность (0-1 балл);

- логичность и структурированность содержания ответа (0-1 балл);
- обоснованность применения терминологии (0-1 балл);
- культура речи (0-1 балл).

в) шкала оценивания устных ответов:

продвинутый («отлично») – 5 баллов

Доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, в том числе знает преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС, основные принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; умеет точно укладывается в рамки регламента (5-7 минут).

базовый («хорошо») –4 балла

Представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал, в том числе в целом знает преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС, некоторые принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.

допустимый («удовлетворительно») –3 балла

Выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, в том числе знает отдельные принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

Доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

2. Наименование оценочного средства – дискуссия

а) типовые задания

Тематика дискуссий

1. Частные методики ЛФК при ВСД.

2. Клинико-физиологическое обоснование выбора упражнений ЛФК, показания и противопоказания к ЛФК при различных стадиях и степенях гипертонической болезни.

3. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата.

4. Частные методики ЛФК при врожденных и приобретенных пороках.

5. Методика ЛФК после стентирования коронарных артерий и аортокоронарного шунтирования .

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в дискуссии оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

 умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);

 умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1балл);

- логичность и структурированность выступления (0-1балл);
- культура речи (0-1балл);
- активность участия в дискуссии (0-1балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») -3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, не всегда способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов,

практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики), некорректно перебивает оппонентов; студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения дискуссии

1. *Выбор темы исследования.*

2. *Организация исследовательских рабочих групп* на основе сочетания исследовательских интересов студентов и их заинтересованности в совместной работе: формирование эффективной команды (3-5 человек), распределение ролей и окончательное уточнение темы дискуссии и способов подготовки к ней.

3. *Проведение исследования*

Исследование заключается:

- 1) в сборе по определенной методике разнородных сведений из различных источников;
- 2) в обработке полученных данных с применением определенных приемов и техник;
- 3) в анализе результатов.

4. *Разработка сценария проведения дискуссии:* конкретизация ролей, примерного порядка и формы выступления, уточнение критериев выступлений и их оценивания.

5. *Проведение дискуссии согласно разработанному сценарию.*

6. *Подведение итогов дискуссии:* рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 1 – Анкета для самооценки активности студентов в процессе дискуссии

Критерий самооценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
<i>Инициатива:</i> постановка вопросов по собственной инициативе, выдвижение гипотез, самостоятельность в высказывании мнений				
<i>Поддержка:</i> инициативы других, вовлечение в дискуссию других, способствование созданию благоприятной обстановки				
<i>Согласие:</i> на участие в работе (активное или молчаливое)				
<i>Подчинение:</i> пассивность в работе, подчинение группе без внутреннего желания				
<i>Отвержение:</i> явный отказ от работы, критика ее, противопоставление себя другим участникам				
Суммарный балл				

Таблица 2 – Оценка результатов обучения в дискуссии

Критерии оценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
Понимание проблемы				
Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				
Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнения				

3. Наименование оценочного средства – деловая игра

а) типовые задания

Тематика деловой игры

1. Продемонстрировать авторские методики дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Б.С. Толкачева.
2. Продемонстрировать частные методики ЛФК и массаж при хронических панкреатитах.
3. Продемонстрировать частные методики ЛФК и массаж при хронических некалькулезных холециститах.
4. Продемонстрировать методики ЛФК при ГЭРБ.
5. Продемонстрировать методики ЛФК и массаж в офтальмологии.
6. Продемонстрировать методики ЛФК и массаж в фтизиатрии.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в ролевой игре оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

 умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);

 умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1балл);

 логичности структурированность выступления (0-1балл);

 культура речи (0-1балл);

 активность участия в ролевой игре (0-1балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения и позволяющие раскрыть его роль, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения и позволяющие раскрыть его роль, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») - 3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения и позволяющие раскрыть его роль, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения и раскрытия роли, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики); студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Тесты по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

АФК

Тема: «Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК)»

Задание №1

Основоположник науки о физическом воспитании в нашей стране:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) - Иваницкий
- 2) + Лесгафт
- 3) - Пирогов
- 4) - Каптелин

Задание №2

Измерительные приборы в лечебной гимнастике:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + весы

2) + динамометр

3) + угломер

4) - терренкур

Задание №3

Методы исследования, применяемые в ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) + соматоскопия

2) + антропометрия

3) - терренкур

рентгенография

4) -

Задание №4

Оборудование зала ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + шведская стенка
- 2) - кислородная палатка
- 3) + стенка здоровья
- 4) + стулья

Задание №5

Назвать гимнастические предметы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + обручи
- 2) - наклонные плоскости
- 3) + гимнастические палки
- 4) + булавы

Задание №6

Перечислите снаряды в зале ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) + кушетка

2) + стул

3) - булава

- обруч

4

) **Задание №7**

Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме

а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту

б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ

в) распоряжений вышестоящих должностных лиц

г) режима работы данного учреждения

д) норм врачебной этики и деонтологии

Задание №8

Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет

а) 60 мин

б) 50 мин

в) 30 мин

г) 20 мин

д) 10 мин

Задание №9

Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет

- а) 10-15 мин
- б) 15-20 мин
- в) 20-25 мин
- +г) 25-30 мин
- д) 30-35 мин

Тема: «Средства ЛФК»

Задание №1

Основные средства ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + физические упражнения
- 2) - трудотерапия
- 3) + естественные факторы природы
- 4) + двигательный режим

Задание №2

Исходные положения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + сидя на полу
- 2) + сидя на стуле

3) + колено – кистевое

4) - вис

Задание №3

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) + трудотерапия

2) + механотерапия

3) - терренкур

4) - соматоскопия

Задание №4

Назовите видовые упражнения по характеру выполнения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

1) + на равновесие

2) + на координацию

3) + висы

4) - ползание

Задание №5

Перечислить строевые упражнения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + построения
- 2) + повороты
- 3) + расчёты
- 4) - упоры

Тема: «Формы и методы проведения упражнений ЛФК. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений».

Задание №1

Темп упражнений бывает:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - пассивный
- 2) + быстрый
- 3) + средний
- 4) + медленный

Задание №2

Методы проведения процедуры лечебной гимнастики:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - строевой
- 2) + групповой
- 3) + индивидуальный
- 4) - порядковый

Задание №3

Формы проведения ЛФК:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)
- 2) + процедура лечебной гимнастики
- 3) + самостоятельное занятие
- 4) - ползание

Задание №4

Терренкур - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) + дозированное восхождение
- 2) - ходьба по ровной местности
- 3) - ходьба по пересечённой местности
- 4) - поворот

Задание №5

Перечислить двигательные режимы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + щадящий
- 2) + щадяще-тренирующий
- 3) - вводный
- 4) - основной

Задание №1

Функции позвоночника:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + опорная
- 2) + защитная
- 3) + рессорная
- 4) - моторная

Тема: «ЛФК при заболеваниях позвоночника (сколиозе и остеохондрозе)

Задание №2

Строение позвонка:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - диск
- 2) + тело
- 3) + отростки
- 4) + дуга

Задание №3

Скелет туловища образован:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + позвоночником
- 2) - костями черепа
- 3) + костями грудной клетки
- 4) - грудиной

Задание №4

Отделы позвоночника:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + шейный
- 2) + грудной
- 3) + поясничный
- 4) - реберный

Задание №5

Перечислить мышцы спины:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - квадратная мышца поясницы
- 2) + трапецевидная мышца
- 3) + ромбовидная мышца
- 4) - двуглавая мышца

Задание №6

Функции дельтовидной мышцы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + отведение плеча
- 2) - приведение плеча
- 3) + сгибание плеча
- 4) + разгибание плеча

Задание №7

Физиологические изгибы позвоночника:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - сколиоз
- 2) + кифоз
- 3) + лордоз
- 4) - круглая спина

Задание №8

Причины пояснично – крестцового остеохондроза:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + длительная неудобная поза
- 2) + подъем тяжести
- 3) - отрицательные эмоции
- 4) + охлаждение

Задание №9

Рекомендации пациентам с шейно – грудным остеохондрозом:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + жесткая, ровная постель
- 2) + ношение воротника типа Шанца
- 3) + лечебная гимнастика
- 4) - соблюдение специальной диеты

Задание №10

Лечение положением при пояснично – крестцовом остеохондрозе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине – валик под коленные суставы
- 2) + лежа на спине – ноги согнуты в коленных суставах, на ширине плеч
- 3) + колено – кистевое положение
- 4) - лежа на спине – без валика

Тема: «ЛФК в травматологии и ортопедии»

Задание №1

Оптимальные исходные положения в третьем периоде ЛФК при переломах позвоночника в грудном отделе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) - сидя на стуле
- 3) + колено – кистевое
- 4) + стоя

Задание №2

Число периодов ЛФК в травматологии:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

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

Тема: «ЛФК при травматических повреждениях верхних конечностей».

Задание №1

Особенностью проведения лечебной гимнастики при переломе хирургической шейки плеча являются наклоны туловища:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - в здоровую сторону
- 2) + в пораженную сторону
- 3) + вперед
- 4) - назад

Тема: «ЛФК при травматических повреждениях нижних конечностей».

Задание №1

Положение пациента при переломах костей таза:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине – приподнят головной конец кровати

- 2) - лежа на спине – приподнят ножной конец кровати
- 3) + положение «лягушки»
- 4) - лежа на животе

Задание №2

Назовите функции нижних конечностей:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + локомоторная
- 2) + рессорная
- 3) + опорная
- 4) - защитная

Задание №3

Специальные упражнения при плоскостопии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + ходьба на носках

- 2) - разгибание пальцев ног
- 3) + сгибание пальцев ног
- 4) + ходьба на наружном крае стопы

Тема: «ЛФК при заболеваниях суставов».

Задание №1

Назовите движения в локтевом суставе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + супинация
- 2) + пронация
- 3) + сгибание
- 4) - отведение

Тема: «Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы».

Задание №1

Причины гипертонической болезни:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + стрессовые ситуации
- 2) + ожирение
- 3) + переутомление
- 4) - хронический бронхит

Задание №2

Задачи лечебной гимнастики при гипертонической болезни:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + общее укрепление организма
- 2) + нормализация АД
- 3) - уменьшение боли
- 4) + улучшение деятельности центральной нервной системы

Задание №3

Назвать причины заболеваний сердечно–сосудистой системы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - переохлаждение
- 2) + стрессовые состояния
- 3) + ожирение
- 4) + отрицательные эмоции

Задание №4

Перечислить периоды ЛФК при заболеваниях сердечно–сосудистой системы:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + острый период
- 2) - ранний восстановительный период
- 3) + период выздоровления
- 4) + поддерживающий период

Задание №5

Противопоказания в лечебной гимнастике при недостаточности кровообращения I степени:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + быстрый темп
- 2) - медленный темп
- 3) + статическое напряжение
- 4) - упражнения для дистальных отделов рук, ног

Задание №6

Противопоказания в лечебной гимнастике при недостаточности кровообращения I степени:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + быстрый темп
- 2) - медленный темп
- 3) + статическое напряжение
- 4) - упражнения для дистальных отделов рук, ног

Задание №7

Задачи лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + предупреждение осложнений
- 2) + улучшение периферического кровообращения
- 3) - увеличение подвижности в суставах
- 4) + общее укрепление организма

Тема: «Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания. ЛФК при заболеваниях органов дыхания».

Задание №1

Оптимальные исходные положения в лечебной гимнастике при пневмонии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) + сидя на стуле
- 3) + стоя
- 4) - лежа на животе

Задание №2

Особенности лечебной гимнастики при пневмонии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - упражнения на координацию
- 2) + постуральный дренаж
- 3) + дренажная гимнастика
- 4) + упражнения с предметами

Задание №3

Задачи лечебной гимнастики при плеврите:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + общее укрепление организма
- 2) + восстановление правильного механизма дыхания
- 3) + предупреждение образования плевральных спаек
- 4) - укрепление мышц нижних конечностей

Задание №4

Перечислить типы дыхания:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + грудное
- 2) + диафрагмальное
- 3) - статическое
- 4) + смешанное

Задание №5

Специальные упражнения при пневмонии:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - головой
- 2) + дыхательные
- 3) + в плечевых суставах
- 4) + для туловища

Тема: «Методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения»

Задание №1

Особенности методики ЛФК при опущении органов брюшной полости:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + укрепление мышц живота
- 2) - расслабление мышц живота
- 3) + укрепление мышц тазового дна
- 4) - укрепление мышц спины

Задание №2

Задачи ЛФК при хроническом гастрите:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + общее укрепление организма
- 2) + укрепление мышц брюшного пресса
- 3) - расслабление мышц брюшного пресса
- 4) - укрепление мышц таза

Задание №3

Перечислите мышцы живота:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - передне – зубчатая мышца
- 2) - широчайшая мышца
- 3) + прямая мышца
- 4) + поперечная мышца

Задание №4

Противопоказания для назначения лечебной гимнастики при гастритах:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + болевой синдром
- 2) + многократная рвота
- 3) + тошнота
- 4) - хронический гастрит

Задание №5

При опущении желудка применяются:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) + упражнения ногами – туловище фиксировано
- 2) - упражнение туловищем – ноги фиксированы
- 3) - упражнения ногами и туловищем
- 4) - упражнения головой

Задание №6

Назовите специальные упражнения при гастрите с пониженной кислотностью:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + диафрагмальное дыхание
- 2) - грудное дыхание
- 3) + укрепление мышц живота
- 4) - укрепление мышц спины

Задание №7

Исходные положения, применяемые для укрепления мышц живота:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) + сидя на стул
- 3) - лежа на животе
- 4) + стоя

Тема: «Методика ЛФК при заболеваниях ЦНС».

Задание №1

К центральной нервной системе относятся:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - сплетения
- 2) + головной мозг
- 3) + спинной мозг
- 4) - черепно-мозговые нервы

Задание №2

Задачи лечебной гимнастики при нарушении мозгового кровообращения:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + снижение тонуса спастических групп мышц
- 2) - повышение тонуса спастических групп мышц
- 3) + укрепление паретичных групп мышц
- 4) + уменьшение боли

Задание №3

Перечислить исходные положения в лечении положением при гемипарезе:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лежа на спине
- 2) + лежа на здоровом боку
- 3) - лежа на животе
- 4) + сидя

Задание №4

Особенности лечебной физкультуры при инсульте:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + лечение положением
- 2) + массаж
- 3) + пассивные упражнения
- 4) - упражнения в теплой воде

Задание №5

Периферическая нервная система:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - спинной мозг
- 2) + 31 пара спинномозговых нервов
- 3) + 12 пар черепномозговых нервов
- 4) + сплетения

Задание №6

Тема: «ЛФК и массаж при беременности».

Задание №1

Противопоказания к лечебной гимнастике при беременности:

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) + боли в животе
- 2) + выраженный токсикоз
- 3) + угроза выкидыша
- 4) - незначительное головокружение

Особенности методики ЛФК в послеродовом периоде:

Задание №2

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

- 1) - растягивание мышц промежности

- 2) + укрепление медиальной группы мышц
- 3) + укрепление мышц тазового дна
- 4) - увеличение объема движений в тазобедренных суставах

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине

«Методика адаптивной физической культуры»

Текущий контроль результатов обучения рекомендуется осуществлять преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения и т.д.

1. Типовые контрольные задания или иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности текущего, контроля:

1.1 Тестовые задания:

1 В каком году впервые в нашей стране была утверждена специальность высшего профессионального образования 022500 -«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?

- а. 1996
- б. 1997
- в. 2000
- г. 1886

2 В каком году впервые в нашей стране было утверждено направление подготовки высшего профессионального образования 034400 -«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?

- а. 2009
- б. 2010
- в. 2011
- г. 2012

3 Проект ГОС первого поколения по адаптивной физической культуре, а также пакет всех необходимых для открытия новой специальности документов были разработаны на кафедре...

- а. Т и М АФК Санкт Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.
- б. Т и М АФК Российской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.
- в. Т и МФВ Волгоградской государственной академии физической культуры.
- г. АФК Тольяттинского государственного университета.

4 Автором большинства глав и общим редактором первого учебника по теории и организации адаптивной физической культуры является профессор...

- а. Евсеев С. П.
- б. Бирюков А. А.
- в. Лубышева Л. И.
- г. Чесноков Н. Н.

5 Лицам, успешно освоившим основную образовательную программу ВПО по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», присваивается квалификация...

- а. Бакалавр адаптивной физической культуры.
- б. Специалист по адаптивной физической культуре.
- в. Педагог по адаптивной физической культуре.
- г. Бакалавр физической культуры.

6 Классификация видов реабилитации, предложенная В. З. Кантором (2000г.), предусматривает выделение трех классификационных признаков в зависимости от...

- а. охватывающих сфер жизнедеятельности, степени восстановления, применяемых технологий.
- б. направлений: социально-трудового, социально-бытового, социально-культурного.
- в. степени восстановления: первоначальной, элементарной, полной.
- г. технологий: медицинской, инженерной, психологической, педагогической.

7 Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...

- а. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации.
- б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.
- в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
- г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

8 Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в...

- а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.
- б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
- в. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности.

г. подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

9 Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...

а. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

е. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

г. реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

10 Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...

а. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

в. лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

11 Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, как компонент (вид) адаптивной

физической культуры, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...

а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

б. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

в. восстановлении временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

г. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

12 Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в...

а. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

г. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

13 Процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками, характерен для ...

а. адаптации анализаторов

- б. социальной адаптации
- в. физиологической адаптации
- г. психической адаптации

14 В адаптивной физической культуре в качестве ценностно-мотивационных компонентов самостоятельности выступают:

- а. стремление скорректировать основной дефект, сформировать компенсации, обеспечить профилактику заболеваний и физическое совершенствование
- б. потребность занимающегося улучшить физическое развитие, физическую подготовленность, здоровье в целом
- в. желание сформировать компенсаторные возможности организма, заменяющие те качества и способности, которые разрушены (ухудшены) вследствие заболевания
- г. стремление уменьшить влияние имеющегося дефекта на условия жизнедеятельности, обеспечить профилактику простудных заболеваний

15 В адаптивной физической культуре решаются две группы задач:

- а. общие и специфические
- б. образовательные и воспитательные
- в. оздоровительные и коррекционные
- г. компенсаторные и развивающие

16 К наиболее профессионально важным качествам личности специалиста по АФК можно отнести ...

- а. доброжелательность, терпение, уважение, сочувствие
- б. уверенность, гибкость, требовательность к себе и другим
- в. эмпатия, тактичность, стремление к самосовершенствованию
- г. общительность, способность к сопереживанию

17 Процесс приспособления организма к окружающей среде называется..

- а. адаптацией

- б. коррекцией
- в. компенсацией
- г. реабилитацией

18 К специфическим задачам адаптивной физической культуры относятся ...

- а. образовательные, воспитательные, оздоровительные
- б. профилактические, лечебно-оздоровительные, коррекционные
- е. общеподготовительные, компенсаторные, развивающие
- г. коррекционные, компенсаторные, профилактические.

19 Усложненная форма адаптации, при которой здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного органа, называется ...

- а. компенсацией
- б. реабилитацией
- в. коррекцией
- г. стимуляцией

20 Значительную роль в развитии АФК, помимо государственных органов исполнительной власти, играют ...

- а. общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов
- б. Всероссийское общество инвалидов, федерации, ассоциации, союзы
- в. Всероссийское общество глухих и их региональные представительства
- г. Всероссийское общество слепых и их региональные представительства

21 Адаптивному физическому воспитанию присуща основная функция

- а. рекреативно-оздоровительная
- б. коммуникативная
- в. образовательная
- г. зрелищная и эстетическая

22 Обязательным видом АФК для детей, подростков, молодежи, независимо от их состояния здоровья, является ...

- а. адаптивное физическое воспитание
- б. адаптивная двигательная рекреация
- в. адаптивная физическая реабилитация
- г. адаптивный спорт

23 К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят...

- а. полная или частичная потеря зрения.
- б. недостаточность слуха.
- в. последствия детского церебрального паралича.
- г. ампутация конечностей.

24 Множественные двигательные расстройства в виде гипертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и др. наблюдаются у детей с...

- а. умственной отсталостью.
- б. потерей слуха.
- в. последствиями детского церебрального паралича.
- г. полной или частичной потерей зрения.

25 Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп являются...

а. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.

б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

в. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

26 Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?

- а. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП.
- б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей.
- в. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП.
- г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника.

27 Общими профессионально важными качествами личности специалиста (независимо от специфики труда) являются...

- а. Добросовестность, эмоциональная стабильность, психологическая устойчивость.
- б. Целеустремленность,
- в. Обязательность, склонность к спокойствию, стойкость.
- г. Настойчивость, склонность к самоконтролю, активность.

28 Какому виду адаптации характерен процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими социальными установками?

- а. Адаптации анализаторов.
- б. Социальной адаптации.
- в. Физиологической адаптации.
- г. Психической адаптации

29 В чьи должностные обязанности входит проведение групповых и индивидуальных занятий с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп по направлению врача или учреждения государственной службы медико-социальной экспертизы?

- а. Инструктора-методиста по адаптивной физической культуре (включая старшего).
- б. Инструктора-методиста по лечебной физической культуре.
- в. Специалиста по адаптивной физической культуре.

г. Тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (включая старшего).

30 Основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования, основателем института по подготовке педагогических кадров по физическому образованию является...

- а. М. В. Ломоносов.
- б. С. П. Боткин.
- в. П. Ф. Лесгафт.
- г. Н. И. Пирогов.

31 Основой, базой первого этапа развития адаптивной физической культуры для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата послужила...

- а. Врачебная гимнастика.
- б. Лечебная физическая культура.
- в. Рациональная гимнастика.
- г. Лечебная гимнастика.

32 Английский врач Людвиг Гутман, улучшая и совершенствуя методику занятий с инвалидами, повышая ее эффективность, после Второй мировой войны стал внедрять в практику занятий...

- а. элементы лечебной гимнастики.
- б. физические упражнения.
- в. плавание и упражнения в воде.
- г. элементы спорта.

33 Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название...

- а. физической культуры и спорта инвалидов.
- б. реабилитационного спорта.
- в. активной двигательной терапии.

г. спортивной терапии.

34 Какое событие послужило основанием для возникновения нового, более совершенного этапа физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов - спорта инвалидов?

а. В 1948 г. в Сток-Мэндвиле проведены первые соревнования среди инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга.

б. В 1976 г. в Альбервиле (Франция) состоялись первые официальные зимние Паралимпийские игры.

в. В 1960 г. прошли первые Олимпийские игры для инвалидов с поражением органов опоры и движения.

г. С 1988 года инвалиды Советского Союза стали принимать участие в Паралимпийских играх.

35 Кто признан основателем паралимпийского движения и назван Его Святейшеством папой римским «Кубертенем парализованных» ?

а. Хуан Антонио Самаранч.

б. Пьер де Кубертен.

в. Людвиг Гутман.

г. Валентин Дикуль.

36 Первые Олимпийские игры, впоследствии получившие название «Паралимпийских», состоялись...

а. в 1960 году, в Риме, для инвалидов-параплегиков.

б. в 1948 году, в Сток-Мэндвиле, для инвалидов с ПОДА.

в. в 1972 году, в Германии, для инвалидов с ампутациями конечностей.

г. в 1980 году, в Москве, для инвалидов с нарушениями интеллекта.

37 Расшифруйте название организации «ИСОД», созданной в 1963 году и успешно работающей с инвалидами до настоящего времени...

а. Интернациональная организация спортсменов-инвалидов.

б. Международное спортивно-оздоровительное движение.

В. Интернациональный союз спортсменов-инвалидов.

Г. Международная спортивная организация инвалидов.

38 Сток – Мэндвильским комитетом было предложено новое название прошедшим в ТОКИО соревнованиям – «Паралимпийские игры», то есть...

а. игры, организуемые для инвалидов - параплегиков, на тех же спортивных сооружениях, что и Олимпийские игры

б. игры для инвалидов с ПОДА, проводимые в те же сроки что и Олимпийские игры для здоровых людей

в. игры, проводимые параллельно с олимпиадами здоровых

г. игры, которые планируются и организовываются для инвалидов в тех же городах и странах, что и Олимпийские игры здоровых людей.

39 Первые официальные зимние Паралимпийские игр были проведены в...

а. 1992 году, в Барселоне.

б. 1976 году, во Франции.

в. 1980 году, в России.

г. 1968 году, в Мексике.

40 Первый этап развития и становления адаптивной физической культуры в нашей стране начался...

а. в период Второй мировой войны с введения в практику ЛФК элементов спорта и длился до 1979 года.

б. в 1974 году с создания многопрофильных центров реабилитации инвалидов.

в. в 1987 году с проведения 1-х Всероссийских игр инвалидов с ПОДА в г. Омске.

г. в 1980 году с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов в г. Ленинграде.

41 Основателем развития адаптивного спорта в стране среди инвалидов-ампутантов является...

- а. Министерство здравоохранения СССР.
- б. Госкомспорт СССР.
- в. Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования.
- г. Академия физической культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта.

42 Какова главная цель Специальной олимпиады?

- а. Достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.
- б. Установление рекордов, завоевание медалей и званий.
- в. Социализация и интеграция лиц с нарушениями интеллекта в общество.
- г. Физическое развитие и совершенствование занимающихся.

43 Когда, где и кем были впервые организованы международные игры Специал Олимпикс?

- а. В 1964 году, в Америке, специально созданным фондом «Фандейшн Кеннеди».
- б. В 1980 году, в Калифорнии, Саргент Шрайвер.
- в. В 1968 году, в Чикаго, Юнис Кеннеди Шрайвер.
- г. В 1974 году, во Флориде, Мохаммед Али.

44 Какая организация в нашей стране занимается вопросами организации адаптивного спорта лиц с нарушениями интеллекта?

- а. «Специальная олимпиада России»
- б. «Специальный олимпийский комитет»
- в. «Спешиал Арт (специальное искусство)»
- г. «Национальный олимпийский комитет»

45 Перечислите основные проблемы, которые целесообразно решать с помощью технологий АФК в процессе комплексной реабилитации инвалидов.

- а. Активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика болезней, зарождающихся в процессе гиподинамии.
- б. «Борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, преодоление комплексов, коррекция и компенсация основного дефекта, физическая подготовка.

в. Необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции.

г. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их кондиционных возможностей.

46 Какие группы факторов (институтов) социализации личности выделяет в своих исследованиях А. В. Мудрик?

а. Факторы, которые являются условиями социализации всех или очень многих людей (космос, планета, мир в целом, страна, общество, государство).

б. Макрофакторы, мезофакторы, микрофакторы.

в. Этнос и тип населения (город, поселок, село), в котором живет человек.

г. Семья, школа (система образования), общество сверстников, друзья и др.

47 Первичной инстанцией (важнейшим фактором) социализации является...

а. Школа.

б. Детский сад.

в. Семья.

г. Общество.

48 Какая ценностная (аксиологическая) концепция отношения общества к инвалидам выдвигает положение о том, что здоровые люди должны контролировать ресурсы и жизнь людей с ограниченными возможностями?

а. «Я-Концепция».

б. Концепция социальной полезности лиц с ограниченными возможностями.

в. Личностно-ориентированная концепция.

г. Концепция инвалидизма.

49 По официальным видам спорта Специальной Олимпиады к соревнованиям допускаются дети с возраста ...

а. 8-летнего

б. 16-летнего

в. 18-летнего

г. 6-летнего

50 Вид спортивной подготовки, необходимый многим спортсменам-паралимпийцам, и не использующийся у здоровых спортсменов ...

а. технико-конструкторская подготовка

б. теоретическая подготовка

в. психологическая подготовка

г. тактическая подготовка

51 Какие виды спорта практикуются у инвалидов всех нозологических групп

а. плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, футбол

б. плавание, легкая атлетика, спортивная гимнастика, футбол

в. плавание, баскетбол, лыжные гонки, футбол

г. плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис

52 Назовите самое развитое в мировом сообществе направление адаптивного спорта ...

а. Сурдлимпийское

б. Паралимпийское

в. Олимпийское

г. Специальное олимпийское

53 В «школах АФК» решаются основные задачи, направленные на проведение

а. оздоровительно-развивающих, коррекционных, профилактических занятий

б. обязательных занятий по адаптивной физической культуре

в. дополнительных занятий по адаптивной физической культуре

г. спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми

54 Спортсмены-инвалиды нашей страны впервые приняли участие в Паралимпийских играх ...

- а. 1960 года, по инициативе Федерации спорта инвалидов г. Ленинграда
- б. 1980 года в г. Москве, после окончания Олимпийских игр
- в. нового тысячелетия в 2000 году, в г. Сиднее (Австралия)
- г. 1988 года, только в одной категории «слепые»

Тестовые вопросы

1. Кому принадлежит идея о всестороннем развитии личности в процессе физического образования?

- а. П. Ф. Лесгафту.
- б. В. А. Сухомлинскому.
- в. В. М. Зациорскому.
- г. Л. П. Матвееву.

2. Какой метод обучения оказывает наибольшее воздействие на умственное развитие занимающихся?

- А. Проблемно-поисковый метод.
- Б. Игровой метод.
- В. Метод слова,
- Г. Целостный метод.

3. Какие факторы влияния занятий физическими упражнениями на умственные способности учащихся рассматривает в своих исследованиях Л. К. Завьялов?

- а. Влияние систематических занятий способствует улучшению умственной работоспособности - основополагающему условию умственного развития.
- б. Положительное влияние на умственное развитие учащихся самого процесса обучения, предполагающего единство двигательных актов и их осмысления.
- в. Улучшение умственной работоспособности; единство двигательных актов и мыслительных операций обучаемого; интеллектуальное развитие детей.

г. Положительное влияние на интеллектуальное развитие детей разнообразной деятельности по применению освоенных физических упражнений для решения тех или иных практических задач.

4. Чем определяется уровень эстетического развития занимающихся?

а. Степенью сформированности эмоционально-оценочного отношения ребенка к явлениям действительности.

б. Степенью развития физических качеств и способностей занимающихся.

в. Отношением учащихся к собственному физическому совершенствованию.

г. Отношением детей к здоровому образу жизни и уровнем теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

5. Какие виды адаптивной физической культуры наиболее соответствуют задачам трудового воспитания лиц с ограниченными возможностями?

а. Адаптивная двигательная рекреация и адаптивная физическая реабилитация.

б. Адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

в. Креативные (художественно-музыкальные) виды двигательной активности.

г. Экстремальные виды двигательной активности.

6. Главная цель трудового воспитания в адаптивной физической культуре заключается в...

а. формировании учителем в сознании учащихся представлений об эстетическом идеале физического развития и образования человека.

б. осознании необходимости труда как единственно возможного способа жизнедеятельности, раскрытия и реализации возможностей самоактуализации.

в. овладении занимающимися действий игрового и соревновательного характера, несущих в себе красоту проявления силы духа, борьбы с временем, самим собой.

г. содействии всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей учащихся.

7. Как называется личностное качество, подвластное воспитательным воздействиям, осуществление человеком какой-либо деятельности без посторонней помощи?

- а. Упорство.
- б. Активность.
- в. Дисциплинированность.
- г. Самостоятельность.

8. В адаптивной физической культуре в качестве ценностно-мотивационных компонентов самостоятельности выступают...

- а. стремление скорректировать основной дефект, сформировать компенсация, обеспечить профилактику заболеваний и физическое совершенствование.
- б. потребность занимающегося улучшить физическое развитие, физическую подготовленность, здоровье в целом.
- в. желание сформировать компенсаторные возможности организма, заменяющие те качества и способности, которые разрушены (ухудшены) вследствие заболевания.
- г. стремление уменьшить влияние имеющегося дефекта на условия жизнедеятельности, обеспечить профилактику простудных заболеваний.

9. Какие задачи решаются на первом этапе формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

- а. Научить ставить задачи по развитию физических способностей и формированию двигательных умений.
- б. Дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить их в значимости самостоятельных занятий.
- в. Научить занимающихся подбирать средства и методы, составлять комплексы упражнений и выполнять их.
- г. Обучить приемам идеомоторной и аутогенной тренировки, привить способность совершать правильный выбор и принимать необходимое решение.

10. Какие задачи решаются на втором этапе формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

а. Научить применять приемы самовнушения, самоприказов, различные техники психосаморегуляции.

б. Обучить занимающихся простейшему самоконтролю и оценке уровня своего физического развития

в. Научить планировать тренировочную нагрузку по объему, интенсивности, направленности воздействий.

г. Необходимо раскрыть правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и аутогенной тренировки.

11. Основной задачей третьего этапа формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями является...

а. Ознакомление со способами обеспечения безопасности, санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

б. Ознакомить с простейшими вариантами дневника или карточек индивидуального пользования.

в. Дать знания по показаниям и противопоказаниям для конкретных заболеваний, о количестве повторений упражнений, интервалах отдыха и др.

г. Ознакомление с методиками развития основных физических способностей, с техниками психосоматической саморегуляции, элементами психокоррекции.

12. Какие разновидности индивидуальных заданий Вы знаете?

а. Обязательные (назначенные учителем); выборочные (предлагаемые учителем); задания, определяемые самим учеником; домашние задания.

б. Индивидуальные задания, требующие способности совершать выбор, принять необходимое решение.

в. Индивидуальные задания, требующие способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения.

г. Индивидуальные задания по дневнику самоконтроля (научить правильно заполнять, анализировать причину плохого самочувствия и др.)

13. Какие методы воспитания лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии могут эффективно использоваться в адаптивной физической культуре?

а. Формирование убеждений, рассказ, беседа, разъяснение, диспут; ролевые игры, моделирующие правильное поведение в различных ситуациях.

б. Формирование нравственных и правовых знаний, оценок, опыта общественных отношений, стимуляции и подкрепления социально-нормативного поведения.

в. Организация различных видов физкультурно-спортивной деятельности, межличностного общения в разнообразных ситуациях, упражнение, приучение).

г. Поощрение, осуждение, наказание; применение сюжетно-ролевых игр, соревновательной деятельности с ее простой, но строгой регламентацией условий.

14. Какие требования относятся к нравственно-правовому просвещению умственно отсталых школьников?

а. Конкретность материала, его связь с жизненным опытом, использование наглядных средств.

б. Использование элементов игры и соревновательности, требующих соблюдения правил состязаний и сопоставления результатов.

в. Разнообразие повторения усвоенных норм поведения, контроль и самоконтроль, оценка и самооценка поведения в различных ситуациях.

г. Доступность, увлекательность, эмоциональность, обеспечение интеллектуальной активности учащихся, четкость выводов, систематичность и разнообразие занятий.

15. Какой вид адаптивной физической культуры обладает наибольшим потенциалом воспитательных воздействий на лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии?

а. Адаптивная физическая реабилитация.

б. Адаптивная двигательная рекреация.

в. Экстремальные виды двигательной активности.

г. Адаптивный спорт.

16. Какая категория, отражающая объективные закономерности биологических процессов в организме человека, означает, что в случае болезни, весь организм мобилизуется на борьбу за выздоровление?

- а. Единство структуры и функции.
- б. Целостность организма.
- в. Реактивность организма.
- г. Причинно-следственная связь.

17. От чего зависит индивидуальная реактивность организма?

- а. От времени года, резкой смены погоды, температуры и влажности воздуха.
- б. От пола, возраста, окружающей среды.
- в. От условий трудовой и учебной деятельности.
- г. От особенностей социальных и межличностных отношений.

18. Что является отражением причинно-следственной связи в жизнедеятельности организма человека, имеющего отклонения в развитии?

- а. Причины и условия возникновения болезни.
- б. Этиология и патогенез.
- в. Развитие и механизмы патологического процесса.
- г. Патология и диагноз.

19. Как называется реакция организма на повреждения, выражающаяся в том, что органы и системы, не пострадавшие от действия повреждающего агента, берут на себя функцию разрушенных структур путем заместительной гиперфункции или качественных изменений функции?

- а. Компенсация.
- б. Адаптация.
- в. Коррекция.
- г. Реабилитация.

20. Назовите основную функцию адаптивной физической культуры, как части общечеловеческой культуры.

- а. Творческая функция.

- б. Образовательная функция.
- в. Престижная функция.
- г. Культурная функция.

21. Какая основная функция присуща адаптивному физическому воспитанию?

- а. Рекреативно-оздоровительная.
- б. Коммуникативная.
- в. Образовательная.
- г. Зрелищная и эстетическая.

22. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, адаптивной двигательной рекреации присуща...

- а. коррекционно-компенсаторная функция.
- б. развивающая функция.
- в. оздоровительно-поддерживающая функция.
- г. гедонистическая функция.

23. Какая основная функция присуща адаптивному спорту?

- а. Функция совершенствования.
- б. Ценностно-ориентационная.
- в. Социализирующая.
- г. Профессионально-подготовительная.

24. Назовите ведущую функцию адаптивной физической реабилитации.

- а. Интегративная.
- б. Профилактическая.
- в. Лечебно-восстановительная.
- г. Спортивная и соревновательная.

25. Какому компоненту (виду) адаптивной физической культуры в первую очередь присуща творческая функция?

- а. Адаптивному спорту.

- б. Адаптивной двигательной рекреации.
- в. Экстремальным видам двигательной активности.
- г. Креативным телесно-ориентированным практикам.

26. В каком виде адаптивной физической культуры престижная функция является ведущей?

- а. В адаптивной двигательной рекреации.
- б. В креативных (художественно-музыкальных) видах двигательной активности.
- в. В адаптивном физическом воспитании.
- г. В экстремальных видах двигательной активности.

27. Какая педагогическая функция является ведущей для всех компонентов (видов) адаптивной физической культуры?

- а. Профилактическая.
- б. Лечебно-восстановительная.
- в. Коррекционно-компенсаторная.
- г. Развивающая.

28. Многообразие коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления...

- а. Коррекция сенсорных функций, психических и соматических нарушений, координационных способностей, физической подготовленности, техники.
- б. Профилактика, развитие и коррекция зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной функций.
- в. Коррекция нарушений осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и т.п.
- г. Коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метаниях).

29. Экстремальные виды двигательной активности являются основным средством профилактики...

- а. негативных последствий гиподинамии.
- б. вторичных заболеваний.
- в. осложнений, обусловленных ограниченным двигательным режимом.
- г. состояний фрустрации и депрессии.

30. Какие функции адаптивной физической культуры относятся к группе социальных?

- а. Образовательная, воспитательная, рекреационно-оздоровительная.
- б. Зрелищная и эстетическая, гуманистическая, интегративная, коммуникативная.
- в. Развивающая, профессионально-подготовительная, творческая.
- г. Гедонистическая, спортивная и соревновательная, ценностно-ориентационная.

31. Формирование профессиональной ориентации у детей с дефектами развития начинается с раннего возраста в семье, дошкольном учреждении и включает...

- а. анализ предстоящей трудовой деятельности: основные факторы утомления, степень нервного и физического напряжения, наличие монотонности.
- б. приобщение к доступным видам труда в игровой форме коррекцию и компенсацию основного дефекта, развитие профессионально важных умений.
- в. изучение двигательного режима трудовой деятельности, условий труда (шум, вибрация, температура воздуха, рабочая поза и пр.), профзаболеваний.
- г. анализ преимущественной направленности функциональной нагрузки (на зрение, слух, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат).

32. Гуманистическая функция в сфере адаптивной физической культуры предполагает ориентацию на...

- а. Физическое развитие.
- б. Личностное развитие.
- в. Психическое развитие.
- г. Умственное развитие.

33. В чем заключается интегративная функция адаптивной физической культуры?

а. Приобщение человека к ценностно-нормативной системе общества, воспитание психических и нравственных качеств, рациональной организации досуга и отдыха.

б. Оптимизация жизненных интересов, ценностных ориентации лиц с нарушениями здоровья; создание условий для повышения самооценки собственного «Я».

в. Включение различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей; самореализация личности.

г. Формирование осознанного отношения и потребности к любым формам двигательной активности как необходимому условию жизнеобеспечения.

34. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает...

а, развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.

б. формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.

в. освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.

г. воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.

35. Какие способы общения используются в процессе занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в развитии?

а. Вербальные и невербальные.

б. Речь, жесты, позы, звук; мимика, пантомима.

в. Артикуляция, речитативы, считалки, скороговорки.

г. Невербальное двигательное общение: поддержка, помощь, тактические действия.

36. Какие три уровня принципов адаптивной физической культуры разработаны в настоящее время?

- а. Научности, наглядности, доступности.
- б. Социальные, общеметодические, специально-методические.
- в. Систематичности, прочности, диагностирования.
- г. Социализации, приоритетной роли микросоциума, сознательности.

37. Что означает принцип гуманистической направленности в адаптивной физической культуре?

а. Признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей, отставания в развитии, характерологических особенностей.

б. Создание равноправных условий на занятиях; сугубо индивидуальное телесное совершенствование; свобода выбора доступных форм двигательной активности.

в. Индивидуальное телесное совершенствование, ориентированное на раскрытие потенциальных возможностей всестороннего развития и саморазвития личности.

г. Право выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в занятиях, ориентирующих на ЗОЖ.

38. Какими путями реализуется принцип гуманистической направленности?

а. Формированием целей, мотивов деятельности, побуждающих к удовлетворению потребностей самореализации, познавательной и двигательной деятельности.

б. Демократическим стилем руководства и общения, проявлением доверия, внимания, чуткости, сопереживания, веры в духовные и физические силы.

в. Ориентацией на личностное развитие, этикой взаимоотношений, вариативностью педагогических воздействий с учетом состояния личности «здесь и сейчас».

г. Соблюдением эмоциональной безопасности на занятиях физическими упражнениями и спортом.

39. Что означает непрерывное физкультурное образование?

а. Систематические занятия физическими упражнениями и избранным видом спорта без пропусков и неоправданных перерывов.

б. Образование человека в области физической культуры, получаемое им в процессе освоения какого-либо направления подготовки во время обучения в вузе.

в. Занятия физическими упражнениями в режиме дня в дошкольных, школьных, средних и высших образовательных учреждениях.

г. Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

40. Что означает принцип социализации?

а. Укрепление здоровья, активное содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, совершенствованию природных задатков и способностей.

б. Освоение социально-культурного опыта, системы ценностей, правил поведения и норм межличностного взаимодействия; активное участие в полезной деятельности.

в. Формирование знаний о своих физических и психических возможностях и способах их коррекции и развития.

г. Воспитание и самовоспитание интересов, мотивов, осознанной потребности в двигательной активности, укреплении эмоциональной и волевой сферы.

41. Раскройте понятие «социальная интеграция».

а. Активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми.

б. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми.

В. Дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми.

г. Комплектование специальных медицинских групп из учащихся разного пола, возраста, физической подготовленности, но одной нозологической группы.

42. Что предполагает педагогическая интеграция?

а. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми

б. Организация совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями и здоровых участников.

в. Участие инвалидов в культурной, социальной, трудовой жизни общества вместе со здоровыми людьми.

г. Проведение состязаний различного уровня и масштаба, объединяющих спортсменов-инвалидов разных видов спорта, возраста, из разных городов и стран.

43. Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности?

а. Знание особенностей строения организма и функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

б. Знание закономерностей физического развития, особенностей строения опорно-двигательного аппарата и причин возникновения патологий ОДА.

в. Знание теории и методологии АФК; биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями; умение применять знания на практике.

г. Использование в практике адаптивной физической культуры научно обоснованных программ, особенно авторских.

44. Эффективность реализации принципа наглядности требует знания и учета...

а. Индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного других анализаторов).

б. Степени нарушения и состояния остаточных функций, в первую очередь, у лиц с поражением слуха и зрения.

в. Особенности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности занимающихся.

г. Состояния органов чувств, дефекта в сенсорной системе и состояния остаточной функции, возможностей компенсации дефекта за счет других органов чувств.

45. Для обеспечения осознанного отношения лиц с нарушениями в развитии к двигательной деятельности необходимо в каждом возрастном периоде...

а. Стимулировать позитивные мотивы, смысловые ориентации и потребности в двигательной активности.

б. Формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями и умениями, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями ЗОЖ.

в. Формировать умения анализировать собственное состояние, мышечные ощущения, качество движений и т.п.

г. Ставить цели и промежуточные задачи на каждом этапе непрерывного физкультурного образования.

46. Каких правил необходимо придерживаться при реализации принципа доступности в работе с инвалидами?

а. Педагогические воздействия должны соответствовать их индивидуальным возможностям; степень преодоления трудностей должна стимулировать их развитие.

б. Необходимо соблюдать посильную меру трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

в. Координационная сложность, длительность и интенсивность физических упражнений должны быть легко выполнимыми для занимающихся.

г. Спортивные сооружения, инвентарь, оборудование, экипировка должны быть приспособлены к двигательным возможностям, лимитированных дефектом.

47. Что означает принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании?

а. Занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков.

- б. Соблюдение структуры урока адаптивного физического воспитания.
- в. Проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса.
- г. Обеспечение преемственности, очередности, системности занятий.

48. Принцип прочности в адаптивной физической культуре означает...

- а. Сохранение приобретенных знаний и двигательного опыта на долгие годы.
- б. Постоянное развитие физических качеств и способностей.
- в. Закрепление достигнутых успехов систематическим повторением изученного.
- г. Стимулирование самостоятельных занятий в любой доступной форме.

49. В чем заключается комплексный характер диагностирования?

- а. Анализ и учет психического состояния инвалида, так как движение тесно связано с деятельностью высших психических функций.
- б. Важна информация о формах и вариантах психического дизонтогенеза, так как процессы ретардации и диспропорции нуждаются в коррекции.
- в. Учет основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений, психики, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям.
- г. Исследование физического развития, оценка сформированных двигательных умений и уровня физической подготовленности.

50. Какой принцип является ведущим в специальной педагогике и кто впервые его выдвинул?

- а. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий (Ф. З. Меерсон).
- б. Принцип учета возрастных особенностей (В. К. Бальсевич).
- в. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса (Л. С. Выготский).
- г. Принцип гуманистической направленности (Л. И. Лубышева).

51. К какой группе относятся принцип дифференциации и индивидуализации и принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий?

- а. К общеметодическим принципам.
- б. К социальным принципам.
- в. К специально-методическим принципам.
- г. К принципам спортивной тренировки.

52. В чем заключается суть принципа коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?

- а. Педагогические воздействия должны быть направлены, в первую очередь, на развитие познавательной деятельности детей с отклонениями в развитии.
- б. Решение задач обеспечения полноценного физического развития и повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями.
- в. Восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
- г. Направленность педагогических воздействий не только на преодоление, сглаживание, ослабление недостатков, но и на активное развитие аномальных детей.

53. В чем проявляются возрастные закономерности физического и психического развития ребенка с ограниченными возможностями?

- а. В единстве стадий онтогенетического развития, в индивидуальных темпах физического и психического развития.
- б. В единстве генетического хода развития; в неравномерности, не одновременности, этапности, синфазности, высокой степени индивидуальности уровня развития.
- в. В синфазности периодов ускоренного развития физических способностей детей (критические, сенситивные периоды).
- г. В особенностях «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития».

54. Какое понятие, введенное Л. С. Выготским, позволяет делать научно обоснованный прогноз об оптимальных сроках обучения детей с ограниченными функциональными возможностями?

- а. «Зона ближайшего развития».
- б. «Зона актуального развития».
- в. Точки роста».
- г. «Зона развития».

55. Направленное развитие одной физической способности, повлекшее за собой позитивные изменения другой, называется...

- а. переносом физических качеств
- б. отрицательным переносом
- в. положительным переносом
- г. кумулятивным эффектом

56. Престижная функция является ведущей в ...

- а. адаптивной двигательной рекреации
- б. креативных (художественно-музыкальных) видах двигательной активности
- е. адаптивном физическом воспитании
- г. экстремальных видах двигательной активности

57. Основная цель страховки при выполнении двигательного действия заключается в ...

- а. обеспечении безопасности на занятиях (предупреждение травм)
- б. обеспечении санитарно-гигиенических условий на занятиях
- в. правильном расположении спортивных снарядов в зале
- г. обеспечении дисциплины на занятии

58. При выполнении нагрузок, рекомендуемых лицам с ограниченными возможностями для развития общей выносливости, не должны превышать значения ЧСС в ...

- а. 170-180 уд./мин.

- б. 150-160 уд./мин.
- в. 100-110 уд./мин.
- г. 200-220 уд./мин.

59. Явление, когда развитие одного физического качества тормозит развитие другого, называется переносом ...

- а. отрицательным
- б. опосредованным
- в. разнородным
- г. односторонним

60. Назовите один из основных методических подходов к коррекции тяжелых речевых нарушений:...

- а. общее физическое развитие
- б. развитие мелкой моторики
- в. развитие способности к расслаблению мышц
- г. развитие способности к усвоению ритма

61. По биомеханической структуре движений физические упражнения делятся на ...

- а. общеразвивающие, рекреационные, хореографические, танцевальные
- б. лечебные, активные, скоростно-силовые
- в. циклические, ациклические, смешанные
- г. спортивные, пассивные, художественно-музыкальные

62. В понятии «метод» заключается...

- а. способ достижения цели
- б. ведущая направленность педагогического процесса
- в. определенная концепция
- г. физическое упражнение

63. Методика развития мышечной силы у лиц с ограниченными возможностями реализуется в следующих направлениях: ...

- а. достаточно полное развитие всех мышечных групп
- б. формирование компенсаторных механизмов, применительно к деятельности
- в. нормализация веса и коррекция телосложения
- г. общая и специальная силовая подготовка

64. Совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных (и других) задач АФК, называется ...

- а. методикой
- б. методическим подходом
- в. методическим направлением
- г. методической системой

65. Быстрота двигательной реакции теснейшим образом связана с...

- а. силовыми способностями
- б. выносливостью
- в. координационными способностями
- г. подвижностью в суставах

66. Обязательным видом АФК для детей, подростков, молодежи, независимо от их состояния здоровья, является ...

- а. адаптивное физическое воспитание
- б. адаптивная двигательная рекреация
- в. адаптивная физическая реабилитация
- г. адаптивный спорт

Критерии оценки

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 55 до 66 заданий;

«хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 48 до 55 заданий;

«удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий, или от 33 до 48 заданий;

«неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 33 заданий.

Тестовые задания текущего контроля:

1. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп?

а. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.

б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

в. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.

г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.

2. Какие обстоятельства вынудили руководство олимпийским движением Советского Союза обратить внимание на развитие спорта инвалидов в стране?

а. Объявление Генеральной Ассамблеей ООН 1981 года — Международным годом инвалидов под лозунгом «Спорт для всех!».

б. Учреждение в 1982 году Международного координационного комитета по спорту инвалидов в мире.

в. Поддержка президентом МОК Хуан Антонио Самаранчем идеи Паралимпийских игр, и объявление об их курировании Международным олимпийским комитетом.

г. Решение МОК о допуске к будущей Олимпиаде только тех стран, которые принимают участие в паралимпийском движении.

3. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?

- а. Физкультурно-спортивный клуб инвалидов.
- б. Федерация по видам адаптивного спорта.
- в. Всероссийское общество инвалидов.
- г. Паралимпийский комитет России.

4. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает...

- а. развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.
- б. формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.
- в. освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.
- г. воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.

5. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?

- а. Внеклассные занятия в секциях, соревнования.
- б. Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки.
- в. Тренировочные занятия, прогулки и экскурсии, дни здоровья.
- г. Уроки ЛФК в школе, физкультурные праздники, конкурсы.

6. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

- а. Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся.
- б. Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения.

в. Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия.

г. Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

7. Какие функции адаптивного физического воспитания детей всех возрастных категорий являются ведущими (сквозными)?

а. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.

б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.

в. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.

г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная

8. К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся...

а. Максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса; периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера.

б. Принципы: справедливости, максимального вовлечения, постоянного уточнения.

в. Осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями; максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести.

г. Осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными возможностями; максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести.

9. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев психики вследствие снижения уровня усилий при двигательной активности называется...

10. Длительное снижение двигательной активности организма, сопровождающееся в ряде случаев соматовегетативными расстройствами называется...

11. Перечислите основные проблемы, которые целесообразно решать с помощью технологий АФК в процессе комплексной реабилитации инвалидов.

а. Активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика болезней, зарождающихся в процессе гиподинамии.

б. «Борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, преодоление комплексов, коррекция и компенсация основного дефекта, физическая подготовка.

в. Необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции.

г. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их кондиционных возможностей.

12. Процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную сферу и социальные группы называется...

13. Какие задачи решаются на первом этапе формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

а. Научить ставить задачи по развитию физических способностей и формированию двигательных умений.

б. Дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить их в значимости самостоятельных занятий.

в. Научить занимающихся подбирать средства и методы, составлять комплексы упражнений и выполнять их.

г. Обучить приемам идеомоторной и аутогенной тренировки, привить способность совершать правильный выбор и принимать необходимое решение.

14. Какие задачи решаются на втором этапе формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

а. Научить применять приемы самовнушения, самоприказов, различные техники психосаморегуляции.

б. Обучить занимающихся простейшему самоконтролю и оценке уровня своего физического развития

в. Научить планировать тренировочную нагрузку по объему, интенсивности, направленности воздействий.

г. Необходимо раскрыть правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и аутогенной тренировки.

15. Основной задачей третьего этапа формирования умений у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями является...

а. Ознакомление со способами обеспечения безопасности, санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

б. Ознакомить с простейшими вариантами дневника или карточек индивидуального пользования.

в. Дать знания по показаниям и противопоказаниям для конкретных заболеваний, о количестве повторений упражнений, интервалах отдыха и др.

г. Ознакомление с методиками развития основных физических способностей, с техниками психосоматической саморегуляции, элементами психокоррекции.

16. Какие разновидности индивидуальных заданий Вы знаете?

а. Обязательные (назначенные учителем); выборочные (предлагаемые учителем); задания, определяемые самим учеником; домашние задания.

б. Индивидуальные задания, требующие способности совершать выбор, принять необходимое решение.

в. Индивидуальные задания, требующие способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения.

г. Индивидуальные задания по дневнику самоконтроля (научить правильно заполнять, анализировать причину плохого самочувствия и др.)

17. Какие методы воспитания лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии могут эффективно использоваться в адаптивной физической культуре?

а. Формирование убеждений, рассказ, беседа, разъяснение, диспут; ролевые игры, моделирующие правильное поведение в различных ситуациях.

б. Формирование нравственных и правовых знаний, оценок, опыта общественных отношений, стимуляции и подкрепления социально-нормативного поведения.

в. Организация различных видов физкультурно-спортивной деятельности, межличностного общения в разнообразных ситуациях, упражнение, приучение).

г. Поощрение, осуждение, наказание; применение сюжетно-ролевых игр, соревновательной деятельности с ее простой, но строгой регламентацией условий.

18. Какой вид адаптивной физической культуры обладает наибольшим потенциалом воспитательных воздействий на лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии?

а. Адаптивная физическая реабилитация.

б. Адаптивная двигательная рекреация.

в. Экстремальные виды двигательной активности.

г. Адаптивный спорт.

19. Какие категории являются результатом самовоспитания личности?

а. Самообслуживание (бытовая независимость), самореализация, самоутверждение, самореабилитация, самоактуализация.

б. Самообразование, самосовершенствование, самопринуждение, самодисциплина, самопроектирование, самоконтроль.

в. Самоорганизация, самоощущение, самонаблюдение, самооценка, самоанализ, самоубеждение, самовнушение.

г. Самосознание, самосовершенствование, самосознание, самонаблюдение, самонаблюдение, самоуважение.

20. Назовите основную функцию адаптивной физической культуры, как части общечеловеческой культуры.

- а. Творческая функция.
- б. Образовательная функция.
- в. Престижная функция.
- г. Культурная функция.

21. Какая категория, отражающая объективные закономерности биологических процессов в организме человека, означает, что в случае болезни, весь организм мобилизуется на борьбу за выздоровление?

- а. Единство структуры и функции.
- б. Целостность организма.
- в. Реактивность организма.
- г. Причинно-следственная связь.

22. Универсальное свойство организма отвечать на те или иные внешние и внутренние раздражения называется...

23. От чего зависит индивидуальная реактивность организма?

- а. От времени года, резкой смены погоды, температуры и влажности воздуха.
- б. От пола, возраста, окружающей среды.
- в. От условий трудовой и учебной деятельности.
- г. От особенностей социальных и межличностных отношений.

24. Что является отражением причинно-следственной связи в жизнедеятельности организма человека, имеющего отклонения в развитии?

- а. Причины и условия возникновения болезни.
- б. Этиология и патогенез.
- в. Развитие и механизмы патологического процесса.
- г. Патология и диагноз.

25. Как называется процесс приспособления организма к окружающей среде?

- а. Адаптация.
- б. Коррекция.
- в. Компенсация.
- г. Реабилитация.

26. Как называется реакция организма на повреждения, выражающаяся в том, что органы и системы, не пострадавшие от действия повреждающего агента, берут на себя функцию разрушенных структур путем заместительной гиперфункции или качественных изменений функции?

- а. Компенсация.
- б. Адаптация.
- в. Коррекция.
- г. Реабилитация.

27. Какая основная функция присуща адаптивному физическому воспитанию?

- а. Рекреативно-оздоровительная.
- б. Коммуникативная.
- в. Образовательная.
- г. Зрелищная и эстетическая.

28. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, адаптивной двигательной рекреации присуща...

- а. коррекционно-компенсаторная функция.
- б. развивающая функция.
- в. оздоровительно-поддерживающая функция.
- г. гедонистическая функция.

29. Какая основная функция присуща адаптивному спорту?

- а. Функция совершенствования.
- б. Ценностно-ориентационная.
- в. Социализирующая.

г. Профессионально-подготовительная.

30. Назовите ведущую функцию адаптивной физической реабилитации.

а. Интегративная.

б. Профилактическая.

в. Лечебно-восстановительная.

г. Спортивная и соревновательная.

31. Какая педагогическая функция является ведущей для всех компонентов (видов) адаптивной физической культуры?

а. Профилактическая.

б. Лечебно-восстановительная.

в. Коррекционно-компенсаторная.

г. Развивающая.

32. Многообразие коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления...

а. Коррекция сенсорных функций, психических и соматических нарушений, координационных способностей, физической подготовленности, техники.

б. Профилактика, развитие и коррекция зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной функций.

в. Коррекция нарушений осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и т.п.

г. Коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метаниях).

33. Какие функции адаптивной физической культуры относятся к группе социальных?

а. Образовательная, воспитательная, рекреационно-оздоровительная.

б. Зрелищная и эстетическая, гуманистическая, интегративная, коммуникативная.

в. Развивающая, профессионально-подготовительная, творческая.

г. Гедонистическая, спортивная и соревновательная, ценностно-ориентационная.

34. Формирование профессиональной ориентации у детей с дефектами развития начинается с раннего возраста в семье, дошкольном учреждении и включает...

а. анализ предстоящей трудовой деятельности: основные факторы утомления, степень нервного и физического напряжения, наличие монотонности.

б. приобщение к доступным видам труда в игровой форме коррекцию и компенсацию основного дефекта, развитие профессионально важных умений.

в. изучение двигательного режима трудовой деятельности, условий труда (шум, вибрация, температура воздуха, рабочая поза и пр.), профзаболеваний.

г. анализ преимущественной направленности функциональной нагрузки (на зрение, слух, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат).

35. В чем заключается интегративная функция адаптивной физической культуры?

а. Приобщение человека к ценностно-нормативной системе общества, воспитание психических и нравственных качеств, рациональной организации досуга и отдыха.

б. Оптимизация жизненных интересов, ценностных ориентации лиц с нарушениями здоровья; создание условий для повышения самооценки собственного «Я».

в. Включение различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей; самореализация личности.

г. формирование осознанного отношения и потребности к любым формам двигательной активности как необходимому условию жизнеобеспечения.

36. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает...

а, развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка.

б. формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.

в. освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.

г. воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.

37. Какие способы общения используются в процессе занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в развитии?

а. Вербальные и невербальные.

б. Речь, жесты, позы, звук; мимика, пантомима.

в. Артикуляция, речитативы, считалки, скороговорки.

г. Невербальное двигательное общение: поддержка, помощь, тактические действия.

38. Базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности учения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к этому процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся называются...

39. Какие три уровня принципов адаптивной физической культуры разработаны в настоящее время?

а. Научности, наглядности, доступности.

б. Социальные, обще методические, социально-методические.

в. Систематичности, прочности, диагностирования.

г. Социализации, приоритетной роли микросоциума, сознательности.

40. Что означает принцип социализации?

а. Укрепление здоровья, активное содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, совершенствованию природных задатков и способностей.

б. Освоение социально-культурного опыта, системы ценностей, правил поведения и норм межличностного взаимодействия; активное участие в полезной деятельности.

в. Формирование знаний о своих физических и психических возможностях и способах их коррекции и развития.

г. Воспитание и самовоспитание интересов, мотивов, осознанной потребности в двигательной активности, укреплении эмоциональной и волевой сферы.

41. Раскройте понятие «социальная интеграция».

а. Активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми.

б. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми.

в. Дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми.

г. Комплектование специальных медицинских групп из учащихся разного пола, возраста, физической подготовленности, но одной нозологической группы.

42. Что предполагает педагогическая интеграция?

а. Обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми

б. Организация совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями и здоровых участников.

в. Участие инвалидов в культурной, социальной, трудовой жизни общества вместе со здоровыми людьми.

г. Проведение состязаний различного уровня и масштаба, объединяющих спортсменов-инвалидов разных видов спорта, возраста, из разных городов и стран.

43. Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности?

а. Знание особенностей строения организма и функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

б. Знание закономерностей физического развития, особенностей строения опорно-двигательного аппарата и причин возникновения патологий ОДА.

в. Знание теории и методологии АФК; биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями; умение применять знания на практике.

г. Использование в практике адаптивной физической культуры научно обоснованных программ, особенно авторских.

44. Эффективность реализации принципа наглядности требует знания и учета...

а. Индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного других анализаторов).

б. Степени нарушения и состояния остаточных функций, в первую очередь, у лиц с поражением слуха и зрения.

в. Особенности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности занимающихся.

г. Состояния органов чувств, дефекта в сенсорной системе и состояния остаточной функции, возможностей компенсации дефекта за счет других органов чувств.

45. Для обеспечения осознанного отношения лиц с нарушениями в развитии к двигательной деятельности необходимо в каждом возрастном периоде...

а. Стимулировать позитивные мотивы, смысловые ориентации и потребности в двигательной активности.

б. Формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями и умениями, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями ЗОЖ.

в. Формировать умения анализировать собственное состояние, мышечные ощущения, качество движений и т.п.

г. Ставить цели и промежуточные задачи на каждом этапе непрерывного физкультурного образования.

46. Каких правил необходимо придерживаться при реализации принципа доступности в работе с инвалидами?

а. Педагогические воздействия должны соответствовать их индивидуальным возможностям; степень преодоления трудностей должна стимулировать их развитие.

б. Необходимо соблюдать посильную меру трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

в. Координационная сложность, длительность и интенсивность физических упражнений должны быть легко выполнимыми для занимающихся.

г. Спортивные сооружения, инвентарь, оборудование, экипировка должны быть приспособлены к двигательным возможностям, лимитированных дефектом.

47. Что означает принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании?

а. Занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков.

б. Соблюдение структуры урока адаптивного физического воспитания.

в. Проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса.

г. Обеспечение преемственности, очередности, системности занятий.

48. Принцип прочности в адаптивной физической культуре означает...

а. Сохранение приобретенных знаний и двигательного опыта на долгие годы.

б. Постоянное развитие физических качеств и способностей.

в. Закрепление достигнутых успехов систематическим повторением изученного.

г. Стимулирование самостоятельных занятий в любой доступной форме.

49. В чем заключается комплексный характер диагностирования?

а. Анализ и учет психического состояния инвалида, так как движение тесно связано с деятельностью высших психических функций.

б. Важна информация о формах и вариантах психического дизонтогенеза, так как процессы ретардации и диспропорции нуждаются в коррекции.

в. Учет основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений, психики, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям.

г. Исследование физического развития, оценка сформированности двигательных умений и уровня физической подготовленности.

50. Возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей называется...

51. К какой группе относятся принцип дифференциации и индивидуализации и принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий?

- а. К общеметодическим принципам.
- б. К социальным принципам.
- в. К специально-методическим принципам.
- г. К принципам спортивной тренировки.

52. В чем заключается суть принципа коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?

- а. Педагогические воздействия должны быть направлены, в первую очередь, на развитие познавательной деятельности детей с отклонениями в развитии.
- б. Решение задач обеспечения полноценного физического развития и повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями.
- в. Восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
- г. Направленность педагогических воздействий не только на преодоление, сглаживание, ослабление недостатков, но и на активное развитие аномальных детей.

53. В чем проявляются возрастные закономерности физического и психического развития ребенка с ограниченными возможностями?

а. В единстве стадий онтогенетического развития, в индивидуальных темпах физического и психического развития.

б. В единстве генетического хода развития; в неравномерности, неодновременности, этапности, синфазности, высокой степени индивидуальности уровня развития.

в. В синфазности периодов ускоренного развития физических способностей детей (критические, сенситивные периоды).

г. В особенностях «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития».

54. Какое понятие, введенное Л. С. Выготским, позволяет делать научно обоснованный прогноз об оптимальных сроках обучения детей с ограниченными функциональными возможностями?

а. «Зона ближайшего развития».

б. «Зона актуального развития».

в. Точки роста».

г. «Зона развития».

55. Множественные двигательные расстройства в виде гипертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и др. наблюдаются у детей с...

а. умственной отсталостью.

б. потерей слуха.

в. последствиями детского церебрального паралича.

г. полной или частичной потерей зрения.

56. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?

а. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП.

б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей.

в. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП.

г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника.

57. В чьи должностные обязанности входит проведение групповых и индивидуальных занятий с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп по направлению врача или учреждения Государственной службы медико-социальной экспертизы?

- а. Инструктора-методиста по адаптивной физической культуре (включая старшего).
- б. Инструктора-методиста по лечебной физической культуре.
- в. Специалиста (бакалавра) по адаптивной физической культуре.
- г. Тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (включая старшего).

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

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

59. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

60. Физические упражнения — это:

- 1. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 2. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

3. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

4. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Критерии оценки

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 52 до 60 заданий;

«хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 45 до 51 заданий;

«удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий; или от 32 до 44 заданий;

«неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 31 задания.

1.2 Примерные вопросы по темам для проведения текущего контроля:

1. Взаимосвязь понятий «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».

2. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

3. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья

4. Адаптивная физическая культура в системе образования.

5. Адаптивная физическая культура в системе профессионально-прикладной физической подготовки.

6. Адаптивная физическая культура в системе организованных форм активного отдыха.

7. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

8. Требования к профессиональным качествам бакалавра по адаптивной физической культуре.

9. Требования к личности специалиста по адаптивной физической культуре.

10. Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры.

11. Области профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры.

12. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.

13. Становление и развитие АФК как научного предмета.

14. Становление и развитие АФК как учебной дисциплины.

15. Вклад отечественных ученых в становление и развитие научного предмета АФК (Л.С. Выготский, Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурье и др.).

16. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

17. Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

18. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания.

19. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации

20. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры.

21. Отличительные черты адаптивного спорта.

22. Конкретизация цели и задач адаптивного спорта.

23. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.

24. Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.

25. Основные негативные последствия вынужденной гиподинамии и гипокинезии

26. Нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения.

27. Нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха.

28. Нарушения двигательной сферы лиц с поражением интеллекта.

29. Нарушения двигательной сферы лиц с поражением спинного мозга.

30. Нарушения двигательной сферы лиц с ампутацией конечностей.
31. Нарушения двигательной сферы лиц с ДЦП.
32. Исторический взгляд на развитие адаптивной физической культуры в контексте главных социальных сторон жизни общества: труда, образования, игры, досуга (по выбору).
33. Система специального образования: «mainstreaming» «включение в общий поток». Проблемы и перспективы.
34. Основные направления реформирования системы специального образования
35. Органы исполнительной государственной власти, управляющие адаптивной физической культурой в РФ.
36. Учреждения, осуществляющие организацию и непосредственное проведение занятий по адаптивной физической культуре и ее видам.
37. Положительные и отрицательные следствия использования в Российской Федерации международного опыта организации адаптивной физической культуры.
38. Регионы, в которых имеются учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей-инвалидов. Краткая характеристика учреждений.
39. Источники финансирования адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
40. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении I типа.
41. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении II типа
42. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении III типа
43. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении IV типа
44. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении V типа

45. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VI типа
46. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VII типа
47. Программа адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII типа
48. Программы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
49. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных (медицинских) группах в дошкольных образовательных учреждениях.
50. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных (медицинских) группах в школьных образовательных учреждениях.
51. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных (медицинских) группах в средних и высших профессиональных образовательных учреждениях.
52. Положительные и отрицательные следствия использования в Российской Федерации международного опыта организации адаптивного спорта.
53. Адаптивный спорт в системе дополнительного образования детей инвалидов.
54. Общественные организации федерального уровня, которые координируют усилия организаций, развивающих адаптивный спорт.
55. Основные цели и задачи Паралимпийского комитета России и Специальной Олимпиады России: сравнительный анализ.
56. Организационная структура Международного паралимпийского комитета.
57. Проблемы развития адаптивного спорта.
58. МКБ-10 и МКФ: их сходство и различия с медицинской и спортивно-функциональными классификациями, применяющимися в адаптивном спорте.
59. Характеристика видов подготовки спортсменов-паралимпийцев.
60. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

61. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации.
62. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.
63. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.
64. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации.
65. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
66. Отличительные черты средств и методики некоторых видов адаптивной двигательной рекреации.
67. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей.
68. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации.
69. Водные виды адаптивной двигательной рекреации.
70. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.
71. Танцевальные виды адаптивной двигательной.
72. «Спартианская» программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации.
73. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.
74. Современные виды двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности.
75. Формы организации занятий по адаптивной физической рекреации.
76. Организация физической реабилитации.
77. Организация креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности.
78. Требования к материально-техническому обеспечению отделения (кабинета) лечебной физической культуры лечебно-профилактического учреждения.
79. Организации занятий лечебной физической культурой с больными: распределение функциональных обязанностей между врачом, инструктором, инструктором-методистом.

80. Функции адаптивной физической культуры.
81. Педагогические функции.
82. Социальные функции.
83. Принципы адаптивной физической культуры.
84. Социальные принципы.
85. Общеметодические принципы.
86. Специально-методические принципы.
87. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.
88. Педагогические задачи адаптивной физической.
89. Средства адаптивной физической культуры.
90. Методы и формы организации адаптивной физической культуры.
91. Формы организации адаптивной физической культуры.
92. Организация воспитывающей среды.
93. Организация воспитывающей деятельности
94. Организация осознания личностью своего «Я».
95. Методы взаимодействия педагога и воспитанника.
96. Особенности умственного воспитания в адаптивной физической культуре.
97. Содержание нравственного воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов
98. Потенциальные возможности влияния занятий физическими упражнениями на эстетическое развитие занимающихся
99. Сущность трудового воспитания в адаптивной физической культуре
100. Воспитание самостоятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой.
101. Возможности воспитания социально-нормативного поведения у лиц с поражением интеллекта в процессе занятий адаптивной физической культурой.
102. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре
103. Методы строго регламентированного упражнения
104. Игровой метод
105. Соревновательный метод

106. Метод круговой тренировки
107. Основные положения учения о моторно-висцеральных рефлексах и их использование при занятиях на аппаратах механотерапии
108. Основные методические принципы теоретической концепции «искусственная управляющая среда».
109. Сходства и различия теории поэтапного формирования действий и понятий и концепции «искусственная управляющая среда».
110. Краткая характеристика теоретических концепций, составляющих методологическую основу методики формирования двигательных действий с заданным результатом.
111. Основные отличительные черты тренажеров, управляющих суставными движениями человека.
112. Составные элементы методики определения эталонной ориентировочной основы действия.
113. Преимущество императивных тренажеров в реализации идеи метода сопряженных воздействий.
114. Способы оценки готовности занимающегося к выполнению заданных параметров суставных движений.
115. Проблемы обеспечения процесса обучения обратной связью в адаптивной физической культуре и пути ее решения.
116. Факторы развития физических способностей.
117. Взаимосвязь между физическими способностями и двигательными режимами.
118. Средства силовой подготовки
119. Методики развития основных компонентов скоростных способностей (быстрота двигательной реакции, быстрота одиночных движений и др.).
120. Особенности развития общей и специальной выносливости.
121. Основные закономерности развития гибкости
122. Методика развития координации движений и способности к дифференцированию параметров движений. Ее особенности в адаптивной физической культуре.

- 123. Развитие мелкой моторики у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
- 124. Способности к расслаблению мышц и приемы ее развития в адаптивной физической культуре.
- 125. Принципы классификации в адаптивном спорте.
- 126. Виды классификаций.
- 127. Система организации и проведения классификаций лиц, занимающихся адаптивным спортом.
- 128. Основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом (классификация спортсменов).

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

2.1. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины текущего контроля:

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Методика адаптивной физической культуры» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем:

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине: Методики и технологии подготовки спортсменов

Тема 1. Спортивная тренировка

Вопросы практического занятия:

1. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.
2. Виды подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая.
3. Основные принципы спортивной тренировки: доступность, систематичность, постепенность.
4. Физическая подготовка, общая и специальная.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Назовите цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки?
2. Перечислите виды спортивной подготовки?
3. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки.
4. Составьте план-конспект по развитию общей и специальной физической подготовке.

Тема 2. Разделы подготовки спортсменов

Вопросы практического занятия:

1. Техническая подготовка спортсменов
2. Тактическая подготовка спортсменов
3. Физическая подготовка спортсменов
4. Психологическая подготовка
5. Теоритическая подготовка
6. Интегральная подготовка

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте и дайте оценку технической подготовке спортсменов.

2. Охарактеризуйте и дайте оценку тактической подготовке спортсменов.
3. Назовите виды физической подготовки спортсменов.
4. Что входит в психологическую подготовку? Для чего она служит?
5. Какие задачи решает теоретическая подготовка?
6. Что входит в интегральную подготовку?

Тема 3. Методы, методики и технологии в подготовке спортсменов

Вопросы практического занятия:

1. Общепедагогические методы подготовки спортсменов.
2. Практические методики подготовки спортсменов.
3. Инновационные технологии тренировки и спортивной подготовки спортсменов.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте и дайте оценку общепедагогическим методам подготовки спортсменов.
2. Охарактеризуйте и дайте оценку практическим методикам подготовки спортсменов.
3. Назовите инновационные технологии тренировки и спортивной подготовки спортсменов?

Тема 4. Методы и методические приемы технической подготовки

Вопросы практического занятия:

1. Виды и задачи технической подготовки
2. Основные методики технической подготовки
3. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники
4. Методические приемы стабилизации и совершенствования сформированных навыков

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте техническую подготовку спортсмена.
2. Назовите виды и задачи технической подготовки?
3. Назовите и охарактеризуйте основные методики технической подготовки?
4. Какие особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники вы знаете?
5. Составьте перечень методических приемов стабилизации и совершенствования сформированных навыков.

Тема 5. Двигательные способности и методики их развития

Вопросы практического занятия:

1. Понятие о двигательных способностях
2. Характеристика двигательных способностей
3. Основные методики выполнения упражнений на развитие базовых двигательных способностей
4. Возрастные особенности воспитания двигательных способностей

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Назовите основные понятия о двигательных способностях.
2. Охарактеризуйте и дайте оценку двигательным способностям.
3. Перечислите основные методики выполнения упражнений на развитие базовых двигательных способностей.
4. Охарактеризуйте возрастные особенности воспитания двигательных способностей.

Тема 6. Основные положения концепции системы спортивной подготовки. Коренные закономерности тренировки в базовых видах и особенности ее построения

Вопросы практического занятия:

1. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация.
2. Единство общей и специальной подготовки спортсменов.
3. Непрерывность тренировочного процесса.
4. Цикличность тренировочного процесса.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте специфические особенности спортивной специализации.
2. Дайте определению спортивная индивидуализация?
3. Соотносите общую и специальную подготовку спортсменов, в системе многолетней подготовке.
4. Назовите продолжительность микроциклов?

Тема 7. Соревнования как средство оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения мотивации к занятиям у спортсменов

Вопросы практического занятия:

1. Соревновательная деятельность на этапе подготовке спортсменов.
2. Оценки эффективности учебно-тренировочного процесса.
3. Особенности мотивации спортсменов.
4. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте соревновательную деятельность на этапе подготовке спортсменов.
2. Дайте оценку эффективности учебно-тренировочного процесса с применением соревнований.
3. В чем особенности мотивации спортсменов? Как соревновательная деятельность влияет на повышения мотивации у спортсменов?
4. Назовите личностные изменения, связанные с занятиями спортом?

Тема 8. Теория и методики физической культуры и спорта, её интегрирующая роль и место в дисциплинах

Вопросы практического занятия:

1. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
2. Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, ее компоненты в обществе.
3. Систематика средств, методов и форм физического воспитания.

4. Методы физического воспитания.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте и дайте оценку физической культуре, как общественному явлению.
2. Назовите цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта?
3. Что понимают под систематикой средств, методов и форм физического воспитания?
4. Назовите методы физического воспитания?

Тема 9. Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.

Вопросы практического занятия:

1. Основные понятия физической культуры и спорта.
2. Формирование понятийного аппарата теории физической культуры.
3. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Назовите основные понятия физической культуры и спорта?
2. Как формируется понятийный аппарат физической культуры?
3. Охарактеризуйте и дайте оценку современному понятийному аппарату теории физической культуры.

Наименование дисциплины: Мониторинг деятельности физкультурно-спортивной организации.

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура Направленность (профиль) Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.01.01.1 Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 08.04.2015г. №)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине Мониторинг деятельности физкультурно-спортивной организации.

ТЕМА 1. Введение в дисциплину. Состояние здоровья школьников и студентов в настоящее время.

Вопросы для рассмотрения на интерактивно-практическом занятии:

1. Ознакомиться с общероссийской системой мониторинга.
2. Проанализировать состояние здоровья учащихся в школе.
3. Обосновать полученные результаты.

ТЕМА 3. Мониторинг в физической культуре и спорте.

Вопрос для рассмотрения на интерактивно-практическом занятии:

1. Проанализировать состояние здоровья спортсменов в избранном виде спорта.
2. Обосновать полученные результаты.

ТЕМА 4. Мониторинг в образовательных учреждениях: оценка физического развития учащихся.

Вопросы для рассмотрения на интерактивно-практическом занятии:

1. Провести диагностику физического развития студентов.
2. Оценить уровень показателей физического развития.
3. Определить уровень физического развития.
4. Обосновать полученные результаты.

ТЕМА 5. Оценивание физической подготовленности учащихся.

Техника безопасности при проведении тестов.

Вопросы для рассмотрения на интерактивно-практическом занятии:

1. Проанализировать уровень развития физических качеств.
2. Определить уровень физической подготовленности студентов.
3. Провести общую оценку уровня физической подготовленности студентов.
4. Обосновать полученные результаты.

ТЕМА 6. Контроль функционального состояния организма.

Вопросы для рассмотрения на интерактивно-практическом занятии:

1. Проанализировать уровень функционального состояния организма.
2. Определить уровень функционального состояния.
3. Провести общую оценку уровня функционального состояния.
4. Обосновать полученные результаты.

ТЕМА 7. Мониторинг в спорте.

Вопросы для рассмотрения на интерактивно-практическом занятии:

1. Проанализировать инновации в спорте.
2. Провести общую оценку инноваций.
3. Обосновать полученные результаты.

**Оценочные материалы для проведения текущей
аттестации по дисциплине
«Мониторинг физического состояния человека»**

Тема: Закономерности роста и развития организма человека в онтогенезе (лекция, интерактив).

1. Что относят к соматоскопическим показателям физического развития
2. Чем регулируется развитие вторичных половых признаков
3. Как определяют готовность ребенка к обучению в школе
4. Что называют пренатальным периодом
5. Как происходит рост и развитие в организме

Тема: Методы диагностики и коррекции физического развития (практическое занятие).

1. Перечислите признаки, определяющие тип телосложения по Чернорудскому.
2. Перечислите критерии нормостенического типа телосложения.
3. Перечислите критерии астенического типа телосложения.
4. Перечислите критерии гиперстенического типа телосложения.
5. Перечислите признаки, определяющие тип телосложения по Клоду Сиге.
6. Перечислите критерии типа телосложения по Крегмеру.
7. Перечислите признаки, определяющие тип телосложения по Кнуссману.
8. Перечислите критерии типа телосложения по Шелдону.
9. Какие типы телосложений выделяют у лиц женского пола?

Тема: Объективная оценка состояния стопы. Коррекция плоскостопия (практическое занятие).

1. Как производится объективная оценка состояния стопы?
2. В чем заключается метод плантографии?
3. Дайте определение понятию плоскостопие.
4. Перечислите виды плоскостопия.

5. Перечислите методики коррекции плоскостопия.

Вопросы для самоконтроля по самостоятельно изученным темам

(Выберите один или несколько правильных ответов)

1. ПРАВИЛЬНЫМ ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ТЕРМИНА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) росто-весовые показатели и функциональные свойства и качества на конкретном этапе биологического развития ребенка
- 2) состояние морфологических и функциональных свойств, а также уровень физиологического развития - биологический возраст
- 3) соматометрические и физиометрические показатели, соотнесенные с возрастно-региональными стандартами
- 4) совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процесс его роста и созревания

2. ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ПОЗВОЛЯЮТ:

- 1) разработать основные положения гигиенического нормирования факторов окружающей среды для детей и подростков
- 2) понять деятельность органов и систем, их взаимосвязь в организме ребенка и его единство с внешней средой
- 3) правильно интерпретировать информацию о здоровье и развитии подрастающего поколения

3. К ЗАКОНОМЕРНОСТЯМ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ОТНОСЯТСЯ

- 1) неравномерность темпа роста и развития

- 2) гетерохромность
- 3) половой диморфизм
- 4) обусловленность роста и развития наследственностью и средовыми факторами
- 5) биологическая надежность функциональных систем и организма в целом
- 6) акселерация роста и развития

4. О НЕРАВНОМЕРНОСТИ ТЕМПА РОСТА И РАЗВИТИЯ (ГЕТЕРОХРОННОСТИ) МОЖНО СУДИТЬ ПО

- 1) физиометрическим показателям
- 2) изменениям суточного расхода энергии
- 3) изменениям длины тела детей и подростков 58
- 4) избирательному развитию отдельных органов и систем
- 5) изменению пропорций телосложения

5. ПОД БИОЛОГИЧЕСКИМ ВОЗРАСТОМ ПОНИМАЕТСЯ

- 1) период, прожитый ребенком от рождения до момента обследования
- 2) совокупность морфофункциональных свойств организма, зависящих от индивидуального темпа роста и развития
- 3) период от зачатия до момента обследования
- 4) период от зачатия до момента рождения

6. ПОД ХРОНОЛОГИЧЕСКИМ ВОЗРАСТОМ ПОНИМАЕТСЯ

- 1) период, прожитый ребенком от рождения до момента обследования
- 2) совокупность морфофункциональных свойств организма, зависящих от индивидуального темпа роста и развития
- 3) период от зачатия до момента обследования

4) период от зачатия до момента рождения

7. ГЕТЕРОХРОННОСТЬ РАЗВИТИЯ ОБУСЛОВЛЕНА

- 1) необходимостью обеспечения учебно-образовательной деятельности детей
- 2) необходимостью обеспечения выживания организма
- 3) необходимостью снижения чувствительности функциональных систем организма

8. ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ УЧИТЫВАЕТСЯ ПРИ

- 1) гигиеническом нормировании условий жизнедеятельности детей
- 2) гигиеническом нормировании физических нагрузок
- 3) при организации образовательного процесса
- 4) при профессиональной ориентации школьников
- 5) при спортивном отборе и подготовке юных спортсменов
- 6) при определении школьной зрелости

9. БИОЛОГИЧЕСКАЯ НАДЕЖНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ И ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ БАЗИРУЕТСЯ НА

- 1) избыточности элементов управления
- 2) гомеостазе
- 3) дублировании и взаимозаменяемости элементов регуляции
- 4) совершенном и быстром возврате к состоянию относительного постоянства
- 5) наследственных признаках
- 6) динамичности взаимодействия звеньев системы 59

10. К ФАКТОРАМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ОТНОСЯТСЯ

- 1) состояние атмосферного воздуха
- 2) состав питьевой воды
- 3) величина солнечной активности
- 4) социальные условия жизни
- 5) войны, катастрофы
- 6) питание

11. РЕГИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УСТАНОВЛИВАЮТСЯ

- 1) ежегодно в ходе медицинских профилактических осмотров
- 2) ежегодно индивидуализирующим методом
- 3) генерализирующим методом раз в 5 - 10 лет
- 4) генерализирующим методом ежегодно
- 5) генерализирующим методом в случае резкого изменения социальных условий

12. ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) длина тела и ее годовые прибавки
- 2) масса тела и ее соответствие средним возрастным показателям
- 3) развитие вторичных половых признаков
- 4) ЖЕЛ
- 5) наличие точек окостенения
- 6) число постоянных зубов

13. НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (4- 6 ЛЕТ) ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) длина тела

- 2) погодная прибавка длины тела
- 3) число постоянных зубов
- 4) изменение пропорций телосложения
- 5) степень развития вторичных половых признаков

14. НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ
БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ (14-17 ЛЕТ) ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) длина тела
- 2) погодная прибавка длины тела
- 3) число постоянных зубов 60
- 4) изменение пропорций телосложения
- 5) степень развития вторичных половых признаков

15. КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ПОЗВОЛЯЕТ

- 1) учесть гетероморфность и гетерохронность развития
- 2) учесть своевременность физического развития
- 3) производить взаимосвязанную оценку длины и массы тела
- 4) учесть асимметрию в распределении ряда признаков
физического развития

16. ОСНОВНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) использование унифицированной антропометрической методики
- 2) наличие стандартизированного антропометрического инструментария
- 3) проведения обследования в утренние часы, в теплом, светлом помещении

- 4) проведение обследования натошак
- 5) сравнение полученных данных со стандартными значениями
- 6) выявление изменений функциональных показателей после нагрузки

17. НЕОБХОДИМЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДЛИНИКОВ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) ростомер
- 2) антропометр
- 3) толстотный циркуль
- 4) скользящий циркуль
- 5) калипер
- 6) сантиметровая лента
- 7) металлическая линейка

18. НЕОБХОДИМЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДИАМЕТРОВ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) ростомер
- 2) антропометр
- 3) толстотный циркуль
- 4) скользящий циркуль
- 5) калипер
- 6) сантиметровая лента
- 7) металлическая линейка

61

20. ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ НЕОБХОДИМА ДЛЯ

- 1) организации образовательно-воспитательной деятельности детей разного возраста
- 2) определения возраста поступления ребенка в детское учреждение и начала трудовой деятельности

3) гигиенического нормирования факторов окружающей среды

21. СОСТОЯНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ
СООТВЕТСТВУЕТ ЗНАЧЕНИЕ ИФИ В ПРЕДЕЛАХ

- 1) до 1,9
- 2) 1,91-2,09
- 3) 2,10-2,28
- 4) более 2,29

28. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТА С
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) повышенная масса тела
- 2) нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата,
- 3) острые состояния, сопровождающиеся повышением
температуры тела
- 4) высокое артериальное давление 62

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача №1

Оценить физическое развитие ребенка методом сигмальных
отклонений. Возраст 13 лет. Рост – 157 см, вес – 47 кг

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ИНТЕРАКТИВНОЙ
ФОРМЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Мониторинг физического состояния человека».

Примерные темы научных семинаров, дискуссий, «круглых столов».

1. Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
3. Мониторинг показателей функционального состояния в процессе проведения восстановительных мероприятий.
4. Мониторинг показателей функционального состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта.
5. Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах.
6. Взаимодействие тренера и спортивного врача при проведении мониторинга физического состояния и физической подготовленности спортсменов высоких разрядов.
7. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.
8. Мониторинг параметров, отражающих функциональное состояние зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
9. Мониторинг параметров, отражающих функциональное состояние детей и подростков в процессе занятий физической культурой.
10. Мониторинг параметров, отражающих функциональное состояние девушек и женщин в процессе занятий физической культурой.
11. Методика осуществления самоконтроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.

12. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.

13. Мониторинг параметров функционального состояния в процессе восстановительных мероприятий после травмы, болезни, перетренированности, длительного перерыва в занятиях физической культурой и спортом.

14. Программно-документационное обеспечение мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом с учетом возраста.

Темы интерактивного занятия и вопросы для обсуждения:

Тема. Закономерности роста и развития организма человека в онтогенезе

Вопросы:

6. Что относят к соматоскопическим показателям физического развития
7. Чем регулируется развитие вторичных половых признаков
8. Как определяют готовность ребенка к обучению в школе
9. Что называют пренатальным периодом
10. Как происходит рост и развитие в организме

Тема. Методы диагностики и коррекции физического развития

Вопросы:

1. Что относят к основным методам исследования
2. Как оценить общую реакцию организма на физические нагрузки
3. Как определяется физическая работоспособность
4. Что такое выносливость
5. Методики коррекции при плоскостопии
6. Методики коррекции при сколиозе (в зависимости от степени)

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в дискуссии оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

 умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);

 умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1балл);

 логичность и структурированность выступления (0-1балл);

 культура речи (0-1балл);

 активность участия в дискуссии (0-1балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») -3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, не

всегда способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики), некорректно перебивает оппонентов; студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения дискуссии

1. Выбор темы исследования.

2. Организация исследовательских рабочих групп на основе сочетания исследовательских интересов студентов и их заинтересованности в совместной работе: формирование эффективной команды (3-5 человек), распределение ролей и окончательное уточнение темы дискуссии и способов подготовки к ней.

3. Проведение исследования

Исследование заключается:

- 1) в сборе по определенной методике разнородных сведений из различных источников;
- 2) в обработке полученных данных с применением определенных приемов и техник;
- 3) в анализе результатов.

4. Разработка сценария проведения дискуссии: конкретизация ролей, примерного порядка и формы выступления, уточнение критериев выступлений и их оценивания.

5. Проведение дискуссии согласно разработанному сценарию.

6. Подведение итогов дискуссии: рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 1 – Анкета для самооценки активности студентов в процессе дискуссии

Критерий самооценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
<i>Инициатива:</i> постановка вопросов по собственной инициативе, выдвижение гипотез, самостоятельность в высказывании мнений				
<i>Поддержка:</i> инициативы других, вовлечение в дискуссию других, способствование созданию благоприятной обстановки				
<i>Согласие:</i> на участие в работе (активное или молчаливое)				
<i>Подчинение:</i> пассивность в работе, подчинение группе без внутреннего желания				
<i>Отвержение:</i> явный отказ от работы, критика ее, противопоставление себя другим участникам				
Суммарный балл				

Таблица 2 – Оценка результатов обучения в дискуссии

Критерии оценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
Понимание проблемы				

Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				
Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнени				

Настольный теннис

Практико-ориентированные задания:

Продemonстрируйте основные упражнения из настольного тенниса;

- Упражнения с ракеткой и мячом
- Техника передвижения у стола
- Точность попадания
- Удары справа и слева
- Срезка в ближнюю и дальнюю зону
- Тактические приёмы
- Возврат мяча срезкой слева влево
- Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма
- Упражнения на развитие скорости удара
- Активный приём подачи «накатом»
- Подрезка мяча слева и справа
- Стойка
- Координация у стола
- Перемещение у стола

Охарактеризуйте особенности применения технологий обучения двигательным действиям в настольном теннисе. На выбор студента:

- Упражнения для развития быстроты движений в настольном теннисе;
- Техника держания ракетки;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара по мячу в настольном теннисе;
- Техника приёма мяча в настольном теннисе;
- Техника удара в настольном теннисе;
- Техника передвижения у стола настольном теннисе;

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

- Соревнования по настольному теннису проводятся из сколько сетов?
- Длина теннисного стола составляет?
- Масса мяча для настольного тенниса равна?
- Как называется розыгрыш, результат которого не защищён?
- Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?
- До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?
- Какова продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продления?
- На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
- Какая ширина теннисного стола?
- Верх сетки по всей длине должен находиться на какой высоте?

**Оценочные материалы для проведения текущей
аттестации по дисциплине
« Основы информационной безопасности »**

Раздел 1. Виды компьютерной безопасности

Темы: Информационная безопасность в системе национальной безопасности
Обеспечение информационной безопасности объектов информационной
сферы государства

Текущий контроль уровня знаний, умений и владения навыками студентов по темам Раздела 1, указанным в рабочей программе дисциплины, осуществляется после изучения студентами всех тем данного раздела. Текущий контроль по всем темам Раздела 1 проводится в форме компьютерного тестирования в программе MyTest, в компьютерной аудитории, оснащённой не менее чем 10 компьютерами.

Содержание тестовых заданий по темам Раздела 1. «Введение».

1. Как называется умышленно искаженная информация?

1. Дезинформация
2. Информативный поток
3. Достоверная информация
4. Перестает быть информацией

2. Как называется информация, к которой ограничен доступ?

1. Конфиденциальная
2. Противозаконная
3. Открытая
4. Недоступная

3. Основной документ, на основе которого проводится политика информационной безопасности?

1. программа информационной безопасности
2. регламент информационной безопасности
3. политическая информационная безопасность
4. Протекторат

4. Что называют защитой информации?

1. Все ответы верны
2. Называют деятельность по предотвращению утечки защищаемой информации
3. Называют деятельность по предотвращению несанкционированных воздействий на защищаемую информацию
4. Называют деятельность по предотвращению непреднамеренных воздействий на защищаемую информацию

5. Под непреднамеренным воздействием на защищаемую информацию понимают?

1. Воздействие на нее из-за ошибок пользователя, сбоя технических или программных средств и воздействие природных явлений
2. Процесс ее преобразования, при котором содержание информации изменяется на ложную
3. Возможности ее преобразования, при котором содержание информации изменяется на ложную информацию
4. Не ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства

6. Основные предметные направления защиты информации?

1. Охрана государственной, коммерческой, служебной, банковской тайн, персональных данных и интеллектуальной собственности
2. Охрана золотого фонда страны
3. Определение ценности информации
4. Усовершенствование скорости передачи информации

7. Государственная тайна это?

1. Защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
2. Ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства
3. Защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
4. Защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

8. Коммерческая тайна это?

1. Защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
2. Ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства
3. Защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
4. Защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

9. Профессиональная тайна это?

1. Защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны

2. Ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства
3. Защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
4. Защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

10. Как называется тайна переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений?

1. Тайна связи
2. Нотариальная тайна
3. Адвокатская тайна
4. Тайна страхования

11. Функция защиты информационной системы, гарантирующая то, что доступ к информации, хранящейся в системе может быть осуществлен только тем лицам, которые на это имеют право?

1. Управление доступом
2. Конфиденциальность
3. Аутентичность
4. Целостность
5. Доступность

12. По сведениям Media и Pricewaterhouse Coopers, на чью долю приходится 60% всех инцидентов IT-безопасности?

1. Хакерские атаки
2. Различные незаконные проникновения
3. Инсайдеры
4. Технические компании

13. Меры по защите информации от неавторизованного доступа, разрушения, модификации, раскрытия и задержек в доступе?

1. Информационная безопасность
2. Защитные технологии
3. Заземление
4. Конфиденциальность

14. Потенциальные угрозы, против которых направлены технические меры защиты информации

Потери информации из-за сбоев оборудования, некорректной работы программ и ошибки обслуживающего персонала и пользователей потери информации из-за халатности обслуживающего

9. Профессиональная тайна это?

5. Защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
6. Ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства

7. Защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
8. Защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

10. Как называется тайна переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений?

5. Тайна связи
6. Нотариальная тайна
7. Адвокатская тайна
8. Тайна страхования

11. Функция защиты информационной системы, гарантирующая то, что доступ к информации, хранящейся в системе может быть осуществлен только тем лицам, которые на это имеют право?

6. Управление доступом
7. Конфиденциальность
8. Аутентичность
9. Целостность
10. Доступность

12. По сведениям Media и Pricewaterhouse Coopers, на чью долю приходится 60% всех инцидентов IT-безопасности?

5. Хакерские атаки
6. Различные незаконные проникновения
7. Инсайдеры
8. Технические компании

13. Меры по защите информации от неавторизованного доступа, разрушения, модификации, раскрытия и задержек в доступе?

5. Информационная безопасность
6. Защитные технологии
7. Заземление
8. Конфиденциальность

14. Потенциальные угрозы, против которых направлены технические меры защиты информации

1. Потери информации из-за сбоев оборудования, некорректной работы программ и ошибки обслуживающего персонала и пользователей потери информации из-за халатности обслуживающего персонала и не ведения системы наблюдения
2. Потери информации из-за не достаточной установки резервных систем электропитания и оснащение помещений замками
3. Потери информации из-за не достаточной установки сигнализации в помещении
4. Процессы преобразования, при котором информация удаляется

15. Программные средства защиты информации?

1. Средства архивации данных, антивирусные программы
2. Технические средства защиты информации

3. Источники бесперебойного питания (ups)
4. Смешанные средства защиты информации

16. Обеспечение достоверности и полноты информации и методов ее обработки?

1. Конфиденциальность
2. Целостность
3. Доступность
4. Целесообразность

17. Обеспечение доступа к информации только авторизованным пользователям?

1. Конфиденциальность
2. Целостность
3. Доступность
4. Целесообразность

18. Носитель информации это?

1. физическое лицо, или материальный объект, в том числе, - физическое поле, в которых информация находит свое отображение в виде символов, образов, сигналов, технических решений и процессов;
2. субъект, осуществляющий пользование информацией и реализующий полномочия распоряжения в пределах прав, установленных законом и/или собственником информации;
3. субъект, пользующийся информацией, полученной от ее собственника, владельца или посредника в соответствии с установленными правами и правилами доступа к информации либо с их нарушением;
4. субъект, в полном объеме реализующий полномочия владения, пользования, распоряжения информацией в соответствии с законодательными актами;
5. участник правоотношений в информационных процессах.

19. Естественные угрозы безопасности информации вызваны?

1. деятельностью человека;
2. ошибками при проектировании АСОИ, ее элементов или разработке программного обеспечения;
3. воздействиями объективных физических процессов или стихийных природных явлений, независимых от человека;
4. корыстными устремлениями злоумышленников;
5. ошибками при действиях персонала.

20. К основным непреднамеренным искусственным угрозам АСОИ относится:

1. физическое разрушение системы путем взрыва, поджога и т.п.;
2. неправомерное отключение оборудования или изменение режимов работы устройств и программ;
3. изменение режимов работы устройств или программ, забастовка, саботаж персонала, постановка мощных активных помех и т.п.;
4. чтение остаточной информации из оперативной памяти и с внешних запоминающих устройств;

5. перехват побочных электромагнитных, акустических и других излучений устройств и линий связи.

Критерии оценивания тестовых заданий по темам Раздела 1. «Введение».

Оценка «отлично» ставится, если студент верно ответил на 18-20 вопросов теста.

Оценка «хорошо» ставится, если студент верно ответил на 14-17 вопросов теста.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент верно ответил на 11-13 вопросов теста.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент верно ответил менее, чем на 11 вопросов теста.

Раздел 2.

Уровни компьютерной безопасности

Темы занятий: Общая характеристика компьютерной безопасности
Испытание программного и аппаратного уровней компьютерной безопасности

Текущий контроль уровня знаний, умений и владения навыками студентов по темам Раздела 2. «Принципы построения системы кибербезопасности. Определение уязвимостей автоматизированных систем и выбор средств защиты. Формирование требований к построению систем криптографической и стеганографической защиты» осуществляется в виде контрольной работы. Задания контрольной работы выполняются студентами на персональных компьютерах, оснащённых прикладным программным обеспечением: PDF Creator; GFileProtect 1.2., RSACryptoSystem 2.0, Steganography, Kaspersky Internet Security.

В процессе выполнения заданий контрольной работы по теме студенту предлагается использовать перечисленное выше прикладное программное обеспечение для организации криптографической и стеганографической защиты информации.

1. Перечень заданий: Обеспечить устранение следов вирусной активности средствами программы Kaspersky Internet Security.
2. Средствами программы RSACryptoSystem 2.0 организуйте электронно-цифровую подпись.
3. Обеспечить средствами программы Kaspersky Internet Security фильтрацию сетевой активности.

4. Обеспечить средствами программы Kaspersky Internet Security защиту от несанкционированного сбора личных данных пользователя персонального компьютера.
5. Организуйте защиту электронных документов pdf формата средствами программы PDF Creator.
6. Организуйте криптографическую защиту документа в формате docx средствами программы GFileProtect 1.2.
7. Обеспечьте стеганографическую защиту данных средствами программы Steganography.
8. Обеспечьте облачную защиту средствами программы Kaspersky Internet Security.
9. Средствами программы обеспечьте защиту usb-носителя от несанкционированного доступа.
10. Создайте usb-диск для аварийного восстановления системы

Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится если:

- Студент владеет навыками обеспечения стенографической защиты информации средствами прикладного программного обеспечения;
- Студент владеет навыками обеспечения криптографической защиты информации средствами прикладного программного обеспечения;
- Студента умеет разрабатывать симметричные коды для защиты каталогов и файлов;
- Студента умеет разрабатывать асимметричные коды для защиты каталогов и файлов.

Оценка «хорошо» ставится если:

- Студент владеет навыками обеспечения стенографической защиты информации средствами прикладного программного обеспечения;
- Студент владеет навыками обеспечения криптографической защиты информации средствами прикладного программного обеспечения;
- Студента умеет разрабатывать симметричные коды для защиты каталогов и файлов.

Оценка «удовлетворительно» ставится если:

- Студент владеет навыками обеспечения стенографической защиты информации средствами прикладного программного обеспечения;
- Студент владеет навыками обеспечения криптографической защиты информации средствами прикладного программного обеспечения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент не владеет навыками защиты информации средствами криптографии и стеганографии.

Раздел 3.

Компьютерные системы

Темы занятий: «Система физической защиты компьютерных систем
Организация и аудит безопасности компьютерных систем

Текущий контроль уровня знаний, умений и владения навыками студентов по темам Раздела 3. «Принципы построения системы кибербезопасности. Определение уязвимостей автоматизированных систем и выбор средств защиты. Формирование требований к построению систем криптографической и стеганографической защиты» осуществляется в форме контрольной работы. Задания контрольной работы выполняются студентами на персональных компьютерах, оснащённых прикладным программным обеспечением: Lockerfullset 1.1; GFileProtect 1.2.; Steganography; ImageHide; RSACryptoSystem 2.0. Контрольная работа проводится в компьютерной аудитории, оснащённой не менее чем 10 компьютерами.

В процессе выполнения заданий контрольной работы по темам Раздела 3. «Принципы построения системы кибербезопасности. Определение уязвимостей автоматизированных систем и выбор средств защиты. Формирование требований к построению систем криптографической и стеганографической защиты» студенту предлагается выполнить следующие задания:

1. Обеспечьте стеганографическую защиту данных средствами программы Steganography.
2. Обеспечьте стеганографическую защиту данных средствами программы ImageHide.
3. Организуйте криптографическую защиту документа в формате docx средствами программы Lockerfullset 1.1.
4. Организуйте криптографическую защиту документа в формате docx средствами программы GFileProtect 1.2.
5. Средствами программы RSACryptoSystem 2.0 организуйте электронно-цифровую подпись.

Критерии оценивания.

Оценка «отлично» ставится если:

- Студент верно выполнил все пять предложенных заданий.

Оценка «хорошо» ставится если:

- Студент верно выполнил четыре предложенных задания.

Оценка «удовлетворительно» ставится если:

- Студент верно выполнил три предложенных задания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент верно выполнил менее трёх, предложенных заданий.

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине: Основы спортивной тренировки**

Тема 1. Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции спорта.

Вопросы практического занятия:

1. Понятие спорт – узкое и широкое.
2. Типы спорта, виды спорта. Спортивные соревнования
3. Спортивные достижения и рекорды, спортивный результат.
4. Спортивная классификация, тренированность спортсмена, подготовленность спортсмена и спортивная форма.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Изучить спортивную классификацию по базисным видам спорта.

Тема 2. Система спортивной подготовки.

Вопросы практического занятия:

1. Составляющие части спортивной подготовки: система отбора, система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Первый блок факторов: условия работы, учебы; состояние одежды, обуви, инвентаря, место занятий; бытовые условия; гигиенический режим, погодные условия.
3. Второй блок факторов: медицинский контроль, педагогический и самоконтроль; анализ, коррекция.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Составить структуру системы спортивной подготовки на примере ведущих спортсменов края по избранному виду спорта.

Тема 3. Состязание как основа существования спорта

Вопросы практического занятия:

1. Характеристика специфических особенностей соревновательной деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции;

2. Характеристика специфических особенностей соревновательной деятельности на основе унификации состава действий, что закрепляется официальными правилами;
3. Характеристика специфических особенностей соревновательной деятельности на основе регламентации поведения соревнующихся.

Тема 4. Система спортивных соревнований

Вопросы практического занятия:

1. Характер и способы проведения соревнований.
2. Виды соревнований.
3. Планирование соревнований, основные документы планирования.
4. Определение победителей в командном первенстве. Организация соревнований.
5. Правила соревнований.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Сделать анализ образцов городских и краевых положений о соревнованиях в избранном виде спорта

Тема 5. Особенности системы спортивной тренировки, ее задачи, принципы.

Вопросы практического занятия:

1. Цель, общие и основные задачи тренировки,
2. конкретные задачи, связанные с разделами подготовки спортсмена.
3. Принципы и характерные черты системы спортивной тренировки.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Ознакомится с современными системами тренировки ведущих спортсменов мира

Тема 6. Средства и методы системы спортивной тренировки.

Вопросы практического занятия:

1. Определение средств и методов системы спортивной тренировки.
2. Физические упражнения – основные группы системы спортивной тренировки: общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные, соревновательные.
3. Общепедагогические: слово, рассказ, вспомогательные средства информации.
4. Другие средства: идеомоторные, аутогенные, искусственной аэризации, оксигенация.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Написать практические методы, используемые в избранном виде спорта для спортсменов различной квалификации

Тема 7. Нагрузка и ее регулирование.

Вопросы практического занятия:

1. Понятие и характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочных нагрузок.
2. Показатели уровня нагрузки и условия ее повышения.
3. «Внешние» и «внутренние» стороны нагрузки.
4. Интенсивность и объем нагрузки.
5. Современная классификация нагрузки для квалифицированных спортсменов.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Составить образец значительной и большой нагрузки в избранном виде спорта.

Тема 8. Утомление, восстановление, переутомление.

Вопросы практического занятия:

1. Сущность, виды и фазы утомления.
2. Характерные признаки утомления, степени утомления.
3. Уровни восстановления. Фазы восстановления. Темпы восстановления. Виды восстановительных мероприятий.
4. Продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок.
5. Сущность перегрузки, причины перегрузки, признаки (симптомы) перегрузки, последствия перегрузки. Выход из перегрузки.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Изучить нетрадиционные средства восстановления

Тема 9. Спортивно-техническая подготовка.

Вопросы практического занятия:

1. Общее понятие о спортивной технике и технической подготовке. Основа техники движений. Структура движений. Стадии технического совершенствования. Этапы в обучении спортивной технике. Средства и методы освоения спортивной техники. Результативность техники. Контроль за движениями и исправление ошибок. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. подготовить реферат по основам техники избранного вида спорта.

Тема 10 Физическая подготовка

Вопросы практического занятия:

1. Определение, виды (ОФП, ВФП, П-ПФП, СФП).

Задания и вопросы для обсуждения:

1. изучить методические приемы развития скоростно-силовых способностей в различных видах спорта
2. методика развития специальной выносливости в базисных и в своем виде спорта

Тема 11 Спортивно-тактическая подготовка

Вопросы практического занятия:

1. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовленности спортсмена.
2. Формы спортивной борьбы.
3. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.
4. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.
5. Факторы, влияющие на тактическое ведение соревнований.
6. Методы регистрации и оценки тактических действий.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Составить 2-3 варианта тактического ведения борьбы в предстоящих соревнованиях

Тема 12 Психологическая подготовка

Вопросы практического занятия:

1. Определение и составные части психологической подготовки.
2. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера.
3. Воспитание воли, роль различных методов воспитания. Основы методики волевой подготовки.
4. Приемы самовоспитания.
5. Специальная психическая подготовка. Оперативная настройка к действию.

6. Регулирование психологических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.
7. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции. Психологическая подготовка команды.
8. Интеллектуальная подготовка спортсмена.
9. Психологические основы тактической подготовки.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. подготовить реферат на тему «Мобилизационная готовность – одна из важнейших проблем психологии спорта».

***Оценочные материалы для текущего контроля
по итогам освоения дисциплины
«Педагогика»***

Тема 1.

Педагогика в системе культуры гуманитарного знания и наук о человеке

1. Педагогика как наука, основные педагогические категории.
2. Методологические основы научного познания в педагогике.
3. Организация педагогического исследования.
4. Система методов и методика педагогического исследования.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 2.

Личность как предмет воспитания

1. Понятия «человек», «индивид», «личность».
2. Биосоциальная природа личности. Развитие личности.
3. Факторы развития личности, природные, социальные.
4. Наследственность как фактор развития личности, задатки, способности.
5. Среда как фактор развития личности.
6. Взаимодействие социальных и природных факторов в развитии личности.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 3.

Целостный педагогический процесс как система и явление

1. Целостный педагогический процесс как единство обучения и воспитания.
2. Движущие силы, противоречия и логика педагогического процесса.
3. Важнейшие закономерности и принципы педагогического процесса, их характеристика.
4. Структура и основные компоненты педагогического процесса.

5. Критерии эффективности педагогического процесса.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 4.

Актуальные направления и система воспитания школьников

1. Цели и ценности воспитания подрастающего поколения. Понятие базовой культуры личности.
2. Нормативно-правовые документы, регулирующие объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях.
3. Современные подходы к воспитанию личности.
4. Понятие «воспитательная система». Виды систем и их особенности.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 5.

Национальное своеобразие воспитания.

Педагогика межнационального общения

1. Ведущие идеи этнопедагогике как отрасли педагогического знания.
2. Роль национальных традиций в социализации детей. Социально-педагогические механизмы национального воспитания подрастающего поколения.
3. Современные пути и способы использования традиций народного воспитания в педагогической практике школы.
4. Особенности формирования культуры межнационального общения.
5. Воспитание веротерпимости и толерантности.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 6.

Воспитательные системы

1. Воспитательная система фактор организации педагогического процесса.
2. Факторы создания воспитательной системы
3. Структура и этапы развития воспитательной системы
4. Зарубежные и отечественные воспитательные системы

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 7.

Методы воспитания

1. Методы, приемы и средства воспитания, их взаимообусловленность.
2. Характеристика методов воспитания.
3. Многообразие известных классификаций методов воспитания.
4. Выбор методов воспитания.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 8.

Социализация школьника как воспитание в широкой социальной среде

1. Социализация и воспитание.
2. Институты социализации, проблемы социализации в современном мире.
3. Социальная среда, средства массовой информации.
4. Субкультура молодежи.
5. Неформальные объединения молодежи.
6. Девиантное поведение школьников.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 9.

Детский коллектив и его основные характеристики

1. Разработка теории коллектива в советской педагогике и до настоящего времени.
2. Формирование личности в коллективе.
3. Каковы основные признаки коллектива и его функции.
4. Этапы и уровни развития детского коллектива. Система перспективных линий. Традиции в коллективе.
5. Условия развития детского коллектива.
6. Детские объединения как институт воспитания.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 10.

Система воспитательной работы классного руководителя, воспитателя

1. Содержание работы классного руководителя, воспитателя.
2. Функции, профессиональные обязанности классного руководителя. Цикл его деятельности.
3. Планирование воспитательной работы. Роль плана в работе, содержание и виды планов.

4. Виды деятельности учащихся. Формы работы с родителями.
5. Методика планирования.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 11.

Семейное воспитание

1. Семья как субъект педагогического взаимодействия и социокультурная среда воспитания и развития личности
2. Система семейного воспитания
3. Взаимодействие семьи, образовательных и культурных учреждений в воспитании личности.
4. Сопровождение семьи в вопросах семейного воспитания. Просвещение родителей.
5. Правовые основы современного семейного воспитания.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 12.

Процесс обучения

1. Сущность и методологические основы процесса обучения (движущие силы, противоречия, логика).
2. Закономерности и функции процесса обучения
3. Принципы процесса обучения.
4. Виды обучения и их характеристика.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 13.

Виды и формы организации процесса обучения

1. Понятие о видах и формах организации процесса обучения. История возникновения и современные тенденции.
2. Урок – основная форма организации обучения. Типология и структура уроков.
3. Формы учебно-познавательной деятельности учащихся на уроке

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 14.

Современные дидактические концепции

1. Психолого-педагогическая характеристика понятия дидактическая система.
2. Становление и развитие классических (традиционных) дидактических систем.
3. Характеристика современных психолого-педагогических дидактических концепций
4. Идеи педагогики сотрудничества в современных дидактических системах. Авторские школы.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 15.

Цели и содержание образования

1. Цели обучения в средней общеобразовательной школе.
2. Сущность содержания образования, его исторический характер.
3. Факторы формирования содержания школьного образования.
4. Нормативные документы, регламентирующие содержание общего образования.
5. Образовательные стандарты, дифференциация обучения.
6. Учебный план, учебный предмет, образовательная область.
7. Учебные программы, учебники, учебные пособия, требования к ним.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 16.

Система методов и средств процесса обучения

1. Место и роль методов, приемов, средств в целостном педагогическом процессе.
2. Различные подходы к классификации методов обучения.
3. Понятие о средствах обучения, их функции, классификация.
4. Факторы, определяющие выбор учителем методов обучения.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

Тема 17.

Проверка и оценка результатов обучения. Качество обучения

1. Сущность контроля результатов обучения как этапа в цикле процесса обучения.
2. Контроль и коррекция усвоения: сущность, задачи, требования к контролю.
3. Функции проверки знаний, методы и формы контроля.

4. Оценка знаний учащихся, критерии оценки как педагогическая проблема.
5. Неуспеваемость учащихся и ее причины.

Формы контроля, оценочные средства

Информационное сообщение. Конспект.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, применяемые
для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Инструкция по выполнению работы

Прежде чем приступить к выполнению работы, внимательно прочитайте инструкцию. Она поможет Вам правильно организовать свое время и успешно выполнить работу.

Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если Вы не знаете ответа или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.

Отвечайте на те вопросы, в знаниях которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

Думайте только о текущем задании. К пропущенным заданиям можно будет вернуться, если у Вас останется время.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Приступайте к выполнению работы.
Желаем успеха!

Раздел I. Педагогическая наука и педагогическая действительность

Выстроить логику научно-педагогического исследования

- А. Выработка практических рекомендаций.
 - Б. Организация и проведение преобразующего эксперимента.
 - В. Построение гипотезы исследования, которую предстоит доказать.
 - Г. Общее ознакомление с проблемой исследования, обоснование ее актуальности, формулирование целей.
 - Д. Выбор методологии – исходной концепции, опорных теоретических положений, предполагаемых результатов исследования.
 - Е. Выбор методов исследования. Проведение констатирующего эксперимента, установления предмета исследования.
 - Ж. Анализ, интерпретация и оформление результатов исследования.
- Правильный ответ: 1 – Г, 2 – Д, 3 – В, 4 – Е, 5 – Б, 6 – Ж, 7 – А.*

Раздел II. Педагогический процесс

Установить последовательность этапов в развитии педагогического процесса

- А. Основной (взаимодействие педагогов и учащихся).
 - Б. Подготовительный (целеполагание, диагностика, прогнозирование).
 - В. Заключительный анализ (анализируя обучаемся).
 - Г. Образовательно-социальный этап.
- Правильный ответ: 1 – Б, 2 – А, 3 – В.*

Раздел III. Воспитание

Указать важнейшую характеристику для формирования детского коллектива

- 1. Общность цели. Знание учениками друг друга. Прочное авторитарное руководство коллективом. Отсутствие конфликтов между воспитанниками. Совместное выполнение домашних заданий.
- 2. Совместная деятельность. Знание педагогом теории развития коллектива. Проявление диалектических противоречий. Наличие лидера. Дружба между школьниками.
- 3. Знание педагогом теории коллектива. Наличие и понимание воспитанниками целей воспитания. Целенаправленная совместная деятельность школьников. Наличие перспективных линий, органов самоуправления, созданных на демократической основе.
- 4. Совместная деятельность. Единая школьная форма. Наличие лидера. Совместные походы по родному краю. Наличие органов самоуправления.

Правильный ответ: 3

Раздел IV. Обучение

Определить формы организации учебной деятельности школьников

1. Группа учащихся получает познавательную задачу, инструктаж о последовательности работы, обсуждает учебное задание, планирует, и распределяет задание внутри группы, участвует в решении познавательных задач, проблемной ситуации, выводит правило на основе анализа фактов, обсуждает и сообщает о результате работы, о достижении поставленной цели.

2. Обеспечивается одновременное участие всех учащихся класса в выполнении общих задач в процессе объяснения, рассказа учителя с применением наглядности, ТСО, работе с учебником, исправлении ошибок в ответах товарищей.

3. Каждый из учащихся по заданию учителя или по собственной инициативе готовит ответы на вопросы, выполняет упражнения, работу творческого характера, решает примеры, задачи, осуществляет самопроверку.

4. Организуется помощь более сильного ученика слабому или распределяются обязанности между учениками на равных основаниях. Обеспечивается взаимообучение, усвоение учебной информации, взаимопроверка результатов учения.

А - Индивидуальная форма; Б - Парная форма; В - Групповая форма; Г - Общеклассная форма (фронтальная)

Правильный ответ: 3 - А. Индивидуальная форма; 4 - Б. Парная форма; 2 - В. Групповая форма; 1 - Г. Общеклассная форма (фронтальная)

Раздел V. Образование

Определить отличительные признаки образовательных парадигм

1. Традиционная _____
2. Феноменологическая _____
3. Рационалистическая _____
4. Технократическая _____
5. Эзотерическая _____

А - Знаниевая, Б – Общение с космосом, В – Гуманистическая, Г - Поведенческая, Д – Эталонное знание.

Правильный ответ: А - Знаниевая (1), Б – Общение с космосом (5), В – Гуманистическая (2), Г - Поведенческая (3), Д – Эталонное знание(4).

Творческие задания для самостоятельной работы студентов.

- Каковы объективные предпосылки модернизации российского образования?
- Укажите различие понятий «система воспитания» и «воспитательная система школы»
- Назовите основные признаки и компоненты педагогической воспитательной системы.
- Дайте определение понятия «концепция воспитания» и перечислите её сущностные компоненты.
- Укажите концепция которая Вам покажется наиболее эффективной в воспитании. Аргументируйте свой выбор.
- Перечислите различные точки зрения на сущность и назначение педагогики.
- Дайте определение объекта, предмета педагогики и перечислите её задачи.
- Аргументируйте утверждение о том, образование есть общественное явление .
- Объясните, как соотносятся понятия «образования», «обучение», «воспитание».
- Сущность и особенности народных традиций воспитания детей.

Тематика проектов:

- Межкультурные различия воспитания детей.
- Принципы воспитания детей на народных традициях.
- Воспитание нравственности (трудолюбия, толерантности, патриотизма) детей на традициях народной педагогики.
- Народная педагогика – составная и неотъемлемая часть общей духовной культуры народа.
- Роль национальных обычаев и традиций в формировании и воспитании культуры межнационального общения.
- Взаимосвязь культур народов.
- Психологические проблемы адаптации человека в другой культуре.
- Развитие идеи гражданского воспитания в творчестве А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинского.
- Воспитание гражданственности старшеклассников (подростков, младших школьников) на современном этапе развития общества.
- Воспитание культуры межнационального общения.
- Развитие гуманных отношений у школьников в процессе общения.
- Диалог культур: взгляд на общечеловеческие ценности.
- Культура как диалог.
- Связь языка и культуры.
- Идея множественности культур.
- Воспитательная роль различных форм устного народного творчества (по выбору).
- Религиозная обрядность и нравственное воспитание.

-Патриотическое воспитание детей и подростков народными традициями.

Темы для дискуссий:

-Школа должна обучать или воспитывать?

-Коллектив подавляет личность или способствует ее развитию?

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине:

«Планирование профессиональной карьеры»

Раздел 1. Рынок труда. Рыночные отношения

Тема 1.1 «Технологии планирования профессиональной карьеры».
Рынок труда. Рыночные отношения.

Вопросы занятия:

1. Понятие «Рынок труда».
2. «Рыночные отношения».
3. Современная ситуация на рынке труда Курского края.
4. Конкурентоспособность.
5. Требования работодателей.
6. Самомаркетинг в новых социально-экономических условиях.

Тема 1.2. Профессиональное и личностное самоопределение.

Планирование карьеры.

Вопросы занятия:

1. Понятие профессионально важных качеств.
2. Понятие профессионального самоопределения.
3. Первый шаг к успешной карьере - объективная самооценка.
4. Варианты и принципы выбора работы.

Раздел 2. Технология поиска работы и трудоустройства

Тема 2.1. Ценности, принципы и технологии поиска работы в профессиональной сфере

Вопросы практического занятия:

1. Оценка ситуации и собственных возможностей.
2. Виды целей.
3. Постановка целей.
4. Поиск работы.
5. Виды рабочих мест.
6. Сравнительная характеристика различных методов поиска.
7. Источники информации о возможностях трудоустройства.
8. Разработка индивидуальных планов поиска работы.
9. Основные способы трудоустройства.

Тема 2.2. Планирование личной карьеры

Вопросы практического занятия:

1. Постановки карьерных целей.
2. Планирование личной карьеры.
3. Алгоритм формирования успешной карьеры.
4. Определение собственных жизненных предпочтений, склонностей, желаний.
5. Оценка своих стартовых возможностей.
6. Процессы организации и регулирования индивидуальной карьерой.

Темы дискуссий для семинарского занятия:

1. Анализ жизненных ценностей.
2. Постановка профессиональных целей.
3. Сравнительная характеристика различных методов поиска.
4. Источники информации о возможностях трудоустройства.
5. Разработка индивидуальных планов поиска работы.
6. Основные способы трудоустройства.

7. Анализ личностных и профессионально-значимых качеств для профессионального резюме.
8. Составление резюме. Основные ошибки при составлении резюме.
9. Подготовка и оформление документов, необходимых при поиске работы и трудоустройстве.
10. Анализ посещения организации с целью поиска работы.
11. Определение собственных жизненных предпочтений, склонностей, желаний.
12. Оценка своих стартовых возможностей.
13. Процессы организации и регулирования индивидуальной карьерой.

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Повышение спортивного мастерства»**

1 вариант

1. Что такое спортивная тренировка?
2. Какие основные стороны включает в себя спортивная тренировка?
3. Раскройте методы строго регламентированного упражнения.
4. В чем суть принципа «Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
5. Что такое техническая подготовка и ее основная задача?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по цели применения?

2 вариант

1. Что является целью спортивной тренировки?
2. Что представляют собой общая и специальная тренированность?
3. Перечислите словесные методы.
4. В чем суть принципа «Единство общей и специальной подготовки»?
5. Что такое тактическая подготовка и на что направлены общая и специальная подготовка?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по содержанию?

3 вариант

1. Что такое тренированность?
2. Что является средствами спортивной тренировки, и на какие группы они делятся?
3. Какие методы относятся к наглядным?
4. В чем суть принципа «Непрерывность тренировочного процесса»?

5. Что такое физическая подготовка? Чем отличается общая и специальная физическая подготовка?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по сфере воздействия?

4 вариант

1. Что такое подготовленность?
2. Что представляют собой избранные соревновательные упражнения?
3. Какие методы относятся к общепедагогическим?
4. В чем суть принципа «Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок»?
5. Что такое психическая подготовка и ее цель?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по адресату?

5 вариант

1. Что такое спортивная форма?
2. Что представляют собой специально подготовительные упражнения?
3. Какие методы относятся к практическим?
4. В чем суть принципа «Волнообразность динамики нагрузок»?
5. Перечислите основные требования к технической подготовке.

6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по времени применения?

6 вариант

1. Что такое метод спортивной тренировки?
2. Что представляют собой общеподготовительные упражнения?
3. На какие две основные группы делятся методы спортивной тренировки?
4. В чем суть принципа «Цикличность тренировочного процесса»?
5. Что такое тактические знания и тактическое мышление?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по характеру применения?

Занятие по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления в спорте».

Контрольные вопросы для студентов:

1 вариант

1. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.

2 вариант

1. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
2. Средства спортивной тренировки
3. Социальные функции спорта

3 вариант

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Управление процессом тренировки в различных видах спорта.
3. Система подготовки спортсмена.

Занятие по теме «Особенности подготовки спортсменов».

Контрольные вопросы для студентов:

1 вариант

1. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Физическая подготовка.

2 вариант

1. Психическая подготовка.
2. Теоретическая подготовка.
3. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов.

Занятие по теме «Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе».

Контрольные вопросы для студентов:

1 вариант

1. Проблемы периодизации тренировки.
2. Комплексный контроль в различных видах спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения.

2 вариант

1. Проблемы современной тренировки.
2. Характеристика спортивной тренировки.
3. Спортивно-тактическая подготовка.

Занятие по теме «Особенности соревновательной и тренировочной деятельности».

Контрольные вопросы для студентов:

1 вариант

1. Организация и проведение соревнований.
2. Методы спортивной тренировки

3. Классификация видов спорта.

2 вариант

1. Классификация соревнований.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

3. Спорт высших достижений.

Занятие по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления в спорте».

Проанализировать тренировочные и соревновательные нагрузки в избранном виде спорта, оценить их влияние на организм атлета. Проанализировать средства восстановления и их влияние на организм.

Занятие по теме «Особенности соревновательной и тренировочной деятельности».

Проанализировать особенности соревновательной и тренировочной деятельности в избранном виде спорта.

Занятие по теме «Особенности подготовки спортсменов».

Проанализировать собственную подготовку в избранном виде спорта, установить тенденцию развития спортивных результатов и факторы способствующие их изменению.

По всем темам студенты выступают с докладами и презентациями.

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине
Правовые основы физической культуры и спорта**

Раздел 1. Тема 1. Понятие и сущность права. Система российского права

Вопросы:

1. Понятие системы права, ее основные элементы.
2. Система права и правовая система.
3. Система права и система законодательства.
4. Частное и публичное право.
5. Предмет правового регулирования.
6. Метод правового регулирования.
7. Отрасли российского права.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по изучаемой теме.
2. Составить таблицу: Отрасли российского права.
3. Составить схему: Система российского права.

Тестовые задания:

1. Формализованное общезначимое и общеобязательное правило поведения, имеющее предостаточно-обязывающий характер и санкционированное государством – это:
а) моральная норма
б) закон
в) правовая норма
2. Среди признаков правовой нормы отсутствует:
а) формальная определенность
б) общезначимость
в) наказуемость
г) предостаточно-обязывающий характер
д) общеобязательность
3. В общеюридическом смысле под правом понимается:
а) сфера жизнедеятельности человека
б) система общеобязательных норм, установленных государством
в) любая совокупность правил
г) запрет, за нарушение которого предусмотрена ответственность
4. К функциям права можно отнести:
а) охранительную функцию
б) стимулирующую функцию
в) регулятивную функцию
г) патристическую функцию

5. Состояние законности в обществе выражает понятие:

- а) система права
- б) норма права
- в) правовое поведение
- г) правовая культура

6. Правотворчество – это деятельность по:

- а) подготовке правовых актов
- б) изданию правовых актов
- в) совершенствованию правовых актов
- г) все вышеперечисленное

7. Правосознание – это:

- а) совокупность взглядов, установок, целостных ориентаций, выражающих отношение отдельных людей и социальных групп к праву
- б) правовое воспитание, формирующее правовые установки, отношения, мотивы деятельности в сфере, регулируемой правом
- в) совокупность поступков, соответствующих нормам права
- г) система идеальных элементов, относящихся к сфере действия права

8. Право возникает одновременно с появлением:

- а) религиозных воззрений
- б) общественных институтов
- в) человека современного типа
- г) государства

9. Императивный метод используется в праве:

- а) гражданском
- б) уголовном
- в) семейном
- г) авторском

Раздел 1. Тема 2. Источники права

Вопросы:

1. Романо-германская правовая система.
2. Англо-американская правовая система.
3. Правовая система стран ислама.
4. Система права России.
5. Понятие и виды источников права.
6. Иерархия нормативных правовых актов.
7. Действие нормативных актов во времени, в пространстве и по кругу лиц.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по изучаемой теме.
2. Выписать примеры нормативных правовых актов по их иерархии в одной из отраслей права.

Тестовые задания:

1. Совокупность правовых норм, специфическим образом регулирующих качественно однородную группу общественных отношений называют:
 - а) конституционным законом
 - б) отраслью права
 - в) кодексом
2. Источником права НЕ является:
 - а) правовой обычай
 - б) судебный прецедент
 - в) нормативно-правовой договор
 - г) моральная норма
3. Принятый в особом порядке акт законодательного органа, регулирующий наиболее важные общественные отношения и обладающий высшей юридической силой можно определить как:
 - а) закон
 - б) прецедент
 - в) указ Президента
4. Судебный прецедент — это:
 - а) норма права, содержащаяся в законе
 - б) решение по конкретному делу, имеющее силу правовой нормы
 - в) правило поведения, сложившееся в силу повторяемости
 - г) решение по делу, принятое государственными органами

Раздел 1. Тема 3. Правоотношения и правонарушения

Вопросы:

1. Понятие и состав правоотношения.
2. Участники (субъекты) и объекты правоотношений. Правосубъектность.
3. Объекты и содержание правовых отношений.
4. Понятие и виды юридических фактов.
5. Правонарушение, его признаки и виды.
6. Юридическая ответственность и ее виды.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по изучаемой теме.
2. Подготовить примеры разных видов юридических фактов.
3. Найти юридические факты в нормах российского права.

Тестовые задания:

1. Способность нести правовую ответственность за совершенные деяния называют:
 - а) правоспособностью
 - б) деликтоспособностью
 - в) дееспособностью

2. Возникающее в результате совершения правонарушения специфическое правовое отношение между государством в лице его правоохранительных органов и правонарушителем образуют:

- а) государственно-правовую ответственность
- б) наказание
- в) юридический статус личности

3. Среди видов юридической ответственности отсутствует:

- а) уголовная ответственность
- б) гражданско-правовая ответственность
- в) конституционная ответственность
- г) административная ответственность
- д) дисциплинарная ответственность

Раздел 2. Тема 1. Основы конституционного права России

Вопросы:

1. Понятие, предмет, метод и источники конституционного права.
2. Основы конституционного строя России.
3. Конституционный статус человека и гражданина.
4. Приобретение российского гражданства.
5. Федеративное устройство России.
6. Местное самоуправление. Принципы организации и функции.
7. Законодательная власть в РФ.
8. Избирательное право в РФ. Формирование представительных органов власти.
9. Органы исполнительной власти. Правительство РФ. Президент РФ.
10. Судебная система РФ.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по конституционному праву.
2. Выписать из Конституции Российской Федерации конституционные обязанности человека и гражданина.
3. Составить схему государственной власти в Российской Федерации.
4. Составить таблицу видов и уровней судов в Российской Федерации.

Тестовые задания:

1. Отрасль права, регулирующая основные принципы организации государства, а также принципы его взаимодействия с важнейшими социальными субъектами – человеком и обществом, называется:
 - а) уголовное право
 - б) гражданское право
 - в) конституционное право
2. Под системой общественных отношений, основанной на подчинении государственной власти основным принципам, установленным Конституцией страны, понимается:
 - а) государственный суверенитет
 - б) конституционный строй
 - в) демократия

3. Согласно Конституции РФ по форме правления Россия является:

- а) республикой
- б) федерацией
- в) монархией

4. Согласно Конституции РФ по форме территориального устройства Россия является:

- а) монархией
- б) федерацией
- в) конфедерацией

5. Устойчивая правовая связь человека с государством, выражающаяся в совокупности их взаимных прав, обязанностей и ответственности, основанная на признании и уважении достоинства, основных прав и свобод человека называется:

- а) государственным суверенитетом
- б) гражданством
- в) конституцией

6. Какой из видов субъектов федерации НЕ представлен в Российской Федерации:

- а) область
- б) автономная область
- в) автономный край
- г) город федерального значения
- д) край

7. Какая из перечисленных ниже функций присуща Президенту РФ:

- а) разрешение споров о праве между наиболее крупными юридическими лицами и государственным аппаратом
- б) обеспечение согласованного функционирования и взаимодействия органов государственной власти
- в) руководство Правительством РФ

8. Законодательная власть в Российской Федерации представлена:

- а) Государственной Думой РФ
- б) Федеральным Собранием РФ и законодательными представительными органами субъектов РФ
- в) Федеральным Собранием РФ

9. Каков нижний возрастной порог для избрания в Государственную Думу РФ:

- а) 18 лет
- б) 21 год
- в) 25 лет

10. Какому органу власти Российской Федерации принадлежит право роспуска Государственной Думы:

- а) Президенту РФ
- б) Правительству РФ

в) Конституционному суду РФ

11. Выберите наиболее верное, на Ваш взгляд, выражение:

- а) Председатель Правительства РФ назначается Президентом РФ
- б) Председатель Правительства РФ назначается Советом Федерации Федерального Собрания РФ
- в) Председатель Правительства РФ назначается Президентом РФ с согласия Государственной Думы РФ

12. Правительство РФ является органом:

- а) исполнительной власти
- б) законодательной власти
- в) судебной власти

13. Лица, наделенные в конституционном порядке полномочиями осуществлять правосудие в РФ и исполняющие свои обязанности на профессиональной основе, называются:

- а) присяжными заседателями
- б) судьями
- в) прокурорами

14. Неприкосновенность судьи, в частности, означает, что:

- а) против него не может быть возбуждено уголовное дело
- б) он не может быть переведен на другую должность без его согласия
- в) уголовное дело в отношении судьи может быть возбуждено только Генеральным прокурором РФ

15. Судьи Конституционного суда РФ назначаются на должность:

- а) Президентом РФ по представлению Верховного суда РФ
- б) Советом Федерации по представлению Президента РФ
- в) Государственной Думой РФ по представлению Правительства РФ

Раздел 2. Тема 2. Основы трудового права.

Вопросы:

1. Понятие, предмет, метод, система и источники трудового права.
2. Трудовой договор.
3. Рабочее время и время отдыха.
4. Дисциплина труда.
5. Трудовые споры.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по трудовому праву.
2. Провести анализ трудового договора на предмет его соответствия ТК РФ.

Тестовые задания:

1. Одна из отраслей российского права, призванная регулировать отношения между работодателем и работником по поводу использования способностей работника к труду называется:

- а) трудовое право
- б) гражданское право
- в) административное право

2. Нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать:

- а) 40 часов в неделю
- б) 45 часов в неделю
- в) 35 часов в неделю

3. Какой вид отдыха НЕ предусмотрен российским трудовым законодательством:

- а) перерывы в течение рабочего дня (смены)
- б) ежедневный (междусменный) отдых
- в) перерывы на социальную адаптацию
- г) выходные дни (еженедельный непрерывный отдых)
- д) нерабочие праздничные дни
- е) отпуска

4. Какой вид дисциплинарного взыскания отсутствует в Трудовом кодексе РФ:

- а) замечание
- б) принудительная отработка
- в) выговор
- г) увольнение по соответствующим основаниям

Раздел 2. Тема 3. Основы гражданского права.

Вопросы:

1. Понятие, предмет, метод, принципы, система и источники гражданского права.
2. Субъекты и объекты гражданских правоотношений.
3. Право собственности и другие вещные права.
4. Понятие и виды сделок.
5. Защита гражданских прав и гражданско-правовая ответственность.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по гражданскому праву.
2. Определить правосубъектность участников конкретного правоотношения.

Тестовые задания:

1. Какие из нижеперечисленных личных неимущественных прав НЕ регулируются гражданским правом:
 - а) право на товарный знак
 - б) право на честь, достоинство, деловую репутацию
 - в) пассивное избирательное право
2. Способность своими действиями приобретать и осуществлять гражданские права, создавать для себя гражданские обязанности и исполнять их называется:
 - а) правоспособностью
 - б) деликтоспособностью
 - в) дееспособностью

3. Возрастом наступления полной дееспособности в РФ по общему является:
- а) 16 лет
 - б) 18 лет
 - в) 14 лет
4. Какое имущество НЕ считается недвижимым?
- а) земельные участки
 - б) воздушные и морские суда
 - в) грузовые автомобили
 - г) участки недр
5. В триаде правомочий собственника отсутствует:
- а) право владения
 - б) право пользования
 - в) право хозяйственного ведения
 - г) право распоряжения
6. К вещным правам в гражданском праве НЕ относится:
- а) право пожизненного наследуемого владения земельным участком
 - б) сервитуты
 - в) право оперативного управления имуществом
 - г) право на свободное занятие предпринимательской деятельностью
7. Потребитель, которому был продан товар ненадлежащего качества, лишен права по своему выбору потребовать:
- а) безвозмездного устранения недостатков товара и возмещения расходов на их устранение
 - б) соразмерного уменьшения покупной цены
 - в) компенсацию морального вреда, причиненного приобретением недоброкачественного товара независимо от вины продавца
 - г) замены на товар аналогичной марки (модели, артикула)
 - д) замены на такой же товар другой марки с соответствующим пересчетом цены
 - е) расторжения договора купли-продажи и возврата уплаченной цены товара

Раздел 2. Тема 3а (самостоятельная работа). Основы наследственного права.

Вопросы:

1. Понятие, предмет, метод, принципы, источники наследственного права.
2. Наследование по завещанию.
3. Наследование по закону.
4. Приобретение наследства. Отказ от наследства.
5. Виды исков о наследстве.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по наследственному праву.

Тестовые задания:

1. При отсутствии завещания наследование регулируется положениями:

- а) СК РФ
- б) УК РФ
- в) ГК РФ
- г) ГПК РФ

2. Не входят в состав наследства:

- а) имущественные права и обязанности
- б) ценные бумаги
- в) права и обязанности, неразрывно связанные с личностью наследодателя
- г) вещи, имущественные и неимущественные права и обязанности

3. Основанием возникновения наследования по закону является:

- а) наличие родства с наследодателем
- б) относимость степени родства наследника к определенной очереди наследников, призываемых к принятию наследства
- в) завещание, составленное наследодателем
- г) все указанное в п. «а» и «б»

4. В роли наследодателя могут выступать:

- а) физические лица
- б) юридические лица
- в) муниципальные образования
- г) международные организации

5. Не имеют права на составление завещания граждане:

- а) недееспособные и ограниченно дееспособные
- б) находящиеся под патронажем
- в) эмансипированные
- г) несовершеннолетние, вступившие в брак

Раздел 2. Тема 4. Основы административного права.

Вопросы:

1. Понятие административного права: предмет, метод, система и принципы.
2. Источники административного права.
3. Административная ответственность.
4. Государственная и муниципальная служба.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по административному праву.
2. Составить перечень административных правонарушений.

Тестовые задания:

1. Административный проступок – это:
 - а) нарушение общественного порядка
 - б) нарушение порядка деятельности трудового коллектива
 - в) нарушение воинской дисциплины
 - г) проступки, связанные с выполнением служебных обязанностей
2. Отношения между человеком и исполнительной властью регулирует право:
 - а) конституционное;
 - б) гражданское;

- в) административное;
- г) публичное.

Раздел 2. Тема 5. Основы уголовного права

Вопросы:

6. Предмет, метод, система, принципы, источники уголовного права.
7. Понятие и виды преступлений.
8. Рецидив. Множественность преступлений. Соучастие.
9. Наказание: понятие, виды. Смягчающие и отягчающие обстоятельства.
10. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по уголовному праву.
2. Составьте таблицу: Преступления.

Тестовые задания:

1. Цели уголовного наказания
 - а) восстановление социальной справедливости
 - б) предупреждение совершения новых преступлений
 - в) исправление осужденного
 - г) все вышеперечисленное
2. Лицо, склонившее другое лицо к совершению преступления путем уговора
 - а) пособник
 - б) заказчик
 - в) организатор
 - г) подстрекатель
3. Обстоятельства, исключающие преступность деяния
 - а) необходимая оборона
 - б) крайняя необходимость
 - в) помилование
 - г) деятельное раскаяние
4. Формы вины
 - а) умысел
 - б) проступок
 - в) неосторожность
 - г) соучастие
5. Основания для освобождения от уголовной ответственности
 - а) физическое принуждение
 - б) истечение сроков давности
 - в) деятельное раскаяние
 - г) амнистия
6. Обстоятельства, исключающие преступность деяния

- а) психическое принуждение
- б) истечение сроков давности
- в) помилование
- г) исполнение приказа

7. Лицо, совершившее преступление, считается осужденным с момента

- а) Вынесения судом обвинительного приговора
- б) Совершения преступления
- в) Привлечения к уголовной ответственности
- г) Вступления обвинительного приговора в силу

8. Основания для освобождения от уголовной ответственности

- а) психическое принуждение
- б) примирение с потерпевшим
- в) деятельное раскаяние
- г) несовершеннолетие

9. Согласно Уголовному кодексу РФ виды наказаний, применяемых только в качестве дополнительных

- а) Штраф
- б) Лишение права занимать определенные должности
- в) Лишение специального, воинского и почетного звания
- г) Лишение классного чина и государственных наград

10. Тяжким преступлением признаются умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом РФ, не превышает

- а) 10 лет лишения свободы
- б) 15 лет лишения свободы
- в) 20 лет лишения свободы
- г) 25 лет лишения свободы

11. В соответствии с Уголовным кодексом РФ помилование осуществляется

- а) Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации в отношении индивидуально не определенного круга лиц
- б) Президентом Российской Федерации в отношении индивидуально определенного лица
- в) Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации в отношении индивидуально не определенного круга лиц
- г) Председатель Правительства РФ в отношении индивидуально не определенного круга лиц

Раздел 2. Тема 6. Основы образовательного права

Вопросы:

1. Понятие, предмет, метод, система образовательного права.
2. Источники образовательного права.
3. ФГОС.
4. Участники образовательных правоотношений.

5. Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по образовательному праву.
2. Проведите анализ ФГОС по одному из направлений подготовки.

Раздел 2. Тема 6а (самостоятельная работа). Основы семейного права

Вопросы:

1. Понятие, предмет, метод, система и источники семейного права.
2. Брак.
3. Права и обязанности супругов.
4. Права и обязанности родителей и детей.
5. Опекa и попечительство.

Задания:

1. Подготовить словарь юридических терминов по семейному праву.

Тестовые задания:

1. Брак в Российской Федерации на основании Семейного Кодекса РФ допускается:
а) между мужчиной и женщиной
б) между лицами любого пола, но это не влечет изменения их имущественного положения
в) между мужчиной и несколькими женщина, если это разрешено законодательством субъекта федерации
2. В соответствии с Семейным Кодексом РФ, супруг, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства и не имел самостоятельного дохода:
а) не принадлежит право на совместную собственность
б) право на совместную собственность принадлежит наравне с другим супругом
в) право на совместную собственность принадлежит наравне с другим супругом, только если это предусмотрено брачным договором
3. Какие отношения супругов могут быть урегулированы брачным договором:
а) любые отношения по соглашению супругов
б) имущественные отношения и личные неимущественные отношения, если это не выходит за рамки, предусмотренные Конституцией РФ
в) исключительно имущественные отношения
4. В случае, когда оба супруга, имеющие несовершеннолетних детей, согласны на расторжение брака, оно производится:
а) органом ЗАГС
б) судом
в) органом ЗАГС или судом по усмотрению супругов
5. Родители (один из них) НЕ могут быть лишены родительских прав, если они:
а) уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злом уклонении от уплаты алиментов
б) злоупотребляют своими родительскими правами
в) являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией

- г) в течение длительного времени не имеют достаточных средств для обеспечения ребенка на уровне прожиточного минимума
- д) совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей/супруга

Наименование дисциплины: **Проектирование содержания тренировочных программ подготовки спортсменов (2)**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.01.01.1 Физическая культура (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 08.04.2015г. №)

Составители: В.В. Скриплев, старший преподаватель кафедры ТиМФК
Зав. кафедрой: Н.Д. Воронцов, к.п.н. доцент, зав. каф. ТиМФК

КОМПЕТЕНЦИИ

ОПК-4 способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

Этапы формирования компетенции: Оперативное и перспективное планирование.

Знать

теорию и практику проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

Уметь

применять средства и методы для проектирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

Иметь навыки

оценки эффективности проектирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно- исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

ПК-8 способностью разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации

Этапы формирования компетенции: Разработка программ и планов подготовки спортсменов различной квалификации.

Знать

теорию и практику разработки тренировочных программ согласно плану подготовки спортсмена

Уметь

применять средства и методы при разработке тренировочных программ и планов спортивной тренировки

Иметь навыки

освоения методов разработки тренировочных программ и планов спортивной подготовки спортсменов различной квалификации

Оценочные материалы по дисциплине (модулю): Проектирование содержания тренировочных программ подготовки спортсменов, для проведения текущего контроля.

Фонд оценочных средств утвержден протоколом заседания кафедры ТиМФК от 31.08.2017 № 1 и является приложением к рабочей программе дисциплины.

Проблемно интерактивное лекционное занятие.

Тема 3. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов

Задание для обсуждения:

1. Спортивное совершенствование в избранном виде спорта;

2. Классификация средств спортивной тренировки.
3. Управление и планирование в спортивной тренировке.
4. Система спортивной и соревновательной деятельности.
5. Нагрузки в различных зонах интенсивности.
6. Общие принципы динамики нагрузок и соотношения работы преимущественной направленности.
7. Соотношение нагрузки и ее распределение по этапам подготовки.

Проблемное интерактивное лекционное занятие.

Тема 4. Периодизация спортивной тренировки..

Задание для обсуждения:

1. Отбор на этапах спортивной подготовки.
2. Отбор в избранном виде спорта; - составление планов спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроциклах;
3. Систематизация и классификация видов спорта.

Проблемное интерактивное лекционное занятие.

Тема 5. Проектирование содержания тренировочных программ.

Задание для обсуждения:

1. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.
2. Структура построения спортивной подготовки в избранном виде спорта.
3. Управление системой подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
4. Анализ планирования, моделирования и прогнозирования в избранном виде спорта. Контроль тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Проблемное задание к интерактивному практическому занятию.

Тема 1. Методологические аспекты построения теории подготовки спортсменов.

ЗАДАНИЕ 1.

1. Найти сайт Департамента по спорту и молодежной политике РФ, сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
2. Ознакомиться с разделами, определить их значимость для специалиста по физической культуре.
3. Сделать анализ материалов одного из раздела (по выбору).

Тема 2. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

ЗАДАНИЕ 2.

1. Подготовить доклад на тему «Использование компьютерных технологий в современной подготовке спортсменов» (по выбору).
2. Оформить доклад с презентацией.
3. Выступить с сообщением, по теме доклад и его защите.

Тема 3. Проектирование в спорте.

ЗАДАНИЕ.

1. Посетить научную библиотеку и заказать для работы научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» за текущий год.
2. Изучить и определить актуальность и практическую значимость опубликованных в журнале статей касающихся моделирования и прогнозирования спортивной тренировки.
3. Выступить с анализом статей и получить положительную оценку.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная:

1. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге. учебное пособие., Салугин Ф.В., Спатаева М.Х., Турманидзе В.Г., Салугин А.В., Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского., 2016.
2. Подготовка спортсменов XXI века., научные основы и построение тренировки., Иссурин В. Б., Москва: Спорт. 2016.
3. Координационная подготовка спортсменов., Горская И. Ю., Аверьянов И. В., Кондаков А. М., Омск: Издательство СибГУФК., 2015.

Дополнительная:

1. Физическая культура, учебно-методическое пособие, Мрочко О.Г., Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016.
2. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе., учебно-методическое пособие, Мостовая Т.Н.,Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ),2016.
3. Физическая культура. Учебник для студентов высших учебных заведений.Быченков С. В., Везеницын О. В.Саратов: Вузовское образование.2016.
4. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре., учебно-методическое пособие, Королева С.А., Королев И.В., Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016.
5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой., учебно-методическое

пособие, Королев И.В., Королева С.А., Россихин А.А., Москва:
Московский технический университет связи и информатики, 2016.

Наименование дисциплины: Профессиональная этика (тренера)

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) Теория и методики подготовки спортсменов

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №935)

Оценочные материалы для проведения рубежного контроля по дисциплине Профессиональная этика (тренера)

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

ОК-6: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Этапы формирования компетенции – способен работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Знает:

- Особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека

Умеет:

- выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики.

Владеет:

- умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях.

ОПК-4: способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность

Этапы формирования компетенции – способен воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.

Знает:

- характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.

Умеет:

- применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств.

Владеет:

- навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.

ПК-9: способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

Этапы формирования компетенции – способен формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

Знает:

- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной борьбы.

Умеет:

- использовать полученные знания в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.

Владеет:

- методами формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля:

1. Предмет и задачи этики. Структура и функции морали.
2. Сущность деловой этики. Деловые качества педагога.
3. Особенности современной профессиональной этики.
4. Специфика педагогической морали, ее основные принципы, категории.
5. Педагогический такт и этикет.
6. Нравственные аспекты спорта, его социальные функции.

7. Принципы спортивной этики. Фэйр плэй – основа нравственности в спорте.
8. Основные категории этики.
9. Деловая этика.
10. Система нравственных отношений в спортивной деятельности.
11. Нравственные отношения в спортивной деятельности.
12. Свобода выбора и моральная оценка поступков в спортивной деятельности.
13. Нравственно-этические ситуации в спортивной деятельности.
14. Проблема этики в современном олимпийском спорте.
15. Эстетическое воспитание в спорте. Этическая и эстетическая культура тренера, учителя физической культуры.
16. Нравственно-психологическая модель спортивного педагога.
17. Основные категории спортивной этики. Добро и зло, справедливость, долг и ответственность, и их проявление в спортивной деятельности.
18. Честь и достоинство, совесть, смысл жизни и счастья и их проявление в спортивной деятельности.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Гусейнов А.А., Апресян Р.Г. - Этика: учебник для вузов, рек. МО РФ - М.: Гардарики, 2005.
2. Кузнецов И.Н. - Деловая этика и деловой этикет: [учеб. пособие] - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

Дополнительная литература:

3. Попов Л.А. - Этика: Курс лекций - М.: Центр, 1998
4. Под общ.ред.И.Л.Зеленковой - Прикладная этика: Учеб.пособие для вузов - Мн.: ТетраСистемс, 2002.
5. Лукьянов В.В., Сороколетова И.Е. - Профессиональная этика: учебное сетевое электронное пособие - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2011.
6. Шрейдер Ю.А. - Этика. Введение в предмет: Учеб. пособие для вузов - М.: ТЕКСТ, 1998.
7. Спивак В. А. - Деловая этика: учебник и практикум для акад. бакалавриата - Санкт-Петербург: Юрайт, 2015.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине Б1.Б.10 Психология

Вопросы для проведения интерактивной лекции «Введение в психологию»

1. Взгляды на изучение феномена в отечественной психологии.
2. Взгляды на изучение феномена в зарубежной психологии.
3. Каковы элементы данного феномена.
4. Какова модель развития данного феномена.

Тема 1. Введение в психологию

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Исторический обзор развития психологического знания.
2. Основные этапы становления психологии как науки.
3. Основные направления, отрасли и тенденции развития современной психологии.
4. Личность как категория психологии.

Тема 2. Методы психологических исследований.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Эксперимент как основной метод психологического исследования.
2. Понятие и сущность наблюдения.
3. Сущность и особенности психологического тестирования
4. Методы опроса и диалогические методы.
5. Интерактивные, психобиографические, психогенетические методы исследования.

Тема 3. Психологические теории личности.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Основные научные школы психологии 20 века: психоанализ, бихевиоризм, гештальтпсихология) о личности.
2. Гуманистическая психология.
3. Лого-психология.
4. Социально-культурная психология.
5. Структура личности.
6. Человек, личность, индивидуальность.

Групповая дискуссия по теме «Психологические теории личности»

предполагает выделение дискуссионных групп (не менее двух), модератора дискуссии (как правило, преподаватель) и экспертов (из числа специально подготовленных студентов или профессионалов). После объявления темы группами формулируются точки зрения на предмет, кратко излагаются (не более пяти минут на дискуссионную группу). Модератор представляет слово поочередно (по жребию) представителям каждой групп, затем дает слово экспертам и подводит общие итоги.

Тема 4. Мотивационно-потребностная сфера личности.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Потребности, мотивы, интересы, идеалы.
2. Мировоззрение, установки, Я-концепция.
3. Ведущая роль направленности в структуре личностных психологических свойств.

Тема 5. Когнитивная сфера личности.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Когнитивные процессы в структуре личности.
2. Интеллект как интегративное когнитивное психическое образование.
3. Основные когнитивные процессы психики: ощущение, восприятие, мышление, воображение, память, речь.

Тема 6. Эмоционально-волевая сфера личности.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Чувства и личность.
2. Формы переживания чувств.
3. Взаимосвязь эмоций и воли.
4. Понятие о воле. Саморегуляция деятельности.
5. Особенности волевой деятельности.
6. Волевой акт и его структура.

Тема 7. Индивидуально-психологические особенности личности.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Понятие о темпераменте.
2. Развитие представление о темпераменте.
3. Темперамент и личность.
4. Характер и личность. Структура характера.
5. Понятие о способностях.

Тема 8. Личность и деятельность.

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Зарождение и развитие деятельностного подхода в отечественной психологии.
2. Деятельность как материализованная форма субъектной активности.
3. Психологическая структура деятельности человека.
4. Освоение деятельности: роль знаний, навыков и умений.
5. Внутренняя и внешняя деятельность, интериоризация и экстериоризация.
6. Виды деятельности.

Тема 9. Психология совместной деятельности

Задания (вопросы семинарского занятия)

1. Совместная деятельность как предмет психологического исследования.
2. Основные признаки и структура совместной деятельности. Понятие коллективного субъекта деятельности.
3. Сравнительный анализ совместной и индивидуальной деятельности (структура, развитие, эффективность и др.).

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине Психология развития и возрастная психология

Тема 1. Предмет, проблемы, задачи и методы возрастной психологии и психологии развития

Задания

1. Предмет психологии развития и возрастной психологии.
2. Психологический эксперимент.
3. Изучить эмпирически самочувствие, активность и настроение студентов.

Тема 2. Теории детского развития (конца 19 - начала 20 века)

Задания

1. Движущие силы психического развития.
2. Зарубежные теории развития.
3. Изучить эмпирически тревожность юношей.

Тема 3. Основные закономерности психического развития человека в онтогенезе (зарубежная психология 50-х – 90-х г.г. 20 века)

Задания

1. Подходы к пониманию развития человека.
2. Эволюция представлений о механизмах и детерминантах психического развития.
3. Изучить эмпирически конфликтность подростков.

Тема 4. Когнитивные теории развития

Задания

1. Учение Ж.Пиаже об интеллектуальном развитии ребенка.
2. Теория морального развития Л. Колберга.
3. Изучить эмпирически стрессоустойчивость студентов.

Тема 5. Культурно-исторический подход к пониманию психического развития: Л.С. Выготский и его школа

Задания

1. Основные положения культурно-исторического подхода к

пониманию психического развития.

2. Развитие идей Л.С. Выготского в российской психологии.
3. Изучить эмпирически ценности старшеклассников.

Тема 6. Проблема возрастной периодизации

Задания

1. Основные принципы возрастной периодизации.
2. Характеристика основных методов психологической защиты личности.
3. Изучить эмпирически ценности подростков.

Тема 7. Возрастные кризисы в онтогенезе

Задания

1. Понятие возрастного кризиса.
2. Кризис 1 года.
3. Изучить эмпирически стратегии совладания подростков.

Тема 8. Современные периодизации развития

Задания

1. Методологические основы современных периодизаций возрастного развития.
2. Характеристика основных методов психологической защиты личности.
3. Изучить волевую сферу младших школьников.

Тема 9. Историческое и современное видение развития человека

Задания

1. Понятие психологической защиты личности.
2. Характеристика основных методов психологической защиты личности.
3. Изучить эмпирически стратегии поведения в конфликте студентов.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Русский язык и культура речи»

Задание 1. Выпишите в первый столбик слова, в которых произносится сочетание ЧН, а во второй – ШН.

Прочный, конечно, правомочный, двоечник, сливочный, яичница, тысячник, пустячный, встречный, шуточный, стрелочник, молочный, сердечный друг, сердечный приступ, мелочный, Кузьминична, скучно, подсвечник, уборочная, очечник, поточный, будничный, дачный, Ильинична, взяточник, порядочный, скворечник, новобрачные, шашлычная, ключница, бутылочный, девичник, двоечник, лавочник, сказочный, беспечный.

Задание 2. Прочитайте, соблюдая нормы произношения иностранных слов.

Тезис, рефрен, децибел, дефицит, кафе, дешифровка, тенденция, ревю, интеграл, мистерия, кайзер, нессесер, леди, ренессанс, консервы, эпидемия, кларнет, проект, пенсне, сервис, сервис, цитадель, рейс, депонент, штепсель, энергия, денди, эффект, дебют, бонмо, отель, шатен, свитер, аннексия, декада, крейсер, лазер, пресса, сессия, фарватер, компьютер, метрдотель, гротеск.

Задание 3. Расставьте ударения в словах.

Созвонимся, газопровод, аристократия, обеспечение, фетиш, процент, договор, мельком, черпать, мизерный, красивее, оптовый, апостроф, феномен, пуловер, еретик, христианин, апокалипсис, осведомиться, щавель, нувориш, памятуя, мастерски, приструнить, углубить, начать, по средам, ржаветь, жалюзи, комбайнер, ракушка, танцовщица, задолго, торты, алфавит, догмат, генезис, каталог.

Задание 4. Запишите слова и поставьте ударение. Запомните произношение трудных для вас в акцентологическом отношении слов.

Сливовый, кедровый, начатый, прибывший, экспертный, умерший, истекий, пережитое, запломбированный, автозаводская, занятые (люди). Кремень, ломоть, досуг, дремота, иконопись, знамение, завсегда, глашатай, ворожея, вероисповедание. Ванда, коклюш, пиццерия, догмат, некролог, каталог, договор, квартал, каучук, диспансер.

Задание 5. Выпишите нормативные варианты.

Почерк/подчерк, беспрецендентный/беспрецедентный, дерматин/дермантин, константировать/констатировать, будущий/будущий, конкурентноспособный/конкурентоспособный, инцидент/инцидент, компрометировать/компроментировать, военачальник/военачальник, времяпровождение/времяпрепровождение, осмеять/обсмеять, эскорт/экскурт, нравиться/ндравиться, поскользнуться/подскользнуться.

Задание 6. Выберите нормативный вариант.

1. С приветственным словом выступила (руководитель, руководительница) делегации (заслуженный учитель, заслуженная учительница) России Смирнова. 2. В ближайшие дни состоится защита диссертации (аспиранта, аспирантки) Бесединой. 3. Крупные (лоскуты, лоскутья) кожи лежали в углу сапожной мастерской. 4. (Лоскуты, лоскутья) его изодранной рубашки развевались по ветру. 5. Наша соседка, работающая (библиотекарем, библиотекаршей), постоянно знакомит нас с новинками литературы.

Задание 8. Исправьте грамматические ошибки в предложениях.

1. Делаются выводы по получению различных химических соединений. 2. Я восхищаюсь такому решению. 3. К тебе трудно добраться, но всё же в субботу мы к вам подъедем. 4. Прокурор признал незаконным эту акцию. 5. Он не был удостоен никакими наградами. 6. Надо, разумеется, больше задействовать в этом молодежь. 7. Необходимо контролировать за ходом лечения. 8. Статья иллюстрирована снимком некто Иванова. 9. Согласно приказа занятия на курсах отменены.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине
Современные технические средства контроля в спорте

Наименование разделов и	Примерные вопросы для самоконтроля
Методы измерений в физическом воспитании и спорте	1. Какие параметры являются основными измеряемыми и контролируемые в теории и практике спорта. 1. Что изучает спортивная метрология? 2. Сформулируйте основные этапы развития метрологии. 3. Что называют физической величиной? 4. Чем отличаются основные и производные величины?
Единицы измерений	
Теория измерений в физической культуре и спорте	
Средства измерений в физическом воспитании и спорте	1. На какие основные группы делятся средства измерений, применяемые в физическом воспитании и спорте? 2. В чем принципиальные различия между группами? 3. Что такое шкала измерений? 4. Каковы особенности шкалы отношений? 5. Расположите шкалы в порядке расширения спектра возможных операций со значениями. 6. Что называют измерением? 7. Перечислите основные этапы измерения. 8. Что такое погрешность, и из каких компонентов она состоит? 9. Назовите способы минимизации основных компонентов погрешности на практике 10. Что называют системой единиц физических величин?
Погрешности и шкалы измерений. Минимизация погрешностей на практике	
Прямые и косвенные измерения	
Лабораторные измерения	
Натурные измерения	
Теория оценок. Шкалы оценок. Нормы.	2. В чем различие между оценкой и оцениванием? 3. Каковы метрологические требования к

Нормы в ФК и С. Виды норм	проведению оценивания? 4. Какие требования должны соблюдаться для повышения объективности оценивания? 5. Приведите примеры различных норм в спорте
Теория тестов	1. Что называется тестом? 2. Каковы метрологические требования к тестам? 3. Какие существуют разновидности двигательных тестов? 4. Какие требования должны соблюдаться для стандартизации проведения тестирования 5. Соотнесите основные методы квалиметрии с задачами, решаемыми в практике избранного вида спорта. 6. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью опросы и анкетирования в практике спорта. 7. Назовите преимущества бланковых и он-лайн опросов для решения спортивных задач.
Методы количественной оценки качественных показателей	
Квалиметрия. Метод экспертных оценок	
Квалиметрия. Основные методы квалиметрии	
Опросы и анкетирование. Подготовка, проведение, обработка бланковых и он-лайн опросов	
Управление и контроль в спортивной тренировке	1. Что называется управлением? 2. Что понимается под системой? 3. Перечислите управляемые переменные в системе спортивной подготовки. 4. В чем основное отличие управляемых переменных от контролируемых? Поясните на примере управления подготовкой. 5. Что определяет эффективность управления тренировочным процессом? 6. Что называется срочным тренировочным процессом?
Прогнозирование и отбор в спорте	
Метрологическое обеспечение избранного вида спорта	

Рекомендуемая литература. Основная литература

Афанасьев В. В. - Спортивная метрология: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017. <http://www.biblio-online.ru/book/1AC73925-6FDD-4474-BCFE-922D0CDAD3DB>

Дополнительная литература

Батышев С. Я., Новиков А. М., Поляков В. А. - Энциклопедия профессионального образования. В 3-х т. - Москва: АПО, 1999. 2

Царик А.В. - Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт и рекомендации - М.: Советский спорт, 2003.

Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. - Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2000.

Начинская С.В. - Спортивная метрология: учеб. пособие для вузов: доп. МО РФ - М.: Академия, 2005.

Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. - Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности - М.: Советский спорт, 2006.

В.В. Рыбаков, А.А. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахмедзянов - Управление спортивной подготовкой : теоретико-методологические основания: монография - Челябинск: Академия, 2003.

Федотова Е.В. - Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта - М.: СпортАкадемПресс, 2004.

Начинская С.В. - Спортивная метрология: учеб. пособие для вузов - М.: Академия, 2011.

Попков В. Н. - Спортивная метрология - Омск: Издательство СибГУФК, 2004.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886>

Ушаков Д. В., Андреева И. Н., Барабанщиков В. А., Белоконов О. В., Люсин Д. В., Ушаков Д. В. - Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям - Москва: Институт психологии РАН, 2009.

<http://www.iprbookshop.ru/15648>

А.Г. Схиртладзе - Метрология и технические измерения: учебник - Пенза: ПензГТУ, 2015. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437168>

Мурашкина Т. И. - Метрология. Теория измерений: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017. <http://www.biblio-online.ru/book/F0F12356-3F90-4508-A4B9-CD43FFF799F9>

А.Г. Схиртладзе - Метрология и технические измерения - Пенза: ПензГТУ, 2015. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437168>

Михневич А.А. - Измерения и построения на карте и на местности: учебное пособие - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. <http://www.iprbookshop.ru/70474.html>

Информационно-справочные системы

- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
<http://www.lib.kursksu.ru/>;
- Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
- Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
- Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>;
- Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
- Федеральная университетская компьютерная сеть России <http://www.runnet.ru/>;
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru/>.
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>
- Официальный сайт компании Видеомошн, производителя Программно-аппаратный комплекса “STARTRACE” <http://www.videomotion.ru>

Вариант 1 Часть 1 (Раздел 1)

А 1. Что такое спортивная метрология?

- 1) Наука о подготовке спортсменов высокого класса
- 2) Наука о физическом развитии спортсмена
- 3) Наука об измерениях в физическом воспитании и спорте

А 2. Физическая величина – это

- 1) общепринятые меры различных свойств, общих для физических объектов, но в количественном отношении индивидуальна (время, длина, масса и т.д.)
- 2) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки (умения, навыки)
- 3) комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта (личные двигательные способности, предрасположенность к данному виду спорта)

А 3. Единица физической величины -

- 1) квалификация спортсмена
- 2) физическая величина, которой дано значение, равное единице
- 3) комплекс технических действий

А 4. Что такое единство измерений?

- 1) одновременное тестирование различных спортсменов.
- 2) совместная работа двух и более экспертов.
- 3) обеспечение достоверности измерений в узаконенных единицах.

А 5. Измерением называют

- 1) результаты участников соревнований и занятые ими места
- 2) совокупность операций, выполняемых с помощью технических средств, хранящих единицу величины, и сопоставляют с ней измеряемую величину
- 3) физиологические данные спортсменов, которые измеряют в учебно-тренировочном процессе

А 6. С какой целью проводят тестирование?

- 1) Узнать объем выполнений нагрузки.
- 2) Определение состояния и способностей спортсмена.
- 3) Снизить влияние температурных условий среды.

А 7. Какие факторы влияют на результат измерений?

- 1) Климатические, случайные помехи, квалификации эксперта.
- 2) Часовой пояс.
- 3) Отдаленность спортивного объекта.

Дидактическая единица № 2 (Раздел 2)

А 8. Что называется нормой в спортивной метрологии?

- 1) Благоприятные погодные условия.

- 2) Граничная величина результата теста, на основе которой происходит классификация спортсменов
- 3) Баланс белков, жиров, углеводов в рационе питания.

А 9. Что называют оперативным контролем?

- 1) Совместная работа двух и более экспертов.
- 2) Результат подготовки в рамках одного тренировочного занятия.
- 3) Обеспечение достоверности измерений в узаконенных единицах.

А 10. Оценка – это....

- 1) шкала с помощью, которой возможен перевод результатов теста в баллы
- 2) качественный измеритель соревновательных нагрузок
- 3) унифицированный измеритель спортивных результатов и тестов

Часть 2 Дидактическая единица № 3 (Раздел 3)

В1. Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта и свойствами организма, в спорте представляет собой...

В2. Состояние организма человека, возникающее в процессе интенсивной или длительной работы и приводящее к заметному снижению ее эффективности - ...

В3. Какие существуют разновидности стандартизации в зависимости от масштабов работы?

В4. Современный уровень развития спорта характеризуется устойчивой тенденцией к повышению объёма, интенсивности и напряженности ...

В5. В чем сущность управления тренировочным процессом?

Часть 3 Дидактическая единица № 3 (Раздел 3)

С1. Создайте таблицу нормативных требований по технической, физической, подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства (на примере своего вида спорта).

Вариант 2 **Часть 1** Дидактическая единица № 1 (Раздел 1)

А 1. Что такое единство измерений?

- 1) одновременное тестирование различных спортсменов.
- 2) совместная работа двух и более экспертов.
- 3) обеспечение достоверности измерений в узаконенных единицах.

А 2. Что такое спортивная метрология?

- 1) Наука о подготовке спортсменов высокого класса
- 2) Наука о физическом развитии спортсмена
- 3) Наука об измерениях в физическом воспитании и спорте

А 3. Единица физической величины -

- 1) квалификация спортсмена
- 2) физическая величина, которой дано значение, равное единице
- 3) комплекс технических действий

А 4. Измерением называют

- 1) результаты участников соревнований и занятые ими места
- 2) совокупность операций, выполняемых с помощью технических средств, хранящих единицу величины, и сопоставляют с ней измеряемую величину
- 3) физиологические данные спортсменов, которые измеряют в учебно-тренировочном процессе

А 5. Физическая величина – это

- 1) общепринятые меры различных свойств, общих для физических объектов, но в количественном отношении индивидуальна (время, длина, масса и т.д.)
- 2) формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки (умения, навыки)
- 3) комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта (личные двигательные способности, предрасположенность к данному виду спорта)

Дидактическая единица № 2 (Раздел 2)

А 6. Какие факторы влияют на результат измерений?

- 1) Климатические, случайные помехи, квалификации эксперта.
- 2) Часовой пояс.
- 3) Отдаленность спортивного объекта.

А 7. С какой целью проводите тестирование?

- 1) Узнать объем выполнений нагрузки.
- 2) Определение состояния и способностей спортсмена.
- 3) Снизить влияние температурных условий среды.

А 8. Оценка – это....

- 1) шкала с помощью, которой возможен перевод результатов теста в баллы
- 2) качественный измеритель соревновательных нагрузок
- 3) унифицированный измеритель спортивных результатов и тестов

А 9. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата – это

- 1) техника спортивных упражнений
- 2) соревновательные действия
- 3) качественное упражнения

А 10. Что называют оперативным контролем?

- 1) Совместная работа двух и более экспертов.
- 2) Результат подготовки в рамках одного тренировочного занятия.
- 3) Обеспечение достоверности измерений в узаконенных единицах.

Часть 2 Дидактическая единица № 3 (Раздел 3)

В1. Какие существуют разновидности стандартизации в зависимости от масштабов работы?

В2. Планирование и контроль за ходом тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности - это...

В3. В чем сущность управления тренировочным процессом?

В4. Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта и свойствами организма, в спорте представляет собой...

В5. Количественная характеристика свойств спортсмена, входящих в состав его подготовленности, называется

Часть 3 Дидактическая единица № 4 (Раздел 3)

С1. Составьте таблицу спортивно-технических критериев исполнительского мастерства (на примере вида спорта)

1.11 Примерный перечень вопросов к зачету.

1. Предмет спортивной метрологии. Ее место в подготовке специалистов.
2. История развития метрологии.
3. Физические величины и их классификация.
4. Понятие о единице величины.
5. Шкалы измерений.
6. Измерение. Задачи измерения. Объект измерения. Классификация измерения.
7. Основные этапы измерения.
8. Размер физической величины. Значение физической величины.
9. Единицы физической величины. Система физических величин.
10. Система единиц физических величин. Внесистемные единицы.
11. Понятия об эталонах.
12. Передача размера единиц от эталона к рабочим средствам измерений.
13. Поверочные схемы. Поверка средств измерений.
14. Истинные и действительные значения измеряемой величины. Понятие о погрешности.
15. Основная и дополнительная, абсолютная и относительная, систематическая и случайная погрешности.
16. Классификация и свойства средств измерений.
17. Измерительные системы. Индикаторы. Измерительные преобразователи.
18. Передача и представление измерительной информации.
19. Метрологические характеристики средств измерений.
20. Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.
21. Статистические методы обработки результатов измерений.
22. Теория тестов. Стандартизация измерительных процедур.
23. Надежность тестов и пути ее повышения.
24. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов.

25. Информативность тестов.
26. Теория оценок. Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания.
27. Шкалы оценок.
28. Нормы. Разновидности норм. Пригодность норм.
29. Понятие об управлении учебно-тренировочным процессом.
30. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
31. Определение степени освоенности техники.
32. Контроль за тактическим мышлением и действиями.
33. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.
34. Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена.
35. Разрядные нормы и требования.
36. Модельные характеристики спортсменов.
37. Спортивный отбор.
38. Инструментальные методы контроля.

1.12 Комплект экзаменационных билетов (нет).

1.13 Примерная тематика рефератов.

1. Предмет и задачи курса «Спортивная метрология».
2. Основы теории измерений.
3. Измерения в физической культуре и спорте.
4. Государственная метрологическая служба России.
5. Обеспечение единства и достоверности измерений в физической культуре и спорте.
6. Цели и задачи стандартизации в метрологии.
7. Категории и виды стандартов в метрологии.
8. Органы и службы стандартизации в метрологии.
9. Порядок разработки, утверждения и внедрения стандартов.
10. Понятие об управлении учебно-тренировочным процессом.
11. Контроль – компонент управления учебно-тренировочным процессом.
12. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности.
13. Критерии качества обследования спортсменов.
14. Основные понятия и показатели спортивной эстетики.
15. Методы определения величин, и показателей исполнительского мастерства.
16. Контроль за скоростными, силовыми качествами, уровнем развития выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2. Указания по подготовке к занятиям семинарского типа

При подготовке к семинарским занятиям необходимо изучить соответствующие разделы основной и дополнительной литературы, методические и практические материалы, в том числе и в сети Интернет

1.3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение заданий по подготовке документации учебных походов и соревнований, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

«Методических указаниях по самостоятельной работе по дисциплине утвержденных на заседании кафедры 29.09.2014 протокол № 2, находятся на кафедре «ТиМФК» в свободном доступе для студентов.

К дополнению к основной и дополнительной литературе при изучении дисциплины важным является систематическое обращение студентов к различным справочникам, энциклопедиям, интернет ресурсам, нормативным документам и картографическим материалам.

Особенностями работы с измерительными приборами и методиками являются: учет условий применения и требований Инструкции по эксплуатации и мер техники безопасности.

1.4. Методические указания по работе с литературой

Основная литература к данной дисциплине - это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

В учебнике/ учебном пособии/ монографии следует ознакомиться с оглавлением и

научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие.

Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро.

Студенту следует использовать следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы.

Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

Резюме - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги и другие виды.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине Специальная педагогика

Темы практических занятий по Специальной педагогике

Раздел 1. Теория и история специальной педагогики

Тема 1.1 Понятийный аппарат специальной педагогики и теория его становления

Вопросы для контроля

1. Каковы закономерности формирования и развития понятийного аппарата специальной педагогики?
2. Что такое параллельная терминология? Приведите примеры.
3. Употребление каких терминов сегодня нецелесообразно в условиях современной гуманистической парадигмы специальной педагогики?

Практико-ориентированные задания

1. Составьте схему, иллюстрирующую связи специальной педагогики со смежными науками.

Тема 1.2 Объект, предмет, цель и задачи специальной педагогики

Вопросы для контроля

1. Сформулируйте цели и задачи специальной педагогики.
2. Каковы современные классификации ограниченных возможностей человека?
3. Каковы основания этих классификаций?
4. Каково основание педагогической классификации ограниченных возможностей человека с отклонениями в развитии?
5. Охарактеризуйте современную структурную организацию специальной педагогики, укажите основные пути ее развития.

Практико-ориентированные задания

1. Постройте диаграмму, иллюстрирующую количественное соотношение разных категорий детей с особыми образовательными потребностями в системе специального образования

Тема 1.3 Научные основы специальной педагогики

Вопросы для контроля

1. В чем заключается специфика философского понимания явлений специальной педагогики?
2. Какие функции выполняет философское знание в отношении специальной педагогики?
3. Проанализируйте основные тенденции развития представлений об аномальном человеке в истории философской мысли.
4. Какие изменения претерпела концепция социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями на протяжении XX в.?
5. Что такое патернализм и в чем он проявляется применительно к социокультурной интеграции лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности?
6. Раскройте смысл идеи независимой жизни для лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.
7. Каковы задачи специальной педагогики в подготовке ребенка с особыми образовательными потребностями к социокультурной интеграции?
8. Что может сделать для этого массовая система образования?
9. Что вы узнали о церковной благотворительности на Руси?
10. Какое содействие она оказала развитию специального образования?
11. Что такое светская благотворительность? С какими историческими событиями в жизни России она была связана?
12. Какие изменения в материальном положении специального образования произошли после Октябрьской революции 1917 года?
13. Для чего необходимы знания клинических основ специальной педагогики?
14. Какова связь специальной педагогики со специальной психологией?
15. Какие можно выделить формы речевой патологии с психолингвистической точки зрения?

Практико-ориентированные задания

1. Приведите примеры творческой интерпретации педагогических, психологических, лингвистических, медико-биологических знаний в решении задач профессиональной деятельности дефектолога.
2. Приведите примеры постановки исследовательских задач профессиональной деятельности будущего дефектолога в ходе выполнения курсовых работ и других исследовательских проектов.

Тема 1.4 Профессиональная деятельность и личность педагога системы специального образования

Вопросы для контроля

1. Какие педагогические специальности можно сегодня получить для работы в системе специального образования?

2. Какими личностными профессионально значимыми качествами должен обладать педагог-дефектолог?

3. Какие противопоказания существуют для работы учителем-дефектологом?

4. Определите вопросы вашей профессиональной подготовки, которые позволят вам социально взаимодействовать с лицами с ОВЗ и инвалидностью в социальных и профессиональных сферах с соблюдением этических и социальных норм.

5. Каковы способы социального взаимодействия и сотрудничества в социальной и профессиональной сферах с детьми с ОВЗ с соблюдением этических и социальных норм?

6. Раскройте роль самообразования и социально-профессиональной мобильности специалиста, работающего с лицами с ОВЗ

Практико-ориентированные задания

1. Социальная и профессиональная сферы работы с детьми с ОВЗ и (или) инвалидностью.

2. Этические и социальные нормы сотрудничества дефектолога в социальной и профессиональных сферах.

3. Требования к личности дефектолога.

4. Саморазвитие специалиста, работающего с лицами с ОВЗ.

5. Понятие профессионального развития педагога-дефектолога.

6. Способы планирования профессионального будущего педагогом-дефектологом.

7. Личностные профессионально значимые качества педагога-дефектолога необходимые для его саморазвития и профессиональной мобильности.

Раздел 2.0. Основы дидактики специальной педагогики

Тема 2.1. Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ

Вопросы для контроля

1. Перечислите особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ?

2. Каковы основные специальные образовательные условия обучения детей с особыми образовательными потребностями?

3. В чём заключается корректировка содержания общеобразовательных предметов для лиц с ограниченными возможностями здоровья?

Практико-ориентированные задания

1. Спроектируйте фрагмент индивидуального образовательного маршрута ребенка с ОВЗ с учетом рекомендаций федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными

возможностями здоровья, для соответствующей категории детей. (По выбору: позднооглохшего 13 лет, слабослышащего ребенка 7 лет, ребенка с РАС 7 лет, умственной отсталостью 8 лет, с ЗПР 8 лет, с нарушениями речи 8 лет).

Тема 2.2 Принципы специальной педагогики

Вопросы для контроля

1. Перечислите дидактические принципы специальной педагогики и раскройте их сущность.
2. Подумайте над тем, какую специфическую реализацию получают общепедагогические дидактические принципы в системе специального образования.
3. Коррекционно-развивающая образовательная среда детей с особыми образовательными потребностями.
4. Содержание принципа коррекционно-компенсирующей направленности образования лиц с особыми образовательными потребностями.
5. Раскройте принцип личностно-ориентированного, дифференцированного и индивидуального подхода в специальном образовании к лицам с ОВЗ.

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для слабослышащего ребенка 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ (для слабослышащего ребенка 7 лет; для ребенка с РАС 7 лет; с умственной отсталостью 8 лет; для ребенка с ЗПР 8 лет; для ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата 8 лет; для ребенка с нарушениями речи 8 лет)

Контрольная работа по теме

В-1

1. Дайте характеристику принципа педагогического оптимизма;
2. Дайте характеристику принципа ранней педагогической помощи

В-2

1. Дайте характеристику принципа коррекционно-компенсирующей направленности образования
2. Дайте характеристику принципа социально-адаптирующей направленности образования

В-3

1. Дайте характеристику принципа развития мышления, языка и коммуникации как средств специального образования;
2. Дайте характеристику принципа деятельностного подхода в обучении и воспитании;

В-4

1. Дайте характеристику принципа дифференцированного и индивидуального подхода.
2. Дайте характеристику принципа необходимости специального педагогического руководства.

Тема 2.3 Технологии и методы специального образования

Вопросы для контроля

1. Что такое «специальная образовательная технология»?
2. В чем состоит специфика отбора и комбинации методов обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии?
3. Каким методам отдается предпочтение в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста? Почему?
4. Какова роль личности педагога в процессе воспитания детей с особыми образовательными и потребностями?

Практико-ориентированные задания

1. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с задержкой психического развития (с детьми с нарушением слуха; с детьми с нарушением зрения; с детьми с интеллектуальными нарушениями; с детьми с нарушениями речи; с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата; с детьми с расстройствами аутистического спектра; с лицами со сложными нарушениями развития).

Тема 2.4 Формы организации обучения и коррекционно-педагогической помощи

Вопросы для контроля

1. В каких случаях в специальном образовании предусмотрена индивидуальная форма обучения?
2. Каковы возможности индивидуально-групповой формы работы?
3. Чем отличается урок в специальной школе от урока в массовой общеобразовательной школе?

Практико-ориентированные задания

1. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с задержкой психического развития (с детьми с нарушением слуха; с детьми с нарушением зрения; с детьми с интеллектуальными нарушениями; с детьми с нарушениями речи; с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата; с детьми с расстройствами аутистического спектра; с лицами со сложными нарушениями развития).

Тема 2.5 Средства обеспечения коррекционно-образовательного процесса в образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья

Вопросы для контроля

1. Каковы принципы отбора средств обучения в специальном образовании?
2. Охарактеризуйте язык как средство обучения детей с особыми образовательными потребностями.
3. Каковы возможности искусства как средства коррекции и развития?
4. Каково место наглядных средств в специальном образовании?
5. Дайте характеристику основным группам технических средств обучения и компенсации нарушений в специальном образовании.
6. Современные технические средства, используемые в образовании повседневной жизни для лиц с нарушениями слуха.

Практико-ориентированные задания

1. Предложите перечень технического обеспечения коррекционно-развивающей образовательной среды для ребенка с ОВЗ с учётом структуры нарушения (по выбору)

Тема 2.6 Федеральный государственный стандарт общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья

Вопросы для контроля

1. Охарактеризуйте образовательные организации для детей с ОВЗ.
2. Специфика образовательно-коррекционной работы организаций для детей с ОВЗ с учётом структуры нарушения, актуального состояния и потенциальных возможностей лиц с ОВЗ.

Практико-ориентированные задания

1. Проанализируйте Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г.
2. Посетите имеющиеся в городе образовательные организации для детей с ОВЗ (для детей с особыми образовательными потребностями). Опишите свои наблюдения.

Тема 2.7 Система профессиональной ориентации, профессионального образования и профессиональной адаптации лиц с ограниченной трудоспособностью

Вопросы для контроля

1. Что такое индивидуальная программа реабилитации, каковы условия и возможности её осуществления?
2. Перечислите основные группы инвалидности.

3. В чём сущность ограничений трудоспособности для лиц с ОВЗ?
4. Охарактеризуйте процесс профориентации лиц с ограниченной трудоспособностью.
5. Каковы современные возможности получения высшего профессионального образования лицами с ограниченной трудоспособностью в России?

Практико-ориентированные задания

1. Предложите примерный перечень рекомендуемых специальностей для лиц с нарушениями интеллекта (для лиц с нарушениями слуха; для лиц с нарушением зрения). Обоснуйте его содержание.

Тема 2 8 Волонтерство и добровольчество в сопровождении лиц с ОВЗ.

1. История развития волонтерства в мире и России.
2. Всероссийское общество родителей детей-инвалидов.
3. Всероссийское общество инвалидов (ВОИ).
4. Всероссийское общество глухих (ВОГ).
5. Всероссийское общество слепых (ВОС).

Практико-ориентированные задания

1. Подготовьте доклады (выберите видеофильмы) по всем обществам, которые представлены региональными ВОРДИ, ВОИ, ВОГ, ВОС.

Тема 2.9 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, социализации и профессионального самоопределения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Вопросы для контроля

1. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса лиц с ОВЗ.
2. Задачи основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, социализации и профессионального самоопределения обучающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Задачи психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка со сложным дефектом.
4. Основные формы взаимодействия специалистов с родителями и с ближайшим заинтересованным окружением лиц с ОВЗ.

Практико-ориентированные задания

1. Составьте план психолого-педагогического сопровождения ребёнка с ОВЗ в условиях массового общеобразовательного учреждения. (По выбору: с

ЗПР; с нарушением речи; с нарушением слуха; с нарушением зрения; с нарушением опорно-двигательного аппарата).

2. Составьте примерный план беседы с родителями ребенка с ЗПР на тему о возможных причинах неуспеваемости.

3. Составьте примерный план беседы с родителями ребенка с нарушениями интеллекта на тему о возможных причинах неуспеваемости.

4. Составьте примерный план консультации педагога по проблемам обучения слабослышащего ребёнка (по проблемам обучения ребёнка с нарушениями зрения; по проблемам обучения ребёнка с ЗПР; по проблемам обучения ребёнка с нарушениями интеллекта; по проблемам обучения ребёнка с РАС).

Раздел 3.0. Образование лиц с различными отклонениями в развитии

Тема 3.1. Образование детей с задержкой психического развития

Вопросы для контроля

1. Раскройте понятия «дети с трудностями в обучении», «дети с задержкой психического развития».

2. Дайте клинико-психолого-педагогическую характеристику детей с ЗПР.

3. Каковы содержание и организация коррекционно-образовательного процесса для детей с ЗПР?

4. Раскройте сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с задержкой психического развития

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для ребенка с задержкой психического развития 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.

2. Проанализируйте структуру и содержание адаптированной коррекционно-образовательной программы для детей с ЗПР. (программа будет предоставлена преподавателем)

3. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с задержкой психического развития.

Тема 3.2. Образование лиц с нарушениями умственного развития (умственной отсталостью)

Вопросы для контроля

1. В чем состоит принципиальное отличие ребенка с задержкой психического развития от умственно отсталого ребенка?

2. Дайте психолого-педагогическую характеристику группе нарушений, связанных с выраженными интеллектуальными дефектами.

3. Сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с интеллектуальными нарушениями.

4. Какова система коррекционно-педагогической помощи лицам с тяжелыми нарушениями интеллекта за рубежом? В нашей стране?

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для ребенка с умственной отсталостью 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.

2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Тема 3.3. Образование лиц с нарушениями речи

Вопросы для контроля

1. Какие речевые нарушения встречаются у детей?

2. Раскройте сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с нарушениями речи.

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для ребенка с тяжелыми нарушениями речи 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.

2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с нарушениями речи.

Тема 3.4. Образование лиц с нарушениями слуха

Вопросы для контроля

1. Как влияет нарушение слуха на развитие речи в детском возрасте?

2. Сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с нарушением слуха.

3. Каковы возможности лиц с нарушениями слуха в получении профессионального образования, социальной адаптации?

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута ребенка с нарушениями слуха 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.

2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с нарушением слуха.

Тема 3.5. Образование лиц с нарушениями зрения

Вопросы для контроля

1. Дайте определение тифлопедагогики.
2. Дайте психолого-педагогическую характеристику слепых и слабовидящих детей.
3. Сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с нарушением зрения.

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для слабовидящего ребенка 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.
2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с нарушением зрения.

Тема 3.6. Образование лиц с расстройствами аутистического спектра

Вопросы для контроля

1. Дайте характеристику понятия «расстройства аутистического спектра» (РАС).
2. Каковы возможности социализации лиц с аутизмом?
3. Сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с расстройствами аутистического спектра.

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для ребенка с РАС 7 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.
2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с детьми с расстройствами аутистического спектра.

Тема 3.7. Образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Вопросы для контроля

1. Охарактеризуйте основные виды нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.
2. Дайте общую характеристику детского церебрального паралича.
3. Каковы особенности психических и речевых нарушений при различных формах ДЦП?

4. Сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.

2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Тема 3.8. Образование детей со сложными нарушениями развития

Вопросы для контроля

1. Раскройте понятие «сложное нарушение развития»
2. Назовите основные возможные сочетания дефектов развития.
3. Сущность содержания коррекционно-образовательной деятельности специалиста с лицами со сложными нарушениями развития.

Практико-ориентированные задания

1. Предложите вариант индивидуального образовательного маршрута для ребенка со сложным нарушением развития 8 лет с учетом принципов личностно-ориентированного и индивидуально-дифференцированного подходов к лицам с ОВЗ.

2. Составьте фрагмент плана-конспекта коррекционно-образовательного занятия дефектолога с детьми со сложными нарушениями развития.

Тема 3.9. Общее и специальное образование: инклюзивное образование, интегрированное образование, дифференцированное образование

Вопросы для контроля

1. В чём особенность развития интеграционных процессов в России?
2. Охарактеризуйте процесс дифференциации в системе массового образования. Почему он возник?
3. Раскройте проблемы инклюзивного образования в России на современном этапе.

Практико-ориентированные задания

1. Представьте обзор проблем инклюзивного образования в России на современном этапе на примере статьи профессора В.И. Лубовского: Инклюзия - тупиковый путь для обучения детей с ограниченными возможностями //

Тема 3.10. Реабилитация, социализация и интеграция лиц с ОВЗ.

Вопросы для контроля

1. Основные направления реабилитации лиц с ОВЗ.
2. Психологическое направление реабилитации.
3. Педагогическое направление реабилитации.
4. Социальное направление реабилитации.
5. Реабилитация лиц с нарушениями слуха.
6. Реабилитация лиц с нарушениями зрения.
7. Реабилитация лиц с тяжёлыми нарушениями речи.
8. Реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
9. Реабилитация лиц с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью).

Практико-ориентированные задания

1. Подобрать видеофильмы о социализации лиц с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями. Проанализировать особенности их реабилитации и интеграции в общество.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине Специальная психология

Раздел 1. Общие вопросы специальной психологии

Тема 1. Специальная психология как самостоятельная отрасль психологической науки

Вопросы практического занятия.

1. Предмет, объект, субъект специальной психологии.
2. Задачи специальной психологии.
3. Отрасли специальной психологии.
4. Связь специальной психологии с другими науками.
5. Методы исследования в специальной психологии.

Задания.

1. Составьте схему «Специальная психология и ее межпредметные связи».
2. Составьте схему «Основные отрасли специальной психологии».

Темы сообщений.

1. Вклад Г.К. Ушакова в развитие специальной психологии.
2. Развитие и становление специальной психологии в работах В.И. Трошина, Р.Е. Левиной, В.П. Кашенко, В.И. Лубовского.
3. Современные тенденции развития специальной психологии в России.
4. Современные тенденции развития специальной психологии за рубежом.

Тема 2. Понятие дизонтогенеза. Психологические параметры дизонтогенеза. Классификация психического дизонтогенеза

Вопросы практического занятия.

1. Эндогенные и экзогенные причины отклонений в развитии.
2. Определение психического дизонтогенеза.
3. Варианты дизонтогенеза.
4. Характеристика вариантов психического дизонтогенеза.

Задания.

1. Составьте таблицу эндогенных и экзогенных причин отклонений в развитии в пренатальный, натальный и постнатальный период.
2. Проанализируйте подходы различных авторов к выделению параметров дизонтогенеза (В.В. Ковалев, Г.К. Ушаков, В.В. Лебединский). Результаты отразите в таблице.

Темы сообщений.

1. Неоднозначность влияния дефекта на развитие психических процессов.

Тема 3. Дизонтогенез по типу общего стойкого недоразвития

Вопросы практического занятия.

1. Характеристика дизонтогенеза по типу общего стойкого недоразвития.
2. Определение умственной отсталости.
3. Формы умственной отсталости.
4. Степени умственной отсталости.
5. Клинико-патогенетическая классификаций олигофрений.
6. Характеристика высших психических функций лиц с нарушениями интеллекта.
7. Особенности эмоционально-волевой сферы детей с нарушениями интеллекта.

Задания.

1. Составьте схему «Систематика олигофрений» с опорой на этиологический и патогенетический принципы (по М.С. Певзнер).
2. Подберите методики для диагностики основных психических процессов детей с нарушениями интеллекта для разных возрастных групп. Результаты представьте в виде таблицы.

3. Найдите варианты упражнений для коррекции психических процессов детей с нарушениями интеллекта. Результаты представьте в виде таблицы.

4. Опишите варианты рационального общения с ребенком, в зависимости от его личностных особенностей. Результаты представьте в виде презентации.

Темы сообщений.

1. Концепция развития психики умственно отсталого ребенка по теории Л.С. Выготского.
2. Вклад М.С. Певзнер в развитие специальной психологии.
3. А.Р. Лурия об особенностях высшей нервной деятельности детей с нарушениями интеллекта.

Тема 4. Дизонтогенез по типу задержанного развития

Вопросы практического занятия.

1. Определение психического дизонтогенеза по типу задержанного развития.
2. Причины задержки психического развития детей.
3. Дифференциация ЗПР от умственной отсталости.
4. Классификация детей с ЗПР на основе этиопатогенетического принципа (по К.С. Лебединской).
5. Типичные особенности, свойственные детям с ЗПР.
6. Характеристика высших психических функций лиц с задержкой психического развития.

Задания.

1. Проанализируйте известные вам классификации задержки психического развития разных авторов (К.С. Лебединская, Г.Е. Сухарева, М.С. Певзнер, У.В. Ульяновская). Выделите критерии, по которым они составлены.
2. Заполните таблицу «Особенности психического развития при различных видах ЗПР».
3. Составьте таблицу отграничения понятий «дети с ЗПР», «дети с умственной отсталостью».
4. Подберите методики для диагностики основных психических процессов детей с задержкой психического развития для разных возрастных групп. Результаты представьте в виде таблицы.
5. Найдите варианты упражнений для коррекции психических процессов детей с задержкой психического развития. Результаты представьте в виде таблицы.

Темы сообщений.

1. Формы инфантилизма в работах Г.Е. Сухаревой, И.А. Юрковой, К.С. Лебединской.

Тема 5. Дизонтогенез по типу поврежденного развития

Вопросы практического занятия.

1. Психологическая характеристика детей с явлениями деменции.
2. Типы органической деменции.
3. Прогноз развития детей с явлениями деменции.
4. Возможности обучения и воспитания детей с явлениями деменции.
5. Особенности психического развития при поврежденном развитии.

Задания.

1. Сопоставьте подходы различных ученых к систематике органической деменции (Зейгарник Б.В., Лебединский В.В., Сухарева Г.Е.). Выделите общее и специфическое в рассмотренных классификациях.
2. Заполните таблицу «Сравнительный анализ форм интеллектуальной недостаточности».

Тема 6. Дизонтогенез по типу дефицитарного развития

Вопросы практического занятия.

1. Аномалии развития в связи с сенсорными нарушениями.
2. Зависимость характера и степени вторичных отклонений развития от времени возникновения дефекта.
3. Влияние хронической болезни на развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы.
4. Психологические особенности развития слабовидящих детей.
5. Психологические особенности развития слепых (незрячих) детей.
6. Психологические особенности развития незлых (ранооглохших и позднооглохших) детей.
7. Психологические особенности развития слабослышащих детей.
8. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Задания.

1. Просмотреть научно-методические журналы «Дефектология», «Специальная психология», «Коррекционная педагогика», «Обучение и воспитание детей с проблемами в развитии», «Психическое здоровье» за два календарных года, составить список статей, рассматривающих проблемы лиц с дефицитным развитием.
2. Подберите методики для диагностики основных психических процессов детей с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата для разных возрастных групп. Результаты представьте в виде таблицы.
3. Найдите варианты упражнений для коррекции психических процессов детей с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Результаты представьте в виде таблицы.

Темы сообщений.

1. Этиология патологии слуха и зрения.
2. Этиология нарушений опорно-двигательного аппарата.

Тема 7. Дизонтогенез по типу искаженного развития**Вопросы практического занятия.**

1. Значение эмоциональной регуляции в процессе психического и личностного развития ребенка.
2. Синдром раннего детского аутизма
3. Специфические проявления раннего детского аутизма.
4. Пути и прогноз психодиагностики и психокоррекции раннего детского аутизма.
5. Наиболее характерные особенности аутичного ребенка.
6. Основные группы РДА по О.С. Никольской.

Задания.

1. Составить схему «Структура дефекта при раннем детском аутизме».
2. Подберите методики для диагностики основных эмоционально-личностной сферы детей с ранним детским аутизмом для разных возрастных групп. Результаты представьте в виде таблицы.

Темы сообщений.

1. Значение ранней диагностики детского аутизма.
2. Особенности раннего речевого развития при аутизме.
3. Значение социальной среды для успешной адаптации аутичных детей на разных этапах развития.
4. Комплексный подход к абилитации аутичных детей раннего возраста.
5. Игротерапия как способ преодоления проявлений аутизма в дошкольном возрасте.

Тема 8. Дисгармоническое развитие**Вопросы практического занятия.**

1. Определение дисгармонического развития.
2. Схожесть и отличие дисгармонического развития с искажённым развитием.
3. Психопатия как стойкий дисгармоничный склад психики.
4. Варианты психопатий.
5. Особенности психического развития при дисгармоническом развитии.

Задания.

1. Дайте сравнительный анализ классификаций психопатий (П.Б. Ганнушкин, Г.Е. Сухарева, А.Е. Личко). Результаты отразите в таблице.
2. Заполните таблицу «Анализ патологического формирования личности». Сделайте вывод о значении социальной ситуации для развития личности.

Темы сообщений.

1. Возрастные кризисы и проявления дисгармонического развития в дошкольном, младшем, школьном и подростковом возрасте.
2. Патологическое развитие личности. Типы неправильного воспитания в семье, приводящие к патологическому формированию личности.

Тема 9. Проблемы диагностики, коррекции, социальной адаптации лиц с отклонениями в развитии

Вопросы практического занятия.

1. Основные теоретико-методологические положения диагностики нарушенного развития.
2. Основные принципы изучения детей с отклонениями в развитии.
3. Алгоритм процедуры диагностирования.
4. Единство диагностики, коррекции и развития.
5. Задачи, принципы и методы психологической коррекции детей с отклонениями в развитии.
6. Задачи, принципы и методы социальной адаптации лиц с отклонениями в развитии.

Темы сообщений.

1. Социально-психологическая адаптация и реабилитация инвалидов.
2. Особенности коррекционной работы с лицами с отклонениями в развитии.
3. Динамика социальных отношений к лицам с проблемами развития на разных этапах культурно-исторического развития общества.

Вопросы к контрольной работе.

1. Характеристика дизонтогенеза по типу общего стойкого недоразвития.
2. Определение умственной отсталости.
3. Формы умственной отсталости.
4. Степени умственной отсталости.
5. Клинико-патогенетическая классификация олигофрений.
6. Классификация детей с ЗПР на основе этиопатогенетического принципа (по К.С. Лебединской).
7. Типичные особенности, свойственные детям с ЗПР.
8. Характеристика высших психических функций лиц с задержкой психического развития.
9. Психологическая характеристика детей с явлениями деменции.
10. Аномалии развития в связи с сенсорными нарушениями.
11. Зависимость характера и степени вторичных отклонений развития от времени возникновения дефекта.
12. Психологические особенности развития слабовидящих детей.
13. Психологические особенности развития слепых (незрячих) детей.
14. Психологические особенности развития незлышащих (ранооглохших и позднооглохших) детей.
15. Психологические особенности развития слабослышащих детей.
16. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
17. Синдром раннего детского аутизма
18. Специфические проявления раннего детского аутизма.
19. Основные группы РДА по О.С. Никольской.
20. Определение дисгармонического развития.
21. Основные принципы изучения детей с отклонениями в развитии.
22. Алгоритм процедуры диагностирования.
23. Единство диагностики, коррекции и развития.
24. Задачи, принципы и методы психологической коррекции детей с отклонениями в развитии.
25. Задачи, принципы и методы социальной адаптации лиц с отклонениями в развитии.

Критерии оценки результатов текстовой контрольной работы:

- уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного программой;
- умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении заданий и задач;
- обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

Шкала оценки результатов текстовой контрольной работы:

Отметка «отлично» ставится, если:

- изученный материал изложен полно, определения даны верно;
- ответ показывает понимание материала;
- обучающийся может привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- изученный материал изложен достаточно полно;

–допускаются ошибки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

Отметка «**удовлетворительно**» ставится, если:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

–обучающийся не может привести свои примеры;

Отметка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается беспорядочно.

Задания в тестовой форме

1. Предмет специальной психологии.

а) психофизические особенности лиц с ОВЗ, закономерности воспитания, обучения, процессы социальной адаптации;

б) особенности абилитации и реабилитации детей с ОВЗ;

в) особенности обучения и воспитания детей с ОВЗ;

г) процессы адаптации детей с ОВЗ.

2. Этиология нарушений.

а) различные вредности;

б) социальная и эмоциональная депрекация;

в) экзогенные и эндогенные причины, действующие в перинатальный период;

г) педагогическая запущенность.

3. Что включают в себя эндогенные причины:

а) интоксикации;

б) физическое и психологическое влияния

в) генные и хромосомные мутации;

г) травмы;

4. Гетерохронность психического развития означает.

а) разницу в темпах развития психических функций;

б) разницу во времени созревания психических структур;

в) разницу в процессах старения;

г) разницу в переходе с одной стадии развития на другую.

5. Какая форма дизонтогенеза отсутствует в классификации В.В. Лебединского?

а) психическое недоразвитие;

б) задержанное развитие;

в) поврежденное развитие;

г) скачкообразное развитие.

6. Что из перечисленного не является параметром дизонтогенеза:

а) время поражения;

б) нарушение межфункциональных взаимодействий;

в) нарушение познавательной деятельности;

г) взаимоотношения между первичным и вторичным дефектом.

7. Деменция – модель дизонтогенеза по типу:

а) искаженного развития;

б) задержанного развития;

в) поврежденного развития;

г) психического недоразвития.

8. Вариант дизонтогенеза, который характеризуется общим стойким отставанием всех функций вследствие раннего органического поражения мозга:

а) задержанное развитие;

б) поврежденное психическое развитие;

- в) психическое недоразвитие;
- г) искаженное психическое развитие.

9. Психопатия – модель дизонтогенеза по типу:

- а) искаженного развития;
- б) дисгармоничного развития;
- в) недоразвития;
- г) поврежденного развития.

10. Сколько вариантов психического дизонтогенеза выделено по классификации В.В. Лебединского?

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 4.

11. Вариант дизонтегенеза, который характеризуется нарушением формирования эмоционально-волевой сферы:

- а) задержанное развитие;
- б) поврежденное психическое развитие;
- в) дисгармоничное психическое развитие;
- г) дефицитарное психическое развитие.

12. Вариант дизонтегенеза, который характеризуется замедлением темпа всего психическое развитие, возникшее чаще всего в результате слабо выраженного органического поражения коры головного мозга:

- а) задержанное развитие;
- б) поврежденное психическое развитие;
- в) дисгармоничное психическое развитие;
- г) дефицитарное психическое развитие.

13. Как называют состояние, вызываемое жестким отвергающим отношением к ребенку, в условиях которого он не достигает в своем развитии возрастных, физических и психических норм?

- а) депривация;
- б) дезадаптация;
- в) задержка развития;
- г) олигофрения.

14. Какой признак нарушения мышления является наиболее характерным для детей с психическим недоразвитием?

- а) снижение уровня обобщения;
- б) ограничение словарного запаса;
- в) снижение объема памяти;
- г) неустойчивость внимания.

15. Кто из ученых предложил классификацию ЗПР?

- а) С.Д.Забрамная;
- б) Т.А.Власова;
- в) К.С. Лебединская;
- г) В.И.Лубовский.

16. Даже незначительное снижение слуха может привести к вторичным недостаткам развития; в первую очередь страдает...

- а) речь;
- б) интеллект;
- в) сознание;
- г) личность.

17. Л.С. Выготский утверждал, что речь играет исключительно важную роль в формировании...у ребенка.

- а) интеллекта;
- б) высших психических функций;
- в) познавательной деятельности;

г) сознания.

18. Дизонтогенез — это:

- а) нарушение физического и психического развития;
- б) психическое заболевание;
- в) исследование соматического статуса ребенка;
- г) нормальное физическое и психическое развитие

19. Первичные и вторичные нарушения относятся к следующим характеристикам дизонтогенеза:

- а) к динамике формирования межфункциональных связей;
- б) к времени появления нарушений;
- в) к функциональной локализации нарушений;
- г) к структуре нарушенного развития.

20. Исправление тех или иных недостатков развития называется:

- а) коррекция;
- б) компенсация;
- в) абилитация;
- г) реабилитация.

21. Автором наиболее распространенной в России классификацией олигофрении, основывающейся на клинко-патогенетических принципах, является:

- а) Л.С. Выготский;
- б) А.И. Захаров;
- в) К.С. Лебединская;
- г) М.С. Певзнер.

22. Укажите предмет сурдопсихологии:

- а) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями зрения;
- б) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями слуха;
- в) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями интеллекта;
- г) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями речи.

23. Укажите предмет тифлопсихологии:

- а) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями зрения;
- б) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями слуха;
- в) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями интеллекта;
- г) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями речи.

24. Укажите предмет олигофренопсихологии:

- а) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями зрения;
- б) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями слуха;
- в) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями интеллекта;
- г) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями речи.

25. Укажите предмет логопсихологии:

- а) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями зрения;
- б) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями слуха;
- в) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями интеллекта;
- г) психолого-педагогические особенности лиц с нарушениями речи.

26. К какому варианту дизонтогенеза, относится задержка психического развития:

- а) задержанное развитие;
- б) поврежденное психическое развитие;
- в) дисгармоничное психическое развитие;
- г) дефицитарное психическое развитие.

27. К какому варианту дизонтогенеза, относится нарушения опорно-двигательного аппарата:

- а) задержанное развитие;
- б) поврежденное психическое развитие;
- в) дисгармоничное психическое развитие;
- г) дефицитарное психическое развитие.

28. К какому варианту дизонтогенеза, относится тяжелые нарушения зрительного анализатора:

- а) задержанное развитие;
- б) поврежденное психическое развитие;
- в) дисгармоничное психическое развитие;
- г) дефицитарное психическое развитие.

29. К какому варианту дизонтогенеза, относится деменция:

- а) задержанное развитие;
- б) поврежденное психическое развитие;
- в) дисгармоничное психическое развитие;
- г) дефицитарное психическое развитие.

30. При каком типе развития наблюдается сочетание следующих симптомов: общего недоразвития; задержанного развития; поврежденного развития; ускоренного развития отдельных психических функций.

- а) искаженный;
- б) поврежденный;
- в) дефицитарный;
- г) замедленный.

Ключ к заданиям в тестовой форме

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1.	а	11.	в	21.	г
2.	в	12.	а	22.	б
3.	в	13.	а	23.	а
4.	б	14.	а	24.	в
5.	г	15.	в	25.	г
6.	в	16.	а	26.	а
7.	в	17.	б	27.	г
8.	в	18.	а	28.	г
9.	б	19.	г	29.	б
10.	в	20.	а	30.	а

Критерии оценки заданий в тестовой форме

За каждый верный ответ, обучающийся получают 1 балл

№ п/п	Оценка в баллах	% выполнения	Оценка по традиционной системе
1.	28-30	90-100	Отлично
2.	23-27	75-89	Хорошо
3.	15-22	50-74	Удовлетворительно
4.	0-14	0-49	Неудовлетворительно

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Спортивная медицина»**

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В
ИНТЕАКТИВНОЙ ФОРМЕ**

Темы научных семинаров, дискуссий, «круглых столов».

1. Основы организации спортивной медицины в России.
2. Физические средства восстановления спортивной работоспособности.
3. Основы первой доврачебной помощи.
4. Методы исследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
5. Методы физикального исследования: пальпация, перкуссия, аускультация.
6. Методы исследования сердечно-сосудистой системы.
7. Исследование нервной системы.

Вопросы для обсуждения на дискуссии

1. Актуальные вопросы современной спортивной медицины
2. Современные методы функциональной диагностики в спортивной медицине.
3. Современные представления о питании спортсменов.
4. Недопинговая фармакология спортивной медицины и фитнеса
5. Правовые и клинические аспекты допинговой фармакологии в спорте.
6. Программы реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у спортсменов различных возрастных групп.
7. Женщины и спорт.
8. Актуальные проблемы детской спортивной медицины.

9. Оздоровительные программы физической культуры и спортивной медицины.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в дискуссии оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

-  умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);
-  умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1балл);
-  логичность и структурированность выступления (0-1балл);
-  культура речи (0-1балл);
-  активность участия в дискуссии (0-1балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») -3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, не всегда способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики), не корректно перебивает оппонентов; студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения дискуссии

1. Выбор темы исследования.

2. Организация исследовательских рабочих групп на основе сочетания исследовательских интересов студентов и их заинтересованности в совместной работе: формирование эффективной команды (3-5 человек), распределение ролей и окончательное уточнение темы дискуссии и способов подготовки к ней.

3. Проведение исследования

Исследование заключается:

- 1) в сборе по определенной методике разнородных сведений из различных источников;
- 2) в обработке полученных данных с применением определенных приемов и техник;
- 3) в анализе результатов.

4. **Разработка сценария проведения дискуссии:** конкретизация ролей, примерного порядка и формы выступления, уточнение критериев выступлений и их оценивания.

5. **Проведение дискуссии согласно разработанному сценарию.**

6. **Подведение итогов дискуссии:** рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 1 – Анкета для самооценки активности студентов в процессе дискуссии

Критерий самооценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
<i>Инициатива:</i> постановка вопросов по собственной инициативе, выдвижение гипотез, самостоятельность в высказывании мнений				
<i>Поддержка:</i> инициативы других, вовлечение в дискуссию других, способствование созданию благоприятной обстановки				
<i>Согласие:</i> на участие в работе (активное или молчаливое)				
<i>Подчинение:</i> пассивность в работе, подчинение группе без внутреннего желания				
<i>Отвержение:</i> явный отказ от работы, критика ее, противопоставление себя другим участникам				
Суммарный балл				

Таблица 2 – Оценка результатов обучения в дискуссии

Критерии оценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
Понимание проблемы				
Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				

Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнения				

Задания в тестовой форме

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Понятие тренированности спортсмена включает

- а) состояние здоровья и функциональное состояние организма
- б) уровень физической подготовки
- в) уровень технико-тактической подготовки
- г) уровень психологической (волевой) подготовки
- +д) все перечисленное

2. Основными вариантами тренировки спортсмена являются все перечисленные, кроме

- а) равномерной тренировки
- б) переменной тренировки
- +в) напряженной тренировки
- г) повторной тренировки
- д) контрольного прохождения дистанции

3. К факторам, составляющим выносливость спортсмена, относятся все перечисленные, кроме

- а) личностно-психических
- б) энергетических ресурсов организма
- в) функциональной устойчивости организма
- +г) технической подготовки и массы тела

4. Основные медицинские критерии отбора юных спортсменов включают все перечисленное, кроме

- а) состояния здоровья
- б) функционального состояния организма
- в) физического развития
- +г) вредных привычек

5. В процессе спортивной подготовки основными этапами отбора являются все перечисленные, кроме

- а) предварительной подготовки
- б) начальной спортивной специализации
- в) углубленной тренировки в конкретном виде спорта
- +г) участия в соревнованиях
- д) спортивного совершенствования

6. К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена в скоростно-силовых видах спорта относятся все перечисленные, кроме

- а) физических качеств (специфических)
- +б) психического развития
- в) физической подготовленности
- г) технической подготовленности
- д) способности к развитию максимальной мощности

7. К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена в циклических видах спорта, относятся все перечисленные, кроме

- а) общей выносливости
- б) специальной выносливости
- в) возможности кардиореспираторной системы
- г) физической работоспособности
- +д) координации движений

8. К технико-физическим качествам, необходимым спортсмену в спортивных единоборствах, относятся

а) активность атакующих и защитных действий и разнообразие этих действий

б) физическая выносливость

в) психическая устойчивость

г) скорость реакции

+д) все перечисленное

9. К основным мезоциклам тренировочного процесса относятся

а) контрольно-подготовительный

б) вытягивающий

в) предсоревновательный

+г) базовый и соревновательный

10. К факторам, составляющим основу выносливости спортсмена, относятся

а) личностно-психические

б) энергетические ресурсы организма

в) функциональная устойчивость организма

г) экономизация работы функциональных систем организма

+д) все перечисленное

11. К основным видам терморегуляции относятся

а) химическая

б) физическая

в) электрическая

г) биологическая и биоэлектрическая

+д) правильно а) и б)

12. В первые годы жизни ребенка превалирует вид терморегуляции

+а) химический

б) физический

в) электрический

г) биологический

д) биоэлектрический

13. Количество ккал, которое расходуется при испарении 1 г воды с поверхности тела, составляет

- а) 0.18 ккал
- б) 0.28 ккал
- в) 0.38 ккал
- г) 0.48 ккал
- +д) 0.58 ккал

14. Теплопродукция в условиях низкой температуры воздуха у человека в состоянии покоя может возрастать

- а) в 1-2 раза
- +б) в 2-3 раза
- в) в 4-5 раза
- г) в 6-7 раз
- д) в 8-9 раз

15. Теплопродукция у человека при мышечной работе в условиях комфортной температуры воздуха может увеличиваться

- а) в 2-3 раза
- б) в 3-5 раз
- в) в 5-6 раз
- г) в 6-8 раз
- +д) в 8-10 раз

16. Противопоказаниями к назначению закаливания организма являются все перечисленные, кроме

- а) острых респираторных заболеваний
- б) острых инфекционных заболеваний
- в) обострения хронических заболеваний
- +г) вегето-сосудистой дистонии и постинфарктного кардиосклероза

17. Общие принципы закаливания организма предусматривают

- а) начинать закаливающие процедуры с комфортных температур
- б) постепенно увеличивать силу закаливающего воздействия

- в) проводить закаливающие процедуры регулярно, без перерывов
- г) выполнять закаливающие процедуры на разном уровне

теплопродукции организма

- +д) все перечисленное

18. Комфортной температурой для тела является температура

- +а) приятная для человека
- б) неприятная для человека
- в) ощущение тепла
- г) ощущение холода
- д) индифферентная

19. К благоприятным фазам ответной реакции организма на водные процедуры относятся

- +а) фаза первичного озноба и активной гиперемии
- б) фаза вторичного озноба и вторичной гиперемии
- в) фаза вторичной гиперемии
- г) фаза акроцианоза
- д) ни одна из перечисленных

20. К неблагоприятным реакциям организма человека на длительное или интенсивное холодное воздействие относятся

- а) длительный спазм периферических и коронарных сосудов
- б) спазм гладкой мускулатуры бронхов
- в) нарушение функции мальпигиевых клубочков
- г) нарушение проницаемости сосудистой стенки
- +д) все перечисленное

21. Основными гигиеническими требованиями, предъявляемыми к спортивной одежде, являются все перечисленное, кроме

- а) гигроскопичности материала
- б) паропроницаемости
- +в) поглощаемости солнечных лучей
- г) хорошей тепло- и ветрозащиты

22. Гигиеническая норма содержания O_2 в воздухе спортивных залов и залов ЛФК в % составляет

- а) 5-10%
- б) 11-15%
- в) 16-19%
- +г) 20-21%
- д) 22-25%

23. К факторам профилактики спортивного травматизма при использовании различных спортивных снарядов относятся

- а) своевременный контроль за техническим состоянием и креплением снарядов
- б) контроль за средствами страховки и защитными приспособлениями
- в) наличие инструкции предельно допустимых нагрузок на снарядах
- г) техническая подготовка спортсмена
- +д) все перечисленное

24. Нормой концентрации остаточного хлора в воде лечебно-оздоровительного бассейна является

- +а) 0.5 г/м³
- б) 0.7 г/м³
- в) 0.9 г/м³
- г) 1.0 г/м³
- д) 1.5 г/м³

25. Норма освещенности (в люксах) площадок и полей для спортивных игр составляет

- а) 20
- б) 40
- +в) 50
- г) 80
- д) 90

26. Гигиеническая норма содержания CO₂ в воздухе спортивных залов не должна превышать

- а) 0.05%
- +б) 0.1%
- в) 0.2%
- г) 0.3%
- д) 0.4%

27. Признаками гипокинезии у школьников являются

- а) повышенная частота пульса в покое
- б) сниженная станова́я сила
- в) увеличенная толщина подкожной жировой складки
- г) снижение максимальной мощности выдоха
- +д) все перечисленное

28. Оптимальное время дня для занятий физкультурой у детей (с учетом биоритмов и учебных занятий)

- а) между 8 и 10 часами
- +б) между 9 и 12, 15 и 18 часами
- в) между 11-14 часами
- г) между 19-21 часами
- д) значения не имеет

29. Гигиенические условия правильной организации физического воспитания детей и подростков включают

- а) выполнение возрастных норм двигательного режима
- б) индивидуальный подход в выборе средств и форм физической культуры и спортивной тренировки
- в) соблюдение методических принципов физической тренировки и гигиенических норм внешней среды
- г) комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания
- +д) все перечисленное

30. Защитные реакции организма на холодовой раздражитель включают

- а) мобилизацию функций центральной нервной системы
- б) кратковременный спазм периферических сосудов
- в) активизацию функций желез внутренней секреции
- г) озноб, вследствие хаотичного сокращения скелетной мускулатуры
- +д) все перечисленное

31. К основным признакам физического развития относятся все перечисленные, кроме

- а) длины тела
- б) массы тела
- в) обхвата грудной клетки
- +г) состава крови
- д) жизненной емкости легких

32. К методам оценки физического развития относятся все перечисленные, исключая методы

- а) антропометрических стандартов
- б) индексов
- в) корреляции
- +г) соматовегетативный

33. Индекс Кетле учитывает

- а) рост
- б) вес
- в) объем груди
- г) обхват бедра
- +д) правильно а) и б)

34. Жизненный индекс учитывает

- а) рост
- б) вес
- в) жизненную емкость легких

г) обхват груди

+д) правильно б) и в)

35. К показателям определения биологического возраста мальчиков относят все перечисленные, кроме

а) роста волос на лобке

б) набухания сосков

в) роста волос в подмышечных впадинах

г) перелома голоса

+д) окружности грудной клетки

36. При определении площади поверхности тела учитывают

а) рост

б) вес

в) окружность грудной клетки

г) динамометрию кисти

+д) правильно а) и б)

37. При определении содержания подкожного жира (по Матейко) в организме учитывают

все перечисленное, кроме

а) средней толщины кожных складок

б) веса

в) роста

+г) объема грудной клетки

38. При определении абсолютной мышечной ткани не учитывают

а) длину тела

б) сумму обхватов конечностей

в) толщину жировых складок на конечностях

+г) вес тела

39. В методике определения биологического возраста у девочек учитывают все перечисленное, кроме

а) степени развития волос на лобке

- б) развития молочной железы
- +в) динамометрии кистей
- г) развития волос в подмышечной впадине
- д) перелома голоса

40. Для определения углов сгибания конечностей применяются

- а) прибор Билли-Кирхгофера
- б) калипер
- в) угломер
- г) сантиметровая лента
- +д) правильно в), г)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

1. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- +г) психоэмоционального состояния и физического развития

2. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится

- +а) нормотонический
- б) гипотонический
- в) гипертонический
- г) ступенчатый
- д) дистонический

3. PWC_{170} (W_{170}) означает

- а) работу при нагрузке на велоэргометре
- б) работу при нагрузке на ступеньке
- в) работу, выполненную за 170 секунд

+г) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту

д) мощность нагрузки на велоэргометре

4. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся

а) частота сердечных сокращений до нагрузки

+б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин

в) мощность первой нагрузки в кгм/мин

г) мощность второй нагрузки в кгм/мин

5. Физиологическое значение велоэргометрического теста у спортсменов не включает определение

+а) тренированности и психологической устойчивости

б) функционального состояния кардиореспираторной системы

в) аэробной производительности организма

г) общей физической работоспособности

6. Клиническими критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются

а) достижение максимально допустимой частоты сердечных сокращений

б) приступ стенокардии

в) падение систолического артериального давления или повышение АД более 200/120 мм рт.ст.

г) выраженная одышка

+д) все перечисленное

7. Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является

а) 120 в/мин

б) 140 в/мин

- в) 150 в/мин
- +г) 170 в/мин
- д) 200 в/мин

8. Мощность нагрузки при степ-эргометрии зависит от всего перечисленного, кроме

- а) веса тела
- б) высоты ступеньки
- +в) роста и жизненной емкости легких
- г) количества восхождений в минуту

9. Оценка пробы Штанге у спортсменов проводится после нагрузки

- а) через 20 с
- б) через 30 с
- в) через 60 с
- г) через 100 с
- +д) через 120 с

10. Оценка пробы Генчи у здоровых людей производится после нагрузки

- а) через 15 с
- б) через 10 с
- в) через 15 с
- г) через 20 с
- +д) через 30 с

11. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет

- а) до 2 мин
- +б) до 3 мин
- в) до 4 мин
- г) до 5 мин
- д) до 7 мин

12. Функциональная проба 3-минутный бег на месте выполняется в темпе

- а) 60 шагов в минуту
- б) 100 шагов в минуту
- в) 150 шагов в минуту
- +г) 180 шагов в минуту
- д) 210 шагов в минуту

13. ЭКГ-критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются все перечисленные, кроме

- а) снижения сегмента ST
- б) частой экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии
- в) атриовентрикулярной или внутрижелудочковой блокады
- г) резкого падения вольтажа зубцов R
- +д) выраженного учащения пульса

14. Отличное функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста составляет

- а) 55 баллов
- б) 65 баллов
- в) 75 баллов
- г) 85 баллов
- +д) 90 баллов

15. Нагрузка с повторением для легкоатлетов при беге на средние дистанции составляет

- +а) 100 м
- б) 200-400 м
- в) 60 м
- г) 1000-3000 м

16. К формам врачебно-педагогических наблюдений относятся

- а) испытания с повторными специфическими нагрузками

- б) дополнительные нагрузки
- в) изучение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку
- г) велоэргометрия
- +д) правильно б) и в)

17. Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме

- а) пневмотонометрии
- б) пневмотахометрии
- +в) оксигемометрии
- г) пневмографии

18. Методом спирометрии можно определить

- а) дыхательный объем
- б) резервный объем вдоха
- в) резервный объем выдоха
- г) остаточный объем легких
- +д) все перечисленное

19. Методом спирографии можно определить

- а) жизненную емкость легких
- б) максимальную вентиляцию легких
- в) дыхательный объем
- г) остаточный объем легких
- +д) все перечисленное

20. Наиболее информативными в оценке уровня функционального состояния спортсменов являются

- а) неспецифические пробы
- б) специфические пробы
- в) фармакологические пробы
- +г) правильно а) и б)

21. Наиболее рациональным типом реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с физической нагрузкой является

- +а) нормотоническая
- б) дистоническая
- в) гипертоническая
- г) астеническая
- д) со ступенчатым подъемом артериального давления

22. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты

- +а) проба Штанге и Генчи
- б) проба Руфье
- в) проба Серкина
- г) проба Мартине

23. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются все перечисленные тесты, кроме

- а) пробы Руфье
- б) пробы Мастера
- в) пробы Мартине
- +г) пробы Генчи
- д) пробы с 15 с бегом

24. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены

- а) тренирующиеся на скорость
- б) тренирующиеся на силу
- +в) тренирующиеся на выносливость
- г) гимнасты
- д) шахматисты

25. Предельная величина брадикардии у тренированных спортсменов составляет

- а) 24-29 ударов в минуту
- +б) 29-34 ударов в минуту
- в) 35-40 ударов в минуту

г) 41-45 ударов в минуту

д) 46-50 ударов в минуту

26. Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ

а) тест Купера

б) ортостатическая проба

+в) субмаксимальный тест PWC_{170}

г) проба Мартине

д) Гарвардский степ-тест

27. Ведущим показателем функционального состояния организма является

а) сила

б) выносливость

в) гибкость

+г) общая физическая работоспособность

д) ловкость

28. На тренированность спортсмена в покое указывает

+а) снижение частоты сердечных сокращений в покое

б) повышение артериального давления

в) понижение артериального давления

г) тахикардия

д) уменьшение СДД

29. К особенностям ЭКГ у спортсменов относятся все перечисленные изменения, кроме

+а) синусовой тахикардии

б) синусовой брадикардии

в) снижения высоты зубца Р

г) высокого вольтажа зубцов R и T

д) постепенного удлинения интервала P-Q

30. Основными признаками гипертрофии левого желудочка являются

- а) отклонение электрической оси сердца влево
- б) постепенное замедление внутрижелудочковой проводимости
- в) нарастание увеличения амплитуды зубцов R в стандартных, левых грудных и усиленных отведениях

г) $RV_5 > RV_4$. Т и сегмент S-T в отведениях 1-м стандартном, aVL, V_{4-6} постепенно снижаются и становятся ниже изоэлектрической линии

+д) все перечисленное

31. При велоэргометрии частота вращения педалей поддерживается на уровне

- а) 40-50 оборотов в минуту
- б) 50-60 оборотов в минуту
- +в) 60-70 оборотов в минуту
- г) 70-80 оборотов в минуту
- д) 80-90 оборотов в минуту

32. К методам исследования функционального состояния центральной нервной системы относятся все перечисленные, за исключением

- +а) полидинамометрии
- б) электроэнцефалографии
- в) реоэнцефалографии
- г) эхоэнцефалографии
- д) омегометрии

33. К методам определения электрической активности мышц относятся

- а) миотонусометрия
- б) динамометрия
- +в) миография
- г) электроэнцефалография

34. Для исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины используются

- а) пробы с физической нагрузкой
- б) пробы с изменением положения тела в пространстве
- в) пробы с задержкой дыхания
- г) фармакологические пробы
- +д) все перечисленное

35. К особенностям ЭКГ у детей относятся все перечисленное, кроме

- а) синусовой тахикардии
- +б) синусовой брадикардии
- в) высокого зубца Р
- г) глубокого зубца Q
- д) укорочения продолжительности зубца Р, комплекса QRS и интервала Р-Q

36. К основным параметрам формулы PWC при велоэргометрии относятся все перечисленные, кроме

- а) мощности первой физической нагрузки
- б) мощности второй нагрузки
- в) пульса при первой нагрузке
- г) пульса при второй нагрузке
- +д) пульса в покое

37. Различают все перечисленные типы реакций артериального давления на физическую нагрузку, кроме

- а) нормотонической
- б) астенической (гипотонической)
- в) гипертонической
- г) дистонической
- +д) атонической

38. Биохимическое исследование у спортсменов рекомендуется проводить во все перечисленные сроки, кроме

- а) второй половины подготовительного периода
- +б) конца соревновательного периода
- в) предсоревновательного периода
- г) при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсменов

признаков перенапряжения

39. К основным этиологическим факторам, принимающим участие в нарушении параметров кислотно-основного состояния крови, относятся

- а) дыхательный
- б) метаболический
- в) гликолитический
- г) белковый
- +д) правильно а) и б)

40. Возможный характер изменений внутренней среды организма при интенсивных физических нагрузках

- а) дыхательный алкалоз
- б) метаболический ацидоз
- в) метаболический алкалоз
- г) дыхательный ацидоз
- +д) правильно б) и г)

41. Признаками перегрузки спортсмена с позиции биохимических показателей являются все перечисленный, кроме

- а) гиперкалиемии
- +б) повышенной активности ферментов крови
- в) резкого снижения содержания глюкозы в крови и рН
- г) появления в моче белка и кислых мукополисахаридов
- д) снижения естественного иммунитета

42. Мощность нагрузки при тестировании работоспособности на тредбане (тредмиле) дозируется путем изменения

- а) скорости движения дорожки
- б) угла наклона дорожки
- в) количества шагов в минуту
- г) силы торможения дорожки
- +д) правильно а) и б)

43. Первая ступень скорости бега на тредбане при определении PWC у спортсменов массовых разрядов составляет

- а) 1-2 км/ч
- +б) 5 км/ч
- в) 10 км/ч
- г) 15 км/ч

44. Первоначальный наклон дорожки тредбана при исследованиях PWC у спортсменов массовых разрядов составляет

- а) 1%
- +б) 2.5%
- в) 5%
- г) 7.5%

45. Для определения PWC на тредбане при беге с постоянной скоростью 10 км/ч наклон дорожки увеличивается на каждой ступени возрастания нагрузки

- а) на 5%
- б) на 4%
- в) на 3%
- +г) на 2.5%

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТОМ

1. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются

в отборе всего перечисленного, кроме

- а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта
- +б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности
- в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития
- г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности

2. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки является

- а) показатели физического развития
- б) биологический возраст
- +в) состояние здоровья
- г) аэробная производительность
- д) анаэробная производительность

3. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включает

- а) тип телосложения
- б) физическую работоспособность и состояние здоровья
- в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным

напряжениям

- г) стабильность или рост спортивно-технических результатов
- +д) все перечисленное

4. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает

- а) бег на короткие дистанции
- +б) бег на длинные дистанции

- в) прыжки с шестом
- г) метание молота
- д) прыжки в длину

5. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это

- +а) плавание
- б) тяжелая атлетика
- в) настольный теннис
- г) художественная гимнастика

6. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме

- а) снижения гемоглобина
- б) увеличения числа ретикулоцитов
- в) ускорения свертывания крови
- +г) ускорения СОЭ

7. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме

- а) увеличение пульсового давления
- б) уменьшение жизненной емкости легких
- +в) снижение систолического артериального давления
- г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

8. У мастера спорта "марафонца" жалоб нет. После нагрузок стал прослушиваться "бесконечный тон". Это позволяет сделать следующее заключение

- +а) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается не более 2 мин после прекращения нагрузки
- б) функциональное состояние ухудшается
- в) нельзя судить о динамике

- г) функциональное состояние улучшается,
если "бесконечный тон" прослушивается в течение 5 мин

9. У спортсмена 12 лет в ответ на стандартную нагрузку появилась гипертоническая реакция. Тактика врача и его рекомендации включают

- а) следует выяснить спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время
б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
в) увеличить объем тренировочных нагрузок
г) отстранить от тренировок
+д) правильно а) и б)

10. Спортсмен I разряда обратился с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, головные боли. Тип реакции на дозированную нагрузку - гипотонический. Врачу необходимо

- а) выяснить режим тренировки, сна, питания, перенесенные болезни
б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
в) провести углубленное обследование
+г) все перечисленное
д) только а) и в)

11. У спортсменки 13 лет, II разряд, в течение последних 2-3 месяцев появились жалобы на раздражительность, потливость, тахикардию. После проведения ортостатической пробы выявлено учащение пульса на 40%. В этом случае не следует

- а) снижать нагрузки
б) проводить врачебно-педагогическое наблюдение на тренировках
в) проводить углубленный медицинский осмотр
+г) увеличивать объем нагрузок

12. У бегуна на длинные дистанции в начале учебно-тренировочного сбора

в ответ на стандартную тренировочную нагрузку (60 м × 3) наблюдалось увеличение содержания молочной кислоты в крови с 8 мг

% до 70 мг%. Через месяц интенсивных тренировок следует ожидать вариант увеличения уровня молочной кислоты

+а) с 8 мг% до 50 мг%

б) с 16 мг% до 80 мг%

в) без изменения

13. У бегуна на средние дистанции при тренировках с растущей интенсивностью нагрузок наблюдается увеличение после тренировки содержания мочевины в крови с 40 мг% до 70 мг%. Это следует расценить как

+а) положительный вариант реакции организма на нагрузку

б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку

в) признак недовосстановления

после предшествующих тренировочных нагрузок

14. У бегуна на средние дистанции при тренировке с возрастающей интенсивностью наблюдается уменьшение содержания мочевины в крови после нагрузки с 40 мг% до 25 мг%. Это следует расценить, как

а) положительный вариант реакции организма на нагрузку

+б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку

в) признак недовосстановления

после предшествующих тренировочных нагрузок

15. У спортсмена велосипедиста после субмаксимальной велоэргометрической нагрузки уровень рН крови 7.32. Адаптационные возможности спортсмена к физической нагрузке следует оценить, как

+а) высокие

б) средние

в) низкие

г) неудовлетворительные

16. У спортсмена-марафонца в покое исходные данные показателей крови в норме. После соревновательной нагрузки отмечено умеренное снижение гемоглобина, снижение глюкозы на 10%, повышение лактата

на 50%, мочевины на 40%. Уровень тренированности спортсмена следует оценить, как

- а) низкий
- б) средний
- в) неудовлетворительный
- +г) высокий

17. К испытаниям с повторными специфическими нагрузками предъявляются следующие требования

- а) нагрузка должна быть специфичной для тренирующегося
- б) нагрузка должна проводиться с максимальной интенсивностью
- в) нагрузка должна выполняться повторно с возможно меньшими интервалами между повторениями
- г) исследования функционального состояния спортсмена проводится непосредственно в период тренировки
- +д) верно все перечисленное

18. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит

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

19. Процент белков в пище спортсмена, являющийся оптимальным при физических нагрузках, составляет

- а) 10-14%
- б) 25-30%
- в) 50-60%
- +г) 65-70%

20. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период

- а) 4-5 ч

б) 3-4 ч

в) 1.5-2 ч

+г) 30-60 мин

21. Калорийность рациона спортсменов, форсированно снижающих массу тела,

снижается за счет следующих компонентов пищи

а) белков

б) жиров

в) углеводов

г) жидкости

+д) правильно в) и г)

22. Дополнительные питательные смеси с включением глютаминовой, лимонной

и яблочной кислот усиливают в организме спортсмена

а) гликолиз

+б) аэробное окисление и дыхательное фосфорилирование

в) водный обмен

г) азотистый обмен

23. Источником кислых радикалов в пищевом рационе спортсменов не является

+а) молоко

б) мясо

в) рыба

г) яйца

24. К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии в организме, относится

а) белки

б) холестерин

в) кетоновые тела

+г) витамин B₁₅ (пангамат калия)

25. К источникам щелочных оснований в пищевом рационе спортсмена не относятся

- а) овощи
- б) фрукты
- в) молоко
- +г) зерновые продукты

ЗАБОЛЕВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. К внешним причинам спортивных травм относятся

- а) неправильная организация
и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
- б) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования,
спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
- в) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические
условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
- г) нарушение правил врачебного контроля
- +д) все правильно

2. К "внутренним" причинам спортивных травм не относятся

- а) состояние утомления
- б) изменение функционального состояния организма спортсмена,
вызванное
перерывом в занятиях или болезнью
- в) нарушение спортсменом биомеханической структуры движения
- +г) выступления в жаркую и морозную погоду
- д) недостаточная физическая подготовленность спортсмена
к выполнению данного вида упражнений

3. Для профилактики спортивного травматизма не следует

- а) своевременно проводить врачебный
и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья

и физической подготовленностью спортсменов

б) проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами

в) совершенствовать физическую и техническую подготовку

спортсменов

г) соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий

+д) применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы

4. Симптомами перелома костей носа являются

а) деформации и боли в области носа

б) затрудненное носовое дыхание

в) подвижность и крепитация костных отломков

г) гематомы в области века, носа, кровоизлияние в конъюнктиву глаза

+д) все перечисленное

5. Для травматического гемартроза коленного сустава характерно все перечисленное, кроме

а) острой боли в суставе

б) изменения контуров сустава с увеличением его окружности

+в) полной подвижности коленного сустава

г) вынужденного полусогнутого положения конечности

6. При реабилитации спортсменов с травмой используются

а) электрофорез с лидазой

б) электрофорез с химотрипсином

в) фонофорез с гидрокортизоном

г) лечебная гимнастика и дозированные спортивные упражнения

+д) все перечисленное

7. Наиболее характерными симптомами неполного разрыва мышц задней поверхности бедра является все перечисленное, кроме

а) острой боли по задней поверхности бедра

б) появления участка западения в поврежденной области

+в) гематомы подколенной впадины и задней поверхности бедра

г) острой боли при попытке напряжения мышц ноги

8. Повреждение в области приводящих мышц бедра является наиболее частой травмой при игре

+а) в футбол и хоккей

б) в настольный теннис

в) в теннис

г) в ручной мяч

д) в бадминтон

9. Характерными симптомами разрыва сухожилия двуглавой мышцы плеча являются все перечисленные признаки, кроме

а) резкой боли или треска в момент разрыва сухожилия

б) появления припухлости в месте повреждения

в) появления гематомы через несколько дней после травмы

г) наличия западения в месте обрыва сухожилия

+д) резкого ослабления силы мышц кисти

10. К симптомам разрыва ахиллова сухожилия относится

а) боли в месте повреждения

б) слабость икроножной мышцы

в) хромота при ходьбе

г) невозможность подняться на пальцы стопы

+д) все перечисленное

11. После операции по поводу разрыва ахиллового сухожилия тренировочные нагрузки разрешаются не ранее, чем

а) через 1-2 месяца

б) через 3-4 месяца

в) через 5 месяцев

+г) через 6-8 месяцев

д) через 10-12 месяца

12. Первая стадия дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения характеризуется электрокардиографически наличием следующих признаков

- +а) сглаженных или двугорбых зубцов Т
- в 2 или нескольких отведениях без изменений сегмента ST
- б) двуфазного зубца Т с патологическим смещением сегмента ST вниз
- в) полной инверсии зубца Т более, чем в 2 отведениях
- с выраженным изменением сегмента PQ
- г) увеличением длительности атриовентрикулярной проводимости

13. Электрокардиографические признаки дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения II степени включают

- а) наличие сглаженности или двугорбости зубцов Т
- в 2 или нескольких отведениях без изменения сегмента ST
- +б) двуфазность зубца Т с патологическим смещением сегмента ST вниз
- в) полная инверсия зубца Т более чем в 2 отведениях с выраженным изменением сегмента ST
- г) увеличение длительности атриовентрикулярной проводимости

14. Электрокардиографические признаки дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения III степени характеризуется наличием следующих признаков

- а) сглаженности или двуфазности зубца Т
- в 2 или нескольких отведениях без изменения сегмента ST
- б) двуфазности зубца Т с патологическим смещением сегмента ST вниз
- +в) полной инверсией зубца Т более, чем в 2 отведениях
- с выраженным изменением сегмента ST
- г) увеличением длительности атриовентрикулярной проводимости

15. Клиника печеночно-болевого синдрома у спортсмена проявляется

- а) болями в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок
- б) жалобами на "голодные" боли, повышенным аппетитом
- в) увеличением печени и кислотности желудочного сока
- г) снижением физической работоспособности
- +д) правильно а) и г)

16. К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной мышечной работе относится все перечисленное, кроме

- а) нарушения координации движений
- б) снижения силы и быстроты движений
- +в) отказа от работы
- г) ухудшения центральной и периферической гемодинамики
- д) снижения рН крови

17. Механизм утомления организма спортсмена при мышечной деятельности заключается преимущественно в нарушении

- а) центральной регуляции мышечной деятельности
- б) перенапряжении сердечно-сосудистой системы
- в) местных изменениях в мышечной системе
- +г) центральных нервных и гуморальных механизмов

18. Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы

- а) компенсации
- б) суперкомпенсации
- в) декомпенсации
- г) сердечной недостаточности
- +д) правильно а) и в)

19. Из систем организма подвержена наибольшему утомлению в скоростно-силовых видах спорта

- а) дыхательная
- б) сердечно-сосудистая

- +в) мышечная
- г) обмен веществ
- д) центральная нервная система

20. В коре головного мозга во время интенсивной работы биологически полезен от перенапряжения процесс

- а) возбуждения
- +б) торможения
- в) повышения тонуса симпатической нервной системы
- г) повышение тонуса блуждающего нерва
- д) понижения активности ретикулярной формации

21. Система восстановления работоспособности спортсмена включает все следующие группы средств, кроме

- а) педагогических
- б) медико-биологических
- в) психологических
- +г) нейротропных

22. Специальные медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов включают все перечисленное, кроме

- а) фармакологических
- +б) гигиенических
- в) рационального питания
- г) физиотерапевтических
- д) психотерапевтических

23. Потребность каких питательных веществ увеличивается у представителей зимних видов спорта и пловцов в связи с значительными тепловыми потерями

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

24. Потребность в калии, кальции и фосфоре у спортсменов в сравнении с обычной потребностью взрослого человека возрастает

- +а) в 2 раза
- б) в 4 раза
- в) в 6 раз
- г) в 8 раз

25. Фармакологическая коррекция восстановления работоспособности спортсмена осуществляется всеми перечисленными средствами, кроме

- +а) нейротропных
- б) энергетического действия
- в) синтезирующих белок
- г) витаминов

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Спортивная метрология

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Преподавание физической культуры

Квалификация: бакалавр

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование систематизированных знаний об управлении процессами и измерениях в физической культуре и спорте
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.5
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-3: способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	
Знать:	
- методы определения точности измерений; - основы теории тестов; - основы теории оценок и норм; - виды спортивного контроля;	
Уметь:	
- выявлять элементы самоуправления систем, определять абсолютные и относительные погрешности и оценивать точность измерений; проводить калибровку и тарировку измерительных систем; - графически представлять вариационные ряды, находить основные статистические показатели	
Владеть:	
- навыками проведения тестирования физической, технической подготовленности, измерения антропометрических показателей и физиологических параметров; - способностью прогнозировать перспективность спортсмена для различных видов спорта на основании объективных показателей.	
ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и	
Знать: - основы теории оценок и норм;	
- виды спортивного контроля;	
Уметь: - определять нормы для различных групп исследуемых, проводить анкетирование, обрабатывать полученные анкетные данные;	
Владеть: навыками проведения тестирования физической, технической подготовленности, измерения антропометрических показателей и физиологических параметров;	

Наименование разделов и тем	Номера тестовых заданий
Метрология как учебная и научная дисциплина.	1, 2, 3, 4, 5, 10,11, 12,
Роль метрологии в учебно-тренировочном процессе	26, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53,165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 274,
Погрешности и шкалы измерений. Единицы измерений	17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 142, 143, 144, 145, 146
Методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте	11, 12, 13, 14, 15, 16, 27, 28, 29, 30, 31,32,33, 34,35 ,36, 37 141, 180, 181, 182, 251 252, 253, 254, 255 , 301, 302, 303, 304, 306, 307, 308, 309, 310
Теория тестов. Метрологические требования к тестам	120, 121, 122,123, 124,125,126,127,128,129,123, 131,132,133,134, 135, 136, 137, 138 , 139 140,
Методы количественной оценки качественных показателей	39, 40,41, 69, 70, 71, 72, 73, 74,76, 77, 78,79, 80, 81, 82, 83, 84, 85 86 87 88, 170,171, 172
Теория оценок. Шкалы оценок. Нормы.	38, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69,117, 118, 119, 146, 147, 148,149, 150, 151, 152, 153, 154 155, 156, 157, 158,
Управление и контроль в спортивной тренировке.	66, 67, 68, 69, 90, 91, 92,93,94,95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106,107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115,
Лабораторные и натурные измерения	301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310
Статистические процедуры в метрологии	206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300,
Прогнозирование и отбор в спорте	160 161, 162, 165, 166, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 283,, 284, 285, 286, 287, 288, .
Метрологическое обеспечение избранного вида спорта	9, 105, 106,107, 108, 109, 110, 111, 166, 167, 168, 169, 170,171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179,

Критерии оценки:

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 17 до 20 заданий из 20;
«хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 13 до 16 заданий;
«удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий; или от 10 до 12 заданий;
«неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 10 заданий из 20.



ЛП.4	Начинская С.В. - Спортивная метрология: учеб.пособие для вузов - М.: Академия, 2011.
6.1.2. Дополнительная литература	
ЛП.1	Авт.-сост. А.В.Царик - Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт и
ЛП.2	В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М. П. Борисенков - Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учеб. пособие, рек. УМО - М.: Физкультура и
ЛП.3	Попков В. Н. - Спортивная метрология - Омск: Издательство СибГУФК, 2004. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. Зациорский В.И. Основы спортивной метрологии. - М.: Физкультура и спорт, 1974. Методы математической обработки в психологии. - СПб, 1996. Начинская С.В. Спортивная метрология. - М.: Академия, 2005. Основы математической статистики / Под ред. В.С. Иванова. - М., 1990. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1990. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. - М., 2000.
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
7.3.1.	Программно-аппаратный комплекс "STARTRACE"
7.3.1.	Свободно распространяемое ПО SkillSpector
7.3.1.	Свободно распространяемое ПО Kinovea
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
7.3.2.	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
7.3.2.	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
7.3.2.	- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
7.3.2.	- Официальный сайт компании Видеомоцион, производителя Программно-аппаратный комплекса "STARTRACE" http://www.videomotion.ru
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	В лаборатории спортивной метрологии следует иметь: измерительные линейки, транспортиры, штангенциркули, медицинские весы, ростомеры, секундомеры, гониометры, реакциометры, датчики (тензометрические, потенциометрические, контактные, акселерометрические, дыхания, электрокардиограммы и электромиограммы), устройства для автоматического измерения временных интервалов (типа миллисекундомеров), тензометрические устройства, устройства для измерения силы (динамометрия, стабиллоплатформу, источники (блоки) питания, приборы регистрации, электронные вольтметры, радиотелеметрическую систему, микрофон,
7.2	Лабораторию следует оснастить компьютерами, на которые можно вывести выполнение некоторых разделов практических занятий (функции регистрирующих приборов, статистической обработки, тестирование и т.д.). Для получения оперативной информации из баз данных ВНИИФК РФ (всероссийский научно-исследовательский институт классификации, терминологии и информации по стандартизации и качеству), ВНИИМС [всероссийский научно-исследовательский институт метрологической
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ	

Методические рекомендации по обучению применению образовательных технологий для обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья
Рекомендуется использовать следующие основные образовательные технологии с учетом их адаптации для обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Проблемное обучение. Цель: развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности обучающихся инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированные методы: Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с инвалидностью и /или ограниченными возможностями здоровья.

Модульное обучение. Цель: гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированные методы: индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки обучающихся с инвалидностью и/ или

обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированные методы: методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья.

Интерактивное обучение. Цель: Интерактивное вовлечение обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья в групповой процесс образовательный процесс. Адаптированные методы: интерактивные методы обучения, вовлечение обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей.

2. Применение социально-активных методов обучения для обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для основных видов учебной работы рекомендуются следующие формы и методы.

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция-консультация, интерактивная лекция (с применением социально-активных методов обучения), лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета,
- семинарские занятия – социально-активные методы: тренинг, дискуссия, мозговой штурм, деловая, ролевая игра, мультимедийная презентация, дистанционные технологии и привлечение возможностей Интернета,
- групповые консультации – опрос, интеллектуальная разминка, работа с лекционным и дополнительным материалом, перекрестная работа в малых группах, тренировочные задания, рефлексивный самоконтроль,
- индивидуальная работа с преподавателем-индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты,
- реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы,
- проектные работы,
- дистанционные технологии.

3. Рекомендации по организации индивидуальной работы обучающихся с инвалидностью и/или лиц с ограниченными возможностями здоровья

В работе преподавателей рекомендуется уделять внимание индивидуальной работе с обучающимися с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем:

- индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа;
- индивидуальные консультации по предмету становятся важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья.

4. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Самостоятельная работа обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность. Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся лиц с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья устанавливаются преподавателем.

Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья рекомендуется осуществлять с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

5. Рекомендации по сопровождению учебного процесса обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья.

Образование обеспечивает вхождение обучаемых во множество разнообразных социальных

и/или ограниченными возможностями здоровья в соответствии с графиком учебного процесса в условиях инклюзивного обучения;

– психологопедагогическое сопровождение осуществляется для обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации и направлено на изучение, развитие и коррекцию личности обучающегося и адекватность становления компетенций,

–профилактическиоздоровительное сопровождение предусматривает решение задач, направленных на повышение адаптационных возможностей обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья, гармонизацию их психического состояния, профилактику обострений основного заболевания, а также на нормализацию фонового состояния, что снижает риск обострения основного заболевания,

– социальное сопровождение решает широкий спектр вопросов социального характера, от которых зависит успешная учеба обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья. Это содействие в решении бытовых проблем, проживания в общежитии, транспортных вопросов, социальные выплаты, выделение материальной помощи, вопросы стипендиального обеспечения, назначение именных и целевых стипендий различного уровня, организация досуга, летнего отдыха обучающихся инвалидов и вовлечение их в студенческое самоуправление, организация, волонтерского движения и т.д.

Одним из эффективных методов подготовки конкурентоспособного работника является привлечение обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья к участию в научных конкурсах и олимпиадах на различных уровнях. Конкурсы способствуют формированию опыта творческой деятельности, создают оптимальные условия для самореализации личности, её профессиональной и социальной адаптации, повышения уровня профессионального мастерства, формирования портфолио, необходимого для трудоустройства.

6. Рекомендации по контролю и оценке результатов освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся студентов с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья, с учетом особенностей этих процедур установлены локальными нормативными актами.

Текущий контроль результатов обучения рекомендуется осуществлять преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения и т.д. Текущий контроль для обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения модуля, дисциплины, раздела, его тем, практики и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости для обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Промежуточная аттестация обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Спортивная морфология»**

Тема. «Спортивная морфология как наука. Основы спортивной антропометрии. Техника антропометрии».

Вопросы для самоконтроля:

1. Цель ,задачи спортивной морфологии как учебной и научной дисциплины.
2. Связь морфологии с другими дисциплинами.
3. Возрастная и спортивная- морфологическая база построения оптимальной работы в различных группах ,в том числе у лиц с отклонениями в развитии.
4. Истоки развития возрастной и спортивной морфологии.
3. Основные принципы современной морфологии.
5. Основы спортивной антропометрии: антропометрический инструментарий ,антропометрические точки ,техника антропометрических измерений.

Тема. Общие закономерности роста и развития организма. Техника антропометрии.

Вопросы для самоконтроля:

1. Неодновременность роста и развития.
2. Понятие о гетерохронии.
3. Надежность биологических систем.
4. Половой диморфизм.
5. Обусловленность физического развития наследственными и средовыми факторами.
6. Необратимость и постепенность физического развития.

Тема. Базовые антропометрические показатели в онтогенезе. Техника антропометрии.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие о соматометрии, соматоскопии и физиометрии.
2. Понятие паспортного и биологического возраста .
3. Критерии биологического возраста.

5.Возрастная периодизация.

6.Характеристика возрастных особенностей детей в различные периоды онтогенеза.

Тема. Общие размеры и пропорции тела. Тотальные размеры тела. Физическое развитие. Оценка физического развития корреляционным методом и методом индексов.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Тотальные размеры тела: длина, вес и окружность грудной клетки. Внутри- и межгрупповая изменчивость.
- 2.Этиология патологических изменений вышеуказанных показателей. Возрастные изменения.
- 3.Типы пропорций по сочетанию индексов и методом парных корреляций (Бунак В.В.).Возрастная изменчивость. Понятие. Методы определения. Показатели.
- 4.Понятие индивидуального и внутригруппового физического развития. Шкалы физического развития.
- 5.Понятие акселерации и ретардации.
- 6.Оценка физического развития методом индексов Кетле, Эрисмана, Ливи,
7. Индекс скелетной мануврии.
- 8.Оценка физического развития методом стандартов.
- 9.Оценка физического развития методом корреляции.
- 10.Построение и оценка антропометрического профиля физического развития.

Тесты

1.По каким показателям оценивается физическое развитие?

(укажите все варианты ответа)

- +1)Соматометрическим
- +2)Соматоскопическим
- 3)По сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды
- 4)По перенесенным заболеваниям

+5) По физиометрическим

2. Какие показатели относятся к физиометрическим? (укажите все варианты ответа)

- 1) Рост сидя
- +2) Мышечная сила рук, становая сила
- +3) ЖЕЛ
- 4) Частота дыханий и сердечных сокращений

3. Какие показатели относятся к соматометрическим? (укажите все варианты ответа)

- +1) Рост сидя
- 2) Мышечная сила рук, становая сила
- 3) ЖЕЛ
- +4) Рост стоя, ОГК, масса тела
- +5) Окружность головы, шеи, голени

4. Как правильно измерить мышечную силу кисти рук? (укажите один вариант ответа)

- +1) Динамометр находится в руке разогнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, сжимают с максимальной силой 3 раза, фиксируют максимальное значение
- 2) Динамометр находится в руке разогнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, сжимают с максимальной силой 3 раза, фиксируют среднее значение
- 3) Динамометр находится в руке разогнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, сжимают с максимальной силой 3 раза, фиксируют минимальное значение

5. По каким показателям оценивают уровень биологического развития ребенка? (укажите все варианты ответа)

- +1) Длина тела
- +2) Погодовая прибавка длины тела

3) Масса

+4)Количество постоянных зубов

+5)Степень оссификации костей

+6)Развитие вторичных половых признаков

6.Перечислите методы, используемые для оценки физического развития детей (укажите все варианты ответа)

+1)Метод сигмальных отклонений

+2)По шкале регрессии

+3)Метод центилей

+4)Комплексный метод

7.В каком случае физическое развитие ребенка считается гармоничным? (укажите один вариант ответа)

+1)В случае.когда его масса тела и ОГК соответствуют росту

2)В случае. когда величина сигмальных отклонений роста и ОГК находится в пределах одной сигмы

3)В случае, когда величина сигмальных отклонений его роста, массы тела и ОГК находится в пределах одной сигмы

8.Что такое лордоз? (укажите один вариант ответа)

1)Искривление позвоночника в поясничной области

2)Патологическое искривление позвоночника

3)Искривление позвоночника в сагиттальной плоскости

+4)Искривление позвоночника во фронтальной плоскости

9.Какие различают формы стоп? (укажите один вариант ответа)

1)Нормальную и плоскую

2)Нормальную и уплощенную

+3)Нормальную, плоскую и уплощенную

Тема «Частная и телесная конституциология»

Вопросы для самоконтроля:

1.Частная и телесная конституциология.

2. Учение о конституции человека.
3. Понятие о конституции человека.
4. Определение общей и частной конституции.
6. Основоположники учения о конституции.
7. Школы конституциологии.
8. Критерии определения типа конституции по Чернорудскому.
9. Критерии определения типа конституции по Клоду Сиге,
10. Критерии определения типа конституции по Крегмеру,
11. Критерии определения типа конституции по Кнуссману,
12. Критерии определения типа конституции по Шелдону-Картеру.
13. Определение типа конституции по Чернорудскому.

Тесты

1. Морфология человека - это...
 - 1) наука о форме и строении тела человека на разных уровнях организации составляющих его структур в связи с их функциями и историей развития; +
 - 2) система наук, объектами изучения которой являются живые существа и их взаимодействие с окружающей средой;
 - 3) область науки, изучающую организм человека, его нормальное и патологическое строение и функционирование, заболевания, патологические состояния, методы их диагностики, коррекции и лечения с теоретических позиций;
 - 4) это наука о жизнедеятельности организма и его отдельных частей – клеток, органов, функциональных систем.
2. Особые органеллы клетки, основной функцией которых является синтез АТФ - ...
 - 1) рибосомы
 - 2) митохондрии +
 - 3) лизосомы
 - 4) ядро

3. Место синтеза белковых веществ -...

- 1) митохондрии
- 2) аппарат Гольджи
- 3) рибосомы +
- 4) эндоплазматическая сеть

4. Совокупность клеток и межклеточного вещества, объединенная единством происхождения и функции, называется...

- 1) материя
- 2) ткань +
- 3) клетка
- 4) волокно

5. Выделяют ... группы тканей.

- 1) 2
- 2) 3 +
- 3) 4
- 4) 5

6. Слизистую рта и носа выстилает...группа тканей.

- 1) соединительная
- 2) эпителиальная +
- 3) нервная
- 4) мышечная

7. К органоидам клетки не относится...

- 1) ядро
- 2) хромосомы
- 3) лизосомы
- 4) межклеточная мембрана +

8. Функциональный, эволюционный, онтогенетический и экологический подход в исследованиях использует...

- 1) морфология +
- 2) биология

3) генетика

4) медицина

9. Основы теоретической анатомии заложил...

1) М.В. Ломоносов

2) П.Ф. Лесгафт +

3) Т. Морг

4) М.Ф. Иваницкий

10. Функциональный подход в спортивной морфологии заложил...

1) М.В. Ломоносов

2) П.Ф. Лесгафт

3) Т. Морг

4) М.Ф. Иваницкий +

11. Основные механизмы приспособления организма - ...

1) искусственный отбор

2) естественный отбор и мутационный процесс +

3) популяционно-видовой отбор

4) действие изоляции

12. Морфология человека взаимосвязана с такими науками, как...

1) анатомия и физиология +

2) математика и лингвистика

3) физика и химия

4) биология

13. Генотип – это...

1) совокупность внешних и внутренних признаков организма,
приобретённых в результате онтогенеза

2) совокупность генов данного организма +

3) элементарная единица строения и жизнедеятельности

всех организмов

4) природные соединения, из которых, построенные цепочки

14. Фенотип – это...

1) элементарная единица строения и жизнедеятельности всех организмов

2) природные соединения, из которых, построенные цепочки

3) совокупность генов данного организма

4) совокупность внешних и внутренних признаков организма, приобретённых в результате онтогенеза +

15. При недостатке ультрафиолетовой инсоляции у негроидов, повышенное содержание меланина, препятствует выработке витамина...

1) А

2) В

3) С

4) D +

16. Изменчивость – это ...

1) изменения в организме, связанные с изменением фенотипа вследствие влияния окружающей среды и носящие, в большинстве случаев, адаптивный характер +

2) способность организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству

3) процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды

4) стойкое (то есть такое, которое может быть унаследовано потомками данной клетки или организма) изменение генотипа, происходящее под влиянием внешней или внутренней среды

17. Для человека характерно функциональное преобладание ... конечности.

1) правой верхней +

2) левой нижней

3) левой верхней

4) правой нижней

Тема. Характеристика внешних форм тела. Опорно-трофические ткани. Соматотипирование по Р.Н.Дорохову.

Вопросы для самоконтроля:

1. Характеристики туловища, шеи, конечностей. Границы, размеры, формы.
2. Влияние физических нагрузок на внешние формы тела .
3. Характеристика внутренних компонентов тела, их значение для спортивной деятельности.
4. Опорно-трофические ткани. Виды. Строение.
5. Структурная единица опорных и соединительных тканей. Клеточные элементы. Межклеточные структуры.

Тема. Проблемы адаптации.

Вопросы для самоконтроля:

1. Современное состояние проблемы адаптации .
2. Теория стресса по Селье.
3. Гомеостаз. Понятие адаптации. Принципы реагирования живой системы.
4. Функциональные системы. Компенсаторные и приспособительные процессы в организме человека.
5. Рациональные и нерациональные формы адаптации различных систем.
6. Стресс. Стадии стресса по Селье.
7. Общебиологические основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
8. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам. Рациональные и нерациональные формы адаптации различных систем. Спортивная результативность.

Критерии оценивания результатов тестирования:

- 50% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- 70% правильных ответов – «хорошо»;
- более 75% правильных ответов – «отлично».

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине

«Спортивная подготовка инвалидов»

Формы текущего контроля знаний и освоенных компетенций:
устный фронтальный и индивидуальный опрос, проверка рефератов.

Текущий контроль результатов обучения рекомендуется осуществлять преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения и т.д.

Тема 1. Сущность и содержание концепции спортивной подготовки инвалидов, особенности применения методик избранных видов спорта

Вопросы практического занятия:

1. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с раз-личным контингентом (нозологическая группа и возраст).
2. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).

Практическое задание № 1. По пособию «спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» заполнить таблицу 1 «Общие черты и отличительные особенности игр для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата »

Таблица 1

Название игры	Общие черты	Отличительные особенности

1. По пособию «Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии» заполнить таблицу 2

Практическое задание № 2. Заполнить таблицу 2 «Принципы психической саморегуляции»

Таблица 2

Принципы психической саморегуляции

Принцип психической саморегуляции	Упражнения

Задания и вопросы для обсуждения:

3. Средства, методы и методические приемы, используемые в спортивной подготовке инвалидов.

4. Особенности использования спортивной подготовки инвалидов с учетом нозологического признака и возраста.

5. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

6. Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.

Тема 2. Базовые предпосылки построения методик спортивной подготовки инвалидов: особенности дизонтогенеза и ретардации физического, психического, интеллектуального развития, отставание в уровне физической подготовленности, координационных способностей,

вызванные основным дефектом, сопутствующими заболеваниями, вторичными нарушениями.

Вопросы практического занятия:

1. Методика организации и проведения игры в мини - футбол с детьми, имеющими нарушение интеллекта.
2. Нетрадиционные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре.
3. Организация и проведение тренингов по психогимнастике (нозологическая группа, возраст, вид адаптивной физической культуры по выбору студента).
4. Антистрессовая пластическая гимнастика и ее использование в адаптивной физической культуре.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Двигательная пластика в адаптивной физической культуре.
2. Танцевальные телесно-ориентированные практики. Выбор темы. Организация и проведение тренинга.
3. Система хатха-йоги. Терапевтические эффекты асан.
4. Методика освоения цигун. Применение цигун в адаптивной физической культуре.
5. Даосская дыхательная гимнастика.
6. "Су-Джок терапия" в адаптивной физической культуре.
7. Методика обучения и применения дыхательной гимнастики (авторская методика и области ее применения по выбору студента).

Тема 3. Гимнастика, легкая атлетика, плавание для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Плавание.

Вопросы практического занятия:

Практическое задание. По пособию «Адаптивная физическая культура» заполнить таблицу 3

Таблица 3

Вид спорта для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Общие черты	Отличительные особенности

Практическое задание. По пособию «Адаптивная физическая культура» заполнить таблицу 4

Таблица 4

Принципы психической саморегуляции в избранных видах спорта

Принцип психической саморегуляции	Вид спорта

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Методика коррекции и профилактики нарушений функций зрительного анализатора (авторская методика и области ее применения по выбору студента).
2. Ментальный тренинг как метод психической тренировки в адаптивном спорте.
3. Использование метода формокоррекционной ритмопластики в адаптивной физической культуре.
4. Метод лечебной релаксационной пластики (РЛП) в адаптивной физической культуре.

5. Методика применения системы психосоматической саморегуляции. Оздоровительная система М. Норбекова.
6. Иппотерапия - метод реабилитации и социальной адаптации лиц, имеющих ограниченные возможности.
7. Гимнастика для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 4. Методологическая основа методик спортивной подготовки инвалидов - базовые теоретические концепции адаптивного спорта, связанные с его целями, задачами, принципами, дифференцированным и индивидуализированным подходом

Вопросы практического занятия:

1. Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.
2. Особенности использования спортивной подготовки инвалидов с учетом нозологического признака и возраста.
3. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
4. Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом (нозологическая группа и возраст).
2. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
3. Фитбол - аэробика в адаптивной физической культуре.
4. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.

5. Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре.

Тема 5. Взаимосвязь диагностики и коррекционной направленности педагогических воздействий, личностно-ориентированным подбором средств, методов, организационных форм спортивной подготовки инвалидов, с учетом возрастных закономерностей развития. Назначение всех методик спортивной подготовки детей-инвалидов

Вопросы практического занятия:

Ситуационная задача 1

Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.

Способ иммобилизации - гипсовая повязка.

Период реабилитации - иммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения с учетом травмы.

Ситуационная задача 2

Диагноз – диафизарный оскольчатый перелом средней трети плеча правой руки.

Способ иммобилизации - гипсовая повязка.

Период реабилитации - постиммобилизационный.

Задание: разработать специальные упражнения с учетом травмы.

Ситуационная задача 3

1. Больной 18 лет. Острая очаговая левосторонняя пневмония. Сопутствующие заболевания отсутствуют. Факторы риска – малоподвижный образ жизни. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации данного больного для стационарного этапа восстановительного лечения.

Ситуационная задача 4

2. Больная 36 года. Остеохондроз шейного отдела. Сопутствующие заболевания – ожирение. Разработать индивидуальную программу физической реабилитации для периода ремиссии.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.

2. Особенности использования спортивной подготовки инвалидов с учетом нозологического признака и возраста.

3. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

4. Расскажите об эпидемиологии и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы.

5. Дайте характеристику степеней недостаточности кровообращения.

6. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.

7. Основы методики занятий ФР при сердечно-сосудистых заболеваниях.

8. Дайте определение атеросклероза. Расскажите о задачах и методике ФР при этом заболевании.

9. Дайте определение ИБС. Расскажите о методике ФР при ИБС в межприступный период.

10. Какие изменения в функции аппарата внешнего дыхания происходят при заболеваниях органов дыхания?

11. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

12. Основы методики физической реабилитации (ФР) при заболеваниях органов дыхания. Какие типы дыхания в ней используются?

13. Значение статических и динамических дыхательных упражнений после бронхолегочных заболеваний.

14. Дайте определение пневмонии.

15. Задачи и методика ФР при крупозной и очаговой пневмониях.

16. Какие двигательные режимы используются в методике ФР при воспалении легких?
17. Какие показатели позволяют судить о восстановлении функции внешнего дыхания?
18. Дайте определение хронической пневмонии, расскажите об особенностях ее течения.
19. Задачи и методика ФР при хронической пневмонии. Лечебно-восстановительная тренировка при хронической пневмонии.
20. Виды плеврита и их характеристика.

Тема 6. Коррекционно-развивающие игры, туризм в адаптивной физической культуре

Вопросы практического занятия:

1. Применение в адаптивной физической культуре игр с использованием природного материала.
2. Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов, праздников в адаптивной физической культуре.
3. Методика организации туристических походов с лицами с ограниченными возможностями здоровья (нозологическая группа по выбору студента).
4. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Профессионально-ориентированные виды спорта в подготовке бакалавра по адаптивной физической культуре.
2. Организация и проведение игры радиальный баскетбол - «Питербаскет» и ее адаптированный вариант «Питербаскет-валид».
3. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.

4. Методика организации и проведения игры в дартс (нозологическая группа, возраст, вид адаптивной физической культуры по выбору студента).

Тема 7. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности. Профессионально ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре

Вопросы практического занятия:

1. Организация и проведение спортивных праздников, фестивалей, состязаний с лицами, имеющими ограниченные возможности (нозологическая группа по выбору студента).

2. Подбор упражнений для проведения зимних спортивных праздников, досугов с лицами, имеющими ограниченные возможности.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Методика преодоления критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида.

2. Моделирование игр в адаптивной физической культуре (с учетом выбора вида адаптивной физической культуры).

Темы рефератов текущего контроля:

1. Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.

2. Особенности использования спортивной подготовки инвалидов с учетом нозологического признака и возраста.

Современные методы исследования и оценки физического развития.

Роль наружного осмотра, антропологических измерений, определения удельного веса и состава тела в исследовании физического развития и особенностей телосложения.

3. Визуальное и инструментальное определение особенностей и дефектов осанки.

4. Определение формы грудной клетки, живота, нижних конечностей и состояния сводов стоп.

5. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

6. Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.

7. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом (нозологическая группа и возраст).

8. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).

9. Фитбол - аэробика в адаптивной физической культуре.

10. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.

11. Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре.

12. Шейпинг как комплексная система. Особенности организации и содержания шейпинга с лицами, имеющими ограниченные возможности.

13. Особенности использования стретчинга в адаптивной физической культуре.

14. Методика организации и проведения занятий по системе Каллан Пинкни.

15. Методика составления программы циклического тренинга в аквафитнесе.
16. Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.
17. Гидрореабилитация лиц с нарушением сенсорных систем (зрения и слуха). Особенности организации и проведения занятий.
18. Особенности применения гидрореабилитации у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата: ампутанты; лица с недоразвитием конечностей; спинальники; церебральники.
19. Использование гидрореабилитации в работе с детьми-инвалидами грудного возраста.
20. Методика преодоления критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида.
21. Моделирование игр в адаптивной физической культуре (с учетом выбора вида адаптивной физической культуры).
22. Методика и организация игр с детьми с нарушением в развитии (нозологическая группа и возраст - по выбору студента).
23. Применение в адаптивной физической культуре игр с использованием природного материала.
24. Организация и проведение спортивных праздников, фестивалей, состязаний с лицами, имеющими ограниченные возможности (нозологическая группа по выбору студента).
25. Подбор упражнений для проведения зимних спортивных праздников, досугов с лицами, имеющими ограниченные возможности.
26. Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов, праздников в адаптивной физической культуре.
27. Методика организации туристических походов с лицами с ограниченными возможностями здоровья (нозологическая группа по выбору студента).
28. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями.
29. Профессионально-ориентированные виды спорта в подготовке бакалавра по адаптивной физической культуре.

30. Организация и проведение игры радиальный баскетбол - «Питербаскет» и ее адаптированный вариант «Питербаскет-валид».

31. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.

32. Методика организации и проведения игры в дартс (нозологическая группа, возраст, вид адаптивной физической культуры по выбору студента).

ГЛОССАРИЙ

Авитаминоз – полное отсутствие витаминов в организме человека, связанное с недостатком витаминов, поступающих с пищей.

Адаптационные резервы – представляют собой возможности клеток, тканей, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека.

Адаптация – совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям существования, выработанных в процессе длительного эволюционного развития (филогенеза) и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития (онтогенеза).

Атмосферное или барометрическое давление – давление на поверхность Земли и находящиеся на ней предметы и живые существа, оказываемое воздухом.

Болезнь – проявления нарушенного течения жизни, обусловленного воздействием на организм чрезвычайных раздражителей (физических, химических, биологических и социальных факторов среды) или наличием дефектов развития, при нарушении каких-нибудь одних и реактивной мобилизации других приспособительных механизмов с частичным нарушением саморегуляции и (или) гомеостаза и ограничением свободы жизнедеятельности.

Валеология – интегративная область научного знания о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.

Влажность воздуха – содержание водяных паров (г) в 1 куб.м воздуха.

Внешняя среда – сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и других факторов, в которых протекает жизнь, труд и отдых человека на протяжении всей его жизни.

Гигиена – наука, цель которой охрана здоровья и профилактика заболеваний человека; это наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Гигиена физического воспитания и спорта – наука, о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся.

Гиповитаминоз – недостаток витаминов в организме, поступающих с пищей.

Гиподинамия – ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности, длительным постельным режимом, пребыванием человека в условиях невесомости.

Гипокинезия – состояние, характеризующееся ограничением двигательной активности (недостаточным для нормальной жизнедеятельности человека количеством движений).

Гетерогенный – неоднородный по составу, включающий разнородные компоненты (противоположность — гомогенный).

Гомеостаз – относительное динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций организма (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и энергии и т.д.).

Дегенерация – перерождение и изменение структуры ткани, при которых уменьшается ее жизнеспособность и ухудшаются функции. Ухудшение из поколения в поколение свойств отдельного организма в результате плохих условий существования.

Дезадаптация – потеря адаптации.

Декомпенсация – недостаточность или срыв механизмов восстановления функциональных нарушений и структурных дефектов организма.

Донозологическое состояние – состояние, при котором оптимальные адаптационные возможности организма обеспечиваются более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем. Характерной особенностью донозологического состояния является наличие повышенного напряжения механизмов адаптации. При донозологических состояниях наблюдаемые изменения физиологических показателей, как правило, не выходят за пределы так называемой клинической нормы.

Жесткость воды – определяется содержанием в воде солей кальция и магния.

Жизненный цикл – период от рождения или появления оплодотворенного яйца до смерти.

Заболеваемость – распространенность болезней среди населения и его отдельных групп.

Заболевание – процесс возникновения и развития болезни.

Закаливание – система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами.

Здоровье населения – понятие статистическое, обычно характеризуемое комплексом демографических показателей: рождаемостью, смертностью, детской смертностью, заболеваемостью, уровнем физического развития, индексами здоровья, средней продолжительностью жизни, приростом населения и др.

Здоровый образ жизни населения – такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса, социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который предопределяет дальнейшее развитие общества.

Здоровый образ жизни человека – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

Качество жизни - характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).

Компенсация – совокупность процессов, направленных на восполнение сниженной или утраченной функции.

Компенсация функций – возмещение ослабленных, недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет качественной перестройки или усиленного использования сохраненных функций.

Личная гигиена – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечении высокой работоспособности. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, одежды и обуви, жилища и предметов домашнего обихода.

Онтогенез – индивидуальное развитие особи с момента рождения до ее смерти.

Органолептические свойства – свойства, которые могут быть определены органами чувств человека.

Патогенность – способность вызвать заболевание.

Переутомление – патологическое состояние организма, обусловленное чрезмерным однократным утомлением или прогрессирующим накоплением его за ряд последовательных периодов работы, характеризующееся снижением работоспособности и функциональными нарушениями по типу стойкого доминантного очага, который не исчезает после пассивного отдыха, не компенсируется им и требует специального лечения или реабилитации.

Питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения веществ, необходимых организму для возмещения его энерготрат, построения и обновления тканей и регуляции функций организма.

Пищевой рацион – необходимый качественный и количественный состав потребляемых пищевых продуктов, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма.

Принцип комплексности физического воспитания – наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физических упражнений, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания).

Принцип единства организма и среды – организм и среда рассматриваются как неразрывное целое, основные элементы единой системы «организм-среда».

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания – не только не вредить, но и прежде всего, укреплять, улучшать, совершенствовать здоровье.

Принцип комплексности при закаливании – наибольший оздоровительный эффект закаливания возможен только при одновременном целенаправленном применении комплекса различных закаливающих средств: солнце, воздух и вода.

Принцип систематичности при закаливании – средство закаливания окажет оздоровительный эффект лишь в том случае, если оно применяется регулярно, без длительных перерывов.

Принцип постепенности при закаливании – повышать силу закаливающего средства и продолжительность процедуры нужно постепенно.

Принцип оптимальности дозирования процедур при закаливании – правильная дозировка – это та, которая в наибольшей мере соответствует функциональным особенностям и возможностям конкретного человека, в том числе и состоянию его здоровья.

Работоспособность – способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени и параметров эффективности. Работоспособность может быть обусловлена степенью подготовленности человека к данной деятельности, его физическим и

интеллектуальным развитием, возрастом и состоянием здоровья. Она зависит также от мотивации, условий и характера деятельности, от конституции человека и его индивидуальных биологических ритмов. Различают физическую и умственную работоспособность.

Рациональное питание – питание, построенное на научных основах, способное полностью обеспечить потребность в пище в количественном и качественном отношении.

Реабилитация – лечебно-восстановительные мероприятия; комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, социальных и юридических мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, трудоспособности и социальных функций организма.

Регенерация – восстановление организмом, нарушенных функций или структур (клеток, тканей, органов), обновление структур в процессе жизнедеятельности.

Режим питания – рациональное распределение приема пищи во времени (в течение суток, недели, года, различных периодов жизни).

Режим труда и отдыха – научно обоснованная регламентация содержания, длительности и чередования периодов рабочего (учебного) времени и времени для отдыха и личных нужд не только на протяжении дня, но и внутрисуточного, недельного, месячного и годового периодов с учетом характера и условий деятельности. Установление режима необходимо для обеспечения высокой работоспособности и сохранения здоровья человека в течение неопределенно длительного времени. Основными критериями рационального режима труда и отдыха являются работоспособность, предупреждение развития переутомления и сохранение здоровья человека.

Резервы здоровья – совокупность резервных возможностей всех физиологических систем организма.

Резистентность – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов.

Рекреация – восстановление работоспособности посредством научно обоснованной организации отдыха.

Саморегуляция – процесс внутренней регуляции активности живой системы на разных уровнях ее организации, направленный на обеспечение оптимального режима функционирования и целесообразности поведения. Активное поддержание упорядоченности и стабильности внутренней среды организма и психики, устойчивости их структурных взаимосвязей.

Санитария – отрасль здравоохранения, содержание которой – разработка и проведение практических санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий.

Сбалансированное питание – это питание обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях, корреляционные зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава.

Скорость движения воздуха – определяется расстоянием (в метрах), проходимым массой воздуха в единицу времени (за 1 с).

Соматические заболевания – телесные заболевания, в противоположность психическим заболеваниям. В данную группу заболеваний объединяют болезни, вызываемые внешними воздействиями или же внутренними нарушением работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека. В целом значительная часть болезней является именно соматическими, так, например, все травмы и генетические наследственные болезни являются соматическими.

Спортивное сооружение – это специализированное сооружение, обеспечивающее проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Срыв адаптации – состояние с резким снижением функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации.

Стресс – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Первоначально понятие «стресс» возникло в

физиологии и обозначало неспецифическую реакцию организма («общий адаптационный синдром») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида, возникающих в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса. В наиболее распространенной классификации различаются физиологический и психологический стресс. Последний подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, фрустрации и пр. При этом различные его формы приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения. Стресс может оказывать как мобилизующее, так и негативное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации (дистресс). Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса.

Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса. Различают физиологические стрессоры (чрезмерная физическая нагрузка, болевые стимулы, затруднение дыхания и т.д.) и психологические стрессоры – факторы, воздействующие своим сигнальным значением: угрозой, опасностью, фрустрацией, информационной перегрузкой и пр.

Стрессоустойчивость – способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стресс без существенного ущерба для организма и психики.

Умственная работоспособность – способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени с максимальной эффективностью

определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

Уровень здоровья – обобщенный (интегративный) количественный показатель, представляющий собой координату на универсальной шкале всевозможных оценок здоровья от 100% (идеальное здоровье) до 0 (смертельный исход).

Усталость – комплекс субъективных ощущений, являющийся индикатором утомления и выражающийся нежеланием продолжать работу.

Утомление – сложный психофизиологический процесс временного снижения работоспособности, вызванный расстройством координационной функции центральной нервной системы (ЦНС) в результате работы.

Фактор – движущая сила, причина какого-либо процесса или явления.

Факторы риска – общее название факторов внешней и внутренней среды организма и поведенческих факторов, не являющихся непосредственной причиной определенной болезни, но способствующих увеличению вероятности ее возникновения и развития, ее прогрессированию и неблагоприятному исходу.

Физическая работоспособность – потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени максимально возможное количество мышечной работы заданной интенсивности и сложности за счет активности нервно-мышечной системы.

Физическое развитие — это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; изменение или отказ от вредных привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно,

безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Экзогенный – возникший под влиянием каких-либо внешних факторов, вызванный внешней по отношению к субъекту причиной, например внешним разрушительным воздействием. Понятие экзогенный применяется к различным болезням и нарушениям, причина возникновения которых обнаруживается за пределами организма и психики, во внешней среде или окружении индивида. Противоположность – эндогенный.

Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей. Эмоциональный стресс не опасен для здоровья, если он завершается периодом активного отдыха, расслабления, сопровождающимся положительными эмоциональными состояниями и удовлетворением доминирующей потребности.

Эндогенный – возникший в результате внутренних предрасположений или причин. Применительно к болезни – вызванный нарушениями (дисфункциями) и патогенными процессами в самой системе организма и психики. Противоположность – экзогенный.

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

2.1. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины текущего контроля:

Освоение обучающимися учебной дисциплины **«Спортивная подготовка инвалидов»** предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по

данному вопросу

Приложение к рабочей программе дисциплины
Спортивное ориентирование

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Преподавание физической культуры
Квалификация: бакалавр

Наименование разделов и тем

Раздел 1. Теоретический раздел

Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Виды соревнований по спортивному ориентированию

Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Виды соревнований по спортивному ориентированию

Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Виды соревнований по спортивному ориентированию

История развития спортивного ориентирования

Снаряжение ориентировщика. Компас, типы компасов и работа с ними

Основы техники и тактики ориентирования

Методика обучения приемам и способам ориентирования

Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию

Картографическое обеспечение занятий по спортивному ориентированию

Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и взрослыми спортсменами

Основы системы многолетней спортивной подготовки в ориентировании

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Типовые контрольные задания или иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

1. Какие из перечисленных видов, относятся к основным видам спортивного ориентирования?
 - а) бегом
 - б) на лыжах
 - в) эстафетное
 - г) на велосипедах
3. Какие из перечисленных видов соревнований относятся к основным видам соревнований по спортивному ориентированию?
 - а) на маркированной трассе
 - б) по выбору
 - в) в заданном направлении
 - г) КТМ
 - д) на маркированной схеме
4. Микробугорок, колодец, камень относятся к...
 - а) точечные ориентиры
 - б) площадные ориентиры
 - в) линейные
5. Поляна, виноградник, лес относятся к...

- а) площадным ориентирам
 - б) точечным ориентирам
 - в) линейным ориентирам
6. Шоссе, тропа, забор относятся к.....
- а) площадным ориентирам
 - б) точечным ориентирам
 - в) линейным ориентирам
7. Основные топографические элементы местности
- а) Небесные светила
 - б) Время суток
 - в) Рельеф и местные предметы
 - г) Искусственные сооружения
8. Что обозначает буква h на карте
- а) Густоту леса
 - б) Расстояние водного пространства
 - в) Искусственное сооружение
 - г) Высоту сечения между горизонталями
9. Чем изображается на карте рельеф местности?
- а) Горизонталями
 - б) Крестиками
 - в) Прерывистой прямой линией
 - г) Непрерывной прямой линией
10. Что нужно иметь при себе, чтобы сориентироваться по солнцу?
- а) Шариковую ручку
 - б) Часы
 - в) Линейку
 - г) Нож
11. «Маркированная трасса» обозначает, что трасса размечена на ...
- а) На местности.
 - б) На соревновательной карте.
 - в) На личной карточке участника.
 - г) На карте судьи.
12. Стрелки на карте показывают ...
- а) Юг карты.
 - б) Восток карты.
 - в) Север карты.
 - г) Запад карты.
13. Расстояние между линиями меридианов на спортивной карте составляет ...
- а) 500м.;
 - б) 5 км;
 - в) 10 км;
 - г) 5 км.

14. В соревнованиях «в заданном направлении» трасса обозначена ...
- а) На личной карточке участника;
 - б) На местности;
 - в) На карте судьи;
 - г) На соревновательной.
15. Стрелки на концах линий меридиана показывают ...
- а) Юг карты;
 - б) Север карты;
 - в) Восток карты;
 - г) Запад карты.
16. Каким цветом обозначается трасса в соревнованиях «в заданном направлении»?
- а) Красным;
 - б) Черным;
 - в) Синим;
 - г) Фиолетовым.
17. Что обозначает буква Н или h на карте:
- б) Перепад высот между горизонталями;
 - в) Курвиметр;
 - г) Бергштрих;
 - д) Меридиан.
18. Каким знаком на карте обозначается муравейник?
- а) О;
 - б) Х;
 - в) V;
 - г) Z
19. К какой форме рельефа относится холм
- а) Отрицательной
 - б) Положительной
 - в) Искусственной
 - г) Условной
20. Что изображается на карте масштабными топографическими знаками?
- а) Отдельно стоящее дерево
 - б) Гора
 - в) Овраг
 - г) 4 Крупные местные предметы
21. Что означает данный масштаб на карте: 1:15000
- а) в 1 см.-15 км
 - б) в 1 км - 15 км
 - в) в 1 мм – 1500 м
 - г) в 1 см- 150 м
22. Что такое азимут
- а) Направление на солнце

- б) Угол между направлением магнитной стрелки компаса на север и направлением
- в) на заданный ориентир
- г) Топографический прибор
- д) Точка выхода на дистанцию

23. Как сориентироваться в лесу без компаса, по местным предметам?

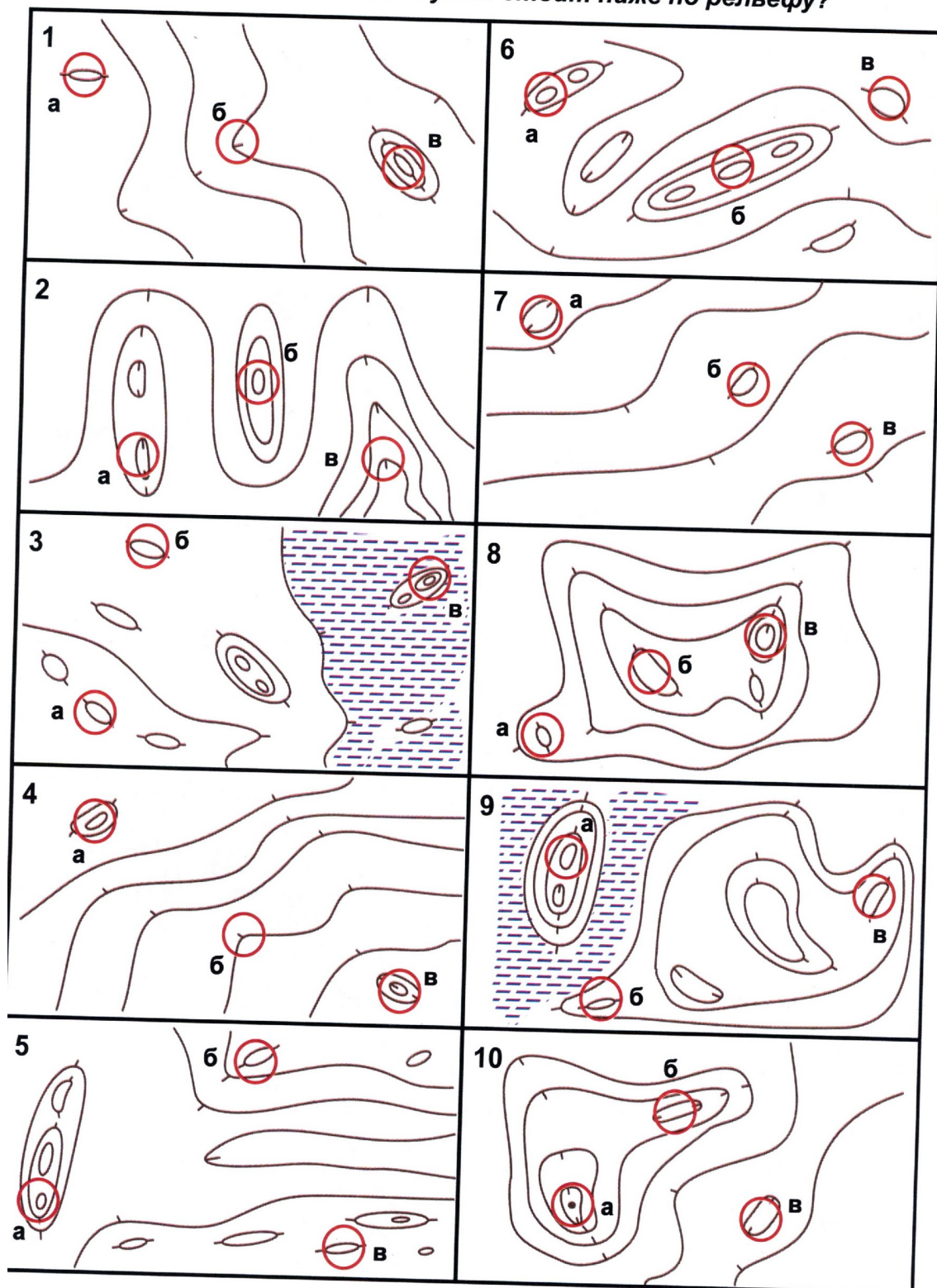
- а) Муравейники располагаются в ямах
- б) Муравейники своим острием смотрят на север
- в) Муравейники располагаются с подветренной стороны
- г) Муравейники располагаются с южной стороны деревьев, иней, кустов

24. Каким(и) цветом(цветами) на карте изображается растительность

- а) Белым, желтым, зеленым
- б) Красным, черным, коричневым
- в) Фиолетовым, розовым, бирюзовым
- г) Синим

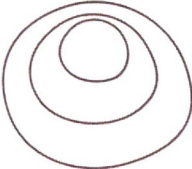
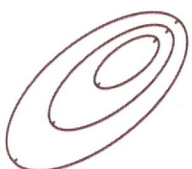
Тест 33

Какой контрольный пункт стоит ниже по рельефу?



Тест 28

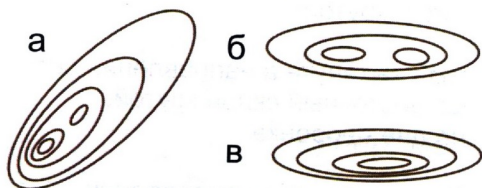
Подберите описание к графическому изображению рельефа.

1  а) холм с крутым южным склоном б) холм, почти круглый, крутой с севера и пологий с юга в) яма с крутым северным склоном	6  а) холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока б) яма с крутым западным склоном в) холм с двумя вершинами, крутой с востока и пологий с запада
2  а) холм вытянут в направлении запад-восток и круче с востока б) яма с крутым восточным склоном в) холм с крутым западным склоном	7  а) холм с крутым западным склоном б) яма вытянута в направлении север-юг, восточный склон пологий в) яма с крутым восточным склоном. Вытянута в направлении север-юг
3  а) холм с отвесным склоном на север б) яма с пологими западным и восточным склонами в) холм с крутыми западным и восточным склонами и имеющий слабый уклон на север и юг	8  а) яма вытянута в направлении север-юг б) холм вытянут в направлении север-юг, южная вершина выше в) холм вытянут в направлении север-юг, северная вершина выше
4  а) холм с крутым северо-восточным склоном б) яма с крутым северо-западным склоном в) яма с крутым северо-восточным склоном	9  а) яма вытянута в направлении север-юг, юго-западный склон крутой б) холм с крутым юго-восточным склоном в) яма вытянута в направлении север-юг. Юго-восточный склон крутой
5  а) яма вытянута в направлении запад-восток, северный склон крутой б) гора с крутым северным склоном в) яма с пологим северным и крутым южными склонами	10  а) холм с двумя вершинами и крутым северо-западным склоном б) яма с крутым северо-западным склоном в) холм с крутым северо-восточным склоном. Имеет две одинаковые вершины

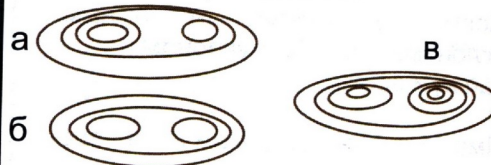
Тест 27

Подберите к описанию рельефную ситуацию.

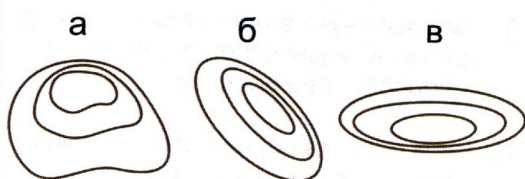
1 Холм, вытянут в направлении запад-восток. Имеет две вершины.



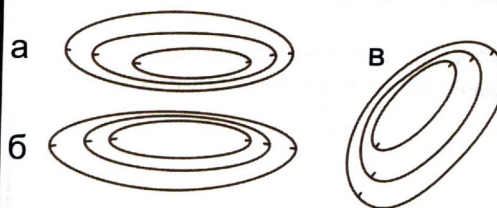
6 Холм, вытянут в направлении запад-восток. Северный склон крутой. Восточная вершина выше.



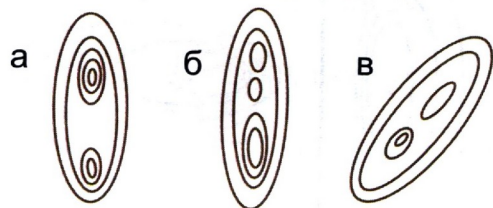
2 Холм с крутым северным склоном.



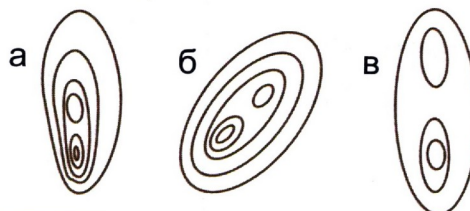
7 Яма, вытянута в направлении запад-восток. Северный склон пологий.



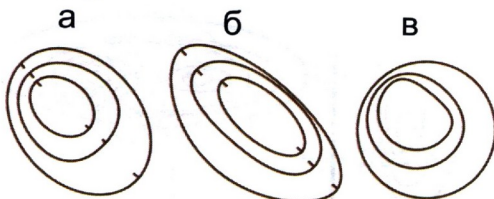
3 Холм, вытянут в направлении север-юг. Южная вершина выше.



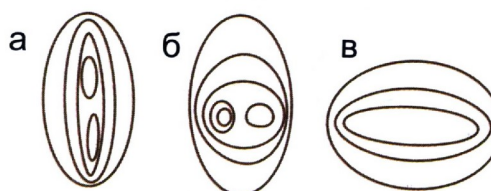
8 Холм с крутым юго-западным склоном. Южная вершина выше.



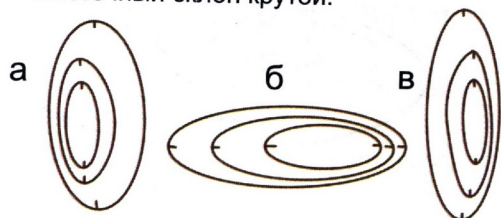
4 Яма с крутым подъемом на северо-запад.



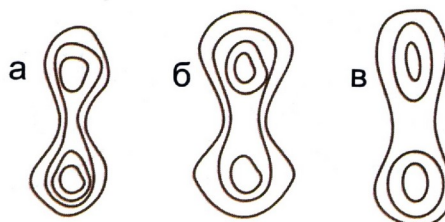
9 Холм с двумя вершинами. Пологий с севера и юга, крутой с запада и востока.



5 Яма, вытянута в направлении север-юг. Восточный склон крутой.

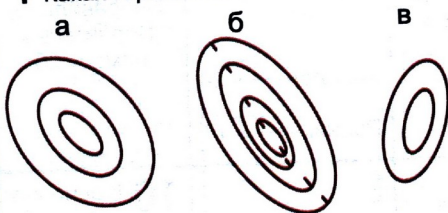


10 Седловина с высокой южной горой.

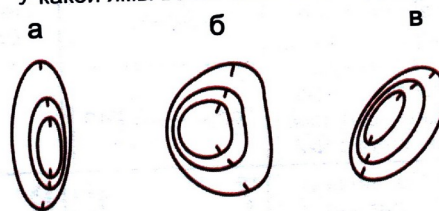


Тест 34

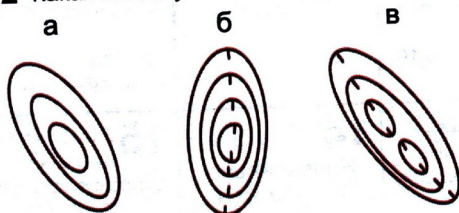
1 Какая гора выше?



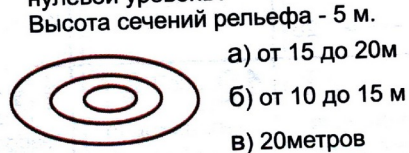
6 У какой ямы восточный склон крутой?



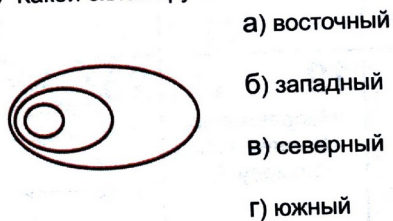
2 Какая яма глубже?



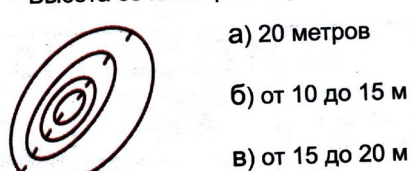
7 Сколько метров высота горы, если первая горизонталь обозначает нулевой уровень?



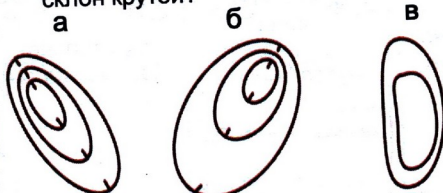
3 Какой склон крутой?



8 Сколько метров глубина ямы?



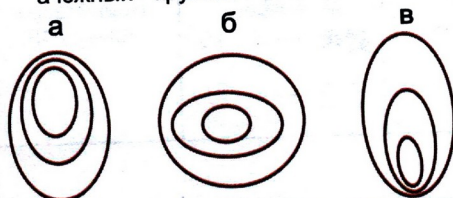
4 У какой ямы северо-восточный склон крутой?



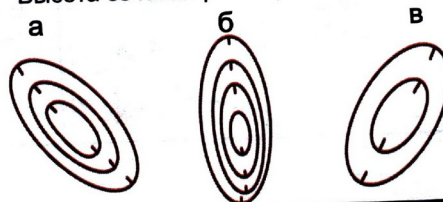
9 Высота какой горы около 7 метров?



5 У какой горы северный склон пологий, а южный - крутой?

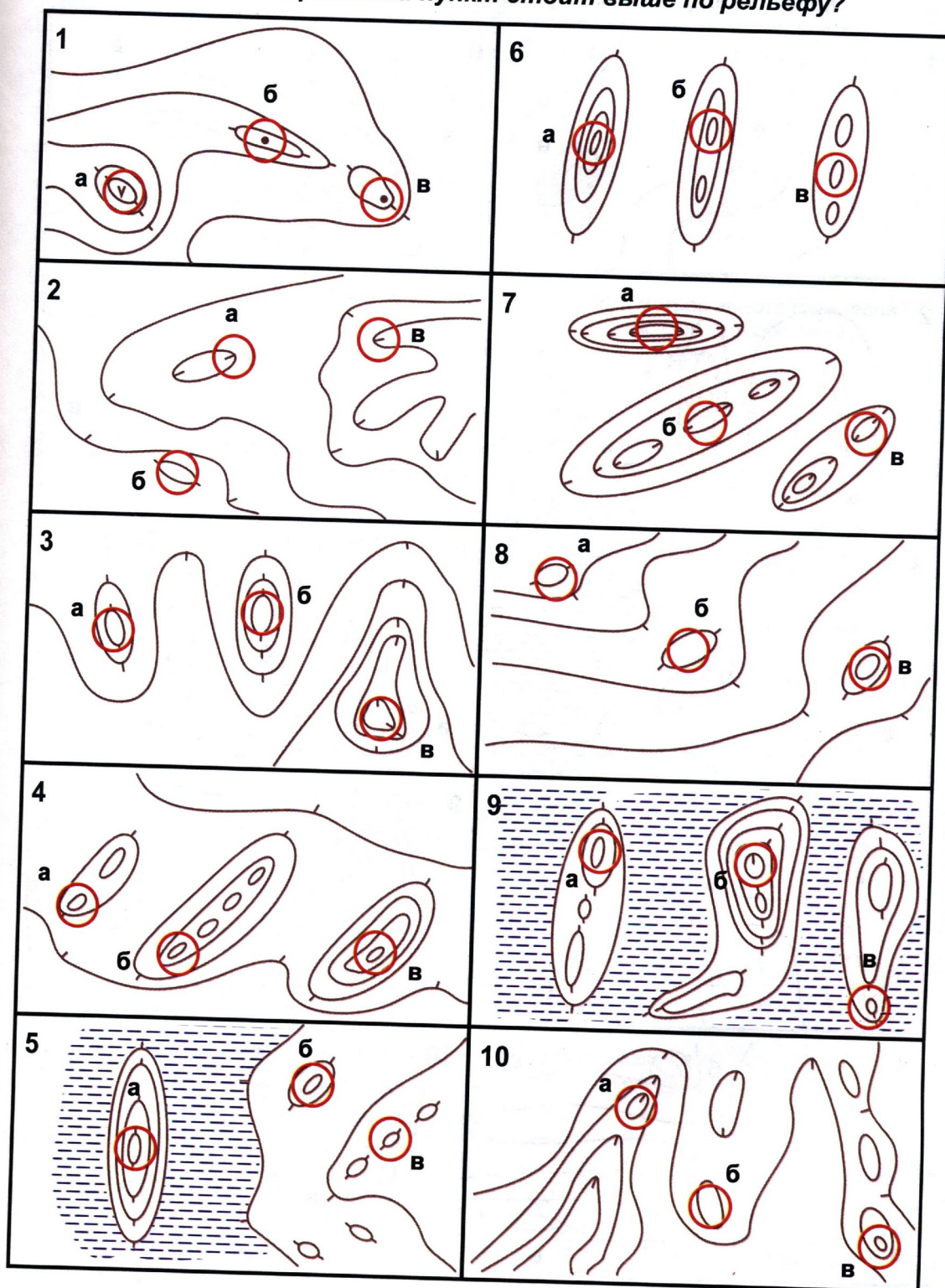


10 Глубина какой ямы около 13 м?



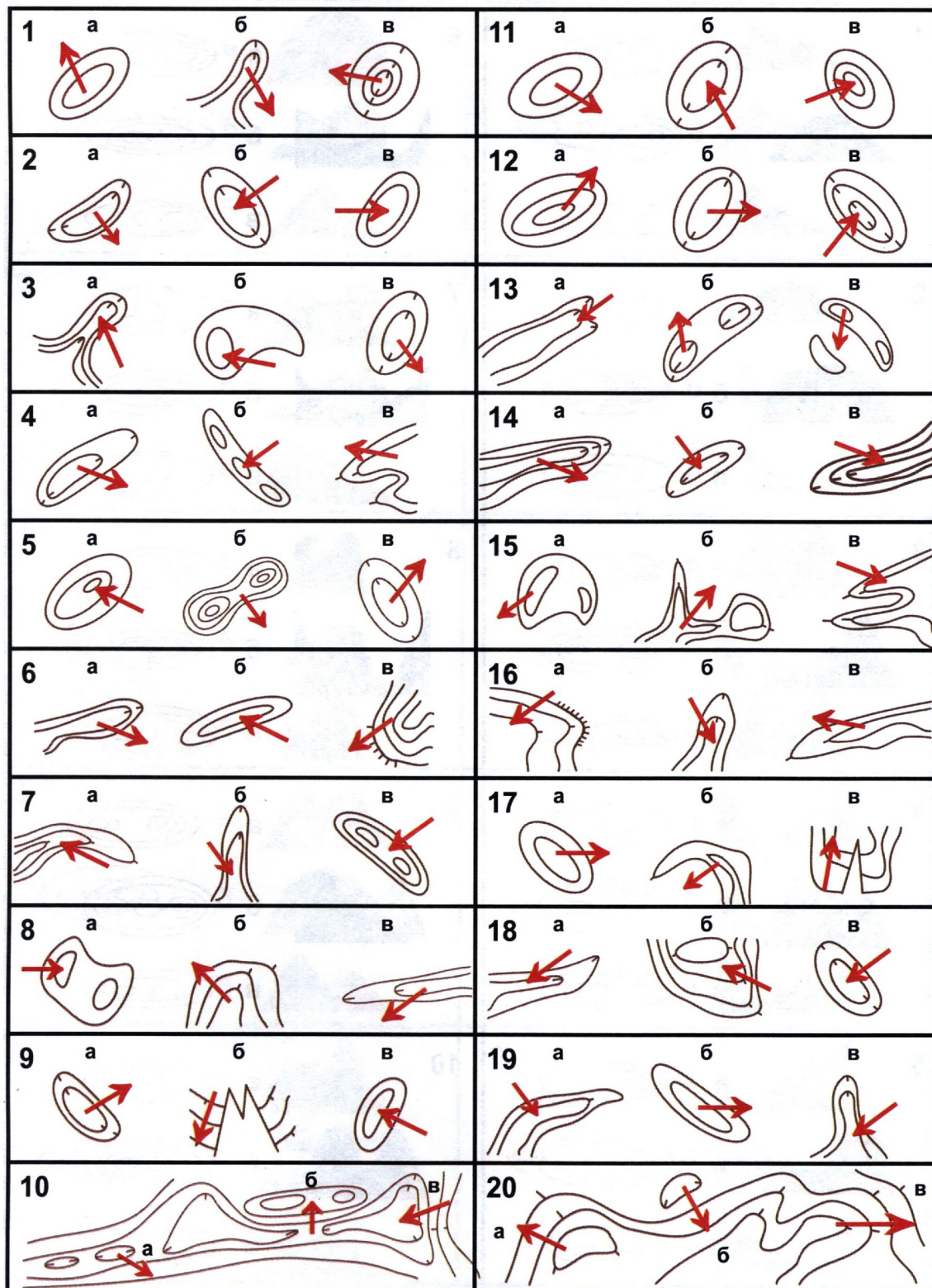
Тест 32

Какой контрольный пункт стоит выше по рельефу?



Тест 31

Какая стрелка обозначает “спуск”? Какая стрелка обозначает “подъем”?



Критерии оценки

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 17 до 20 заданий;
 «хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 13 до 17 заданий;
 «удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий; или от 10 до 13 заданий;
 «неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 10 заданий.

2. Темы практических заданий

Примеры практико-ориентированных заданий:

1. Повести глазомерную съемку небольшого участка.
2. Внести правки в электронную версию карты на основе глазомерной съемки.
3. Подготовить комплект документов службы дистанции (рабочие карты, сводную карту вида программы, список легенд, контрольные карты дистанций).
4. Подготовить документацию для проведения соревнований коллектива физкультуры.
5. Составить план подготовки учебных соревнований по спортивному ориентированию.
6. Подготовить комплект документов массовых соревнований по спортивному ориентированию в школе.
7. Составить план ОФП и СФП для условного спортсмена на макроцикл по заданию преподавателя.
8. Провести измерение расстояния до недоступных объектов (2 способа).
9. Подготовить доклад по видам снаряжения ориентировщика и их назначению.

Материалы к дисциплине "Спортивное ориентирование" утверждены на заседании каф. №1 от 21.09.2017	
5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	
Материалы к дисциплине "Спортивное ориентирование" утверждены на заседании каф. №1 от 21.09.2017	
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.1.1. Основная литература	
ЛП.1	Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. - Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек. УМО - М.: Академия, 2009.
6.1.2. Дополнительная литература	
	Заглавие
ЛП.2.1	Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. - Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: Академия, 2004.
ЛП.2.2	- Спортивное ориентирование: правила соревнований - М.: Советский спорт, 2005.
ЛП.2.3	Курченков А. А., Суханов В. М. - Спортивное ориентирование: Учебное пособие - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015.
6.1.3. Методические разработки	
ЛП.3.1	Елаховский С. Б. - Спортивное ориентирование на лыжах - М.: Физкультура и спорт, 1989.
ЛП.3.2	Гайнопольский В.И. - Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1987.
ЛП.3.3	Тыкул В.И. - Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений - М.: Просвещение, 1990.
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Роутгаджет - архив спортивных карт и анализ путей движения http://www.routegadget.net/kartta/
Э2	Москомпас
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
7.3.1.1	OCAD 7.0 - бесплатная (немного устаревшая) версия наиболее популярного картографического ПО для ориентирования

7.3.1.	PurplePen - открытое ПО для подготовки карт к соревнованиям по спортивному
7.3.1. 4	Winorient - ПО для проведения соревнований по спортивному ориентированию и другим циклическим видам спорта
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
7.3.2.	http://ffc.grsu.by/FFK/last_news/stat
7.3.2.	http://lib.sportedu.ru
7.3.2.	http://window.edu.ru/window/library
7.3.2.	http://www.iprbookshop.ru
7.3.2.	http://www.biblioclub.ru
7.3.2.	http://dlib.eastview.com
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	При проведении занятий спортивным ориентированием должны быть в наличии: Компаса жидкостные (по количеству занимающихся), карты спортивные, оборудование дистанции (контрольные пункты, старт, финиш, секундомер).
7.2	Мета занятий спортивной картографией следует оснастить компьютерами, на которые можно вывести выполнение некоторых разделов практических занятий (функции регистрирующих приборов, статистической обработки, тестирование и т.д.). Для получения доступа к базам спутниковых снимков и аэрофотосъемки желательно иметь выход к телекоммуникационным сетям.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Спортивное ориентирование»	

утверждены на заседании кафедры от 29.08.2014 г. протокол № 1, находятся на кафедре «Теории и методики физической культуры» в свободном доступе для студентов.

1.3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение практических заданий, самостоятельное изучение отдельных вопросов по теме. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы, которые содержатся в «Методических указаниях по самостоятельной работе по дисциплине». Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2. Указания по подготовке к занятиям семинарского типа

Практические занятия имеют следующую структуру:

- тема практического занятия;
- цели проведения практического занятия по соответствующим темам;
- задания состоят из выполнения практических задач, примеров;
- рекомендуемая литература.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Спортивное ориентирование» утверждены на заседании кафедры от 29.08.2014 г. протокол № 1, находятся на кафедре «Теории и методики физической культуры» в свободном доступе для студентов.

1.3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение практических заданий, самостоятельное изучение отдельных вопросов по теме. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы, которые содержатся в «Методических указаниях по самостоятельной работе по дисциплине «Спортивное ориентирование» утвержденных на заседании кафедры от 29.08.2014г. протокол № 1 и находятся на кафедре «Теории и методики физической культуры» в свободном доступе для студентов.

1.4. Методические указания по работе с литературой

Основная литература к данной дисциплине - это учебники, учебные пособия, карты и ресурсы сети интернет

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

В учебнике/ учебном пособии/ монографии следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро.

Студенту следует использовать следующие виды записей при работе с литературой:
Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание

произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта

Тема 1. Теоретические основы ИВС. Спортивное совершенствование в системе высшего профессионального образования. Цели, задачи, содержание, организация. Предупреждение травматизма на занятиях ИВС.

Вопросы практического занятия:

1. «Теория и методика избранного вида спорта» как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета.
2. ИВС как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий ИВС.
3. Система подготовки спортсмена как сложное, многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям. Основные понятия и терминология.
4. Отличительные черты тренировочного процесса: его целевая направленность, состав средств и методов.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Виды спортивной подготовки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная. Основные причины травматизма в ИВС

Тема 2. Тренировка и тренировочная деятельность в ИВС, связь с соревновательной деятельностью

Вопросы практического занятия:

1. Тренировка как многолетний процесс.
2. Средства, методы и динамика развития физических качеств. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки.
3. Планирование тренировочного процесса. Врачебный и педагогический контроль. Основные принципы тренировки.
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе.

Тема 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале ИВС). Организация и судейство соревнований по ИВС. Правила соревнований в ИВС

Вопросы практического занятия:

1. Организации, проводящие соревнования. Спортивный календарь.
2. Положение о соревнованиях.
3. Составление сметы на проведение соревнований.
4. Виды, характер и уровни соревнований.
5. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов.
6. Допуск участников, заявки.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Спортивная база, дополнительный инвентарь и оборудование, средства малой механизации.
2. Судейская, информационная аппаратура, средства связи. Проверка состояния инвентаря и оборудования.
3. Информация на соревнованиях. Торжественные церемониалы. Медицинское обеспечение соревнований.
4. Подведение итогов соревнований.
5. Правила проведения соревнований.

Тема 4. Методика обучения двигательным действиям в ИВС.

Вопросы практического занятия:

1. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС.
2. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ИВС.
3. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения.
2. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования. Проблемы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.
3. Понятие технического мастерства и способы его оценки. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям. Пути совершенствования технического мастерства.

Тема 5. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта.

Вопросы практического занятия:

1. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
2. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
3. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
2. Метод, как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.
3. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей.
4. Субъективное и объективное выражение утомления. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.
5. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.

Тема 6. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта.

Вопросы практического занятия:

1. Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки.
2. Сущность тренировочного и соревновательного процесса. Сущность периодизации и цикличности.
3. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.
4. Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена.
5. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки.
6. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта.
2. Общая характеристика и особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

3. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.
4. Общая характеристика и особенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.
5. Общая характеристика содержания и особенности построения системы многолетней спортивной подготовки.
6. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.

Тема 7. Отбор и прогнозирование в избранном виде спорта.

Вопросы практического занятия:

1. Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС.
2. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд.
3. Психофизиологический климат команды, сборной.
4. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС. Этапы отбора.

Задания и вопросы для обсуждения:

1. Методы отбора.
2. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.
3. Общая характеристика перспективного планирования и программирования.
4. Общая характеристика текущего планирования и программирования. Общая характеристика оперативного планирования и программирования.
5. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

Материалы текущего контроля по дисциплине «Туризм»

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Наименование разделов и	Формы контроля
Раздел 1. Лекционный	
Место и значение туризма в системе физического	Тестирование по теоретико-методическому разделу
Виды и разновидности	
Организация и проведение туристических походов с детьми, подростками и	
Виды препятствий и способы их преодоления	
Раздел 2. Практический	
1. Туристическое снаряжение	Практический контроль освоения темы Подбор снаряжения для решения технической проблемы (по заданию) Проверка готовности снаряжения Подготовка перил и страховки для прохождения: - навесной переправы; - параллельной переправы; - маятниковой переправы; - крутонаклонной переправы; - оценка прохождения данных видов переправы.
2. Обеспечение безопасности в походе	
3. Соревнования школьников по технике и тактике пешеходного туризма	
4. Топографическая подготовка юных туристов	Совместная подготовка материалов, проведение полевых работ и вычерчивание плана участка местности с использованием открытых ресурсов сети Интернет
Раздел 3. Самостоятельная работа	
Узлы в туризме	Зачет по теме «узлы»
Безопасность при проведении походов и соревнований по туризму	Задание: разработать инструкцию по технике безопасности при проведении похода/слета (условия – по заданию преподавателя)
Топографическая подготовка. Глазомерная съемка участка местности	Задание: 1) подготовить материалы для глазомерной съемки участка местности; 2) провести глазомерную съемку участка местности 0,1 км2; 3) обработать полевые материалы глазомерной съемки участка местности

Разработка документации учебного похода	Задание: разработать комплект документации учебного похода 1 категории сложности по заданию преподавателя (маршрут, маршрутную книжку, план дневных переходов, список снаряжения, аптечку, ремнабор). Задание выполняется группами по 3 студента с распределением
Основы менеджмента спортивного туризма	Задание: по документации учебного похода разработать план подготовки (с учетом характера препятствий), <u>полготовить смету на приобретение снаряжения и смету на</u>
Методика обучения приемам и способам ориентирования на	Задание: подготовить учебные дистанции на освоение и закрепление: 1) движения по азимуту; 2) движения по линейным ориентирам; 3) движения по цепочке

Задания в тестовой форме для 2 семестра:

1. В соответствии с Правилами соревнований, спортивный туризм – это ...
 - а) вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.
 - б) вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.).
 - в) вид спорта, связанный с проведением походов, экспедиций, туристических слетов и соревнований.
 - г) вид спорта, объединяющий все вышеперечисленное.
2. Спортивный туризм позволяет успешно решать следующие задачи:
 - а) образовательную, воспитательную, оздоровительную, рекреационную, развлекательную и исследовательскую.
 - б) оздоровительную, рекреационную, краеведческую и исследовательскую.
 - в) оздоровительную, рекреационную, историческую, физическую и исследовательскую.
3. В зависимости от особенностей организации, принято выделить _____ и _____ туризм.
 - а) спортивный и коммерческий.
 - б) спортивный и рекреационный.
 - в) самостоятельный и коммерческий.
 - г) организованный и самостоятельный.
4. В зависимости от способа передвижения в спортивном туризме принято выделить следующие виды:
 - а) пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, водный, конный, автомобильный, парусный.
 - б) пеший, конный, лыжный, горный, велосипедный, водный.
 - в) пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, водный, конный, автомобильный, парусный, коммерческий, экстремальный.
 - г) спортивный, экскурсионный, пляжный, религиозный и самостоятельный.
5. В зависимости от сложности и протяженности спортивные походы делятся
 - а) на 3 степени и 6 категорий
 - б) на категорийные, степенные, не категорийные и походы выходного дня.
 - в) все вышеперечисленное.
6. Сложность категорийных походов и маршрутов определяется с учетом:
 - а) протяженности, длительности, наличия определяющих препятствий и новизны.
 - б) протяженности, длительности, категории и количества определяющих препятствий, автономности, сложности района, элементов первопрохождения.
 - в) состава группы, используемого снаряжения, протяженности, длительности, определяющих препятствий, конфигурации маршрута.
 - г) всего вышеперечисленного.
7. Основным условием допуска группы к прохождению категорийных маршрутов является:
 - а) соответствующий опыт прохождения маршрутов необходимых категорий руководителем, помощником руководителя и основным составом группы.

б) документированный опыт прохождения маршрутов (в данном виде туризма) соответствующей категории сложности руководителем, помощником руководителя и основным составом группы.

в) соответствующий опыт прохождения маршрутов более высокой категории сложности руководителем, помощником руководителя, медицинский допуск всего состава группы.

г) наличие соответствующего снаряжения.

8. Проведение соревнований по туризму (слетов) со школьниками обязательно требует согласования плана проведения со следующими структурами:

а) органами правопорядка.

б) органами управления образованием.

в) лесничеством

г) органами по контролю с сфере образования.

д) МЧС.

е) телевидением

ж) МКК

з) епархией

9. В спортивном туризме не проводятся следующие виды соревнований:

а) туристические слеты

б) соревнования по ПСР (поисково-спасательным работам)

в) заочные чемпионаты по походам

г) туриады

д) олимпиады

е) соревнования по технике пешеходного (лыжного, водного, горного) туризма

ж) туристические эстафеты

з) соревнования на контрольно-туристическом маршруте

е) соревнования по технике горного (пешеходного) туризма в закрытых помещениях

10. В спортивном туризме соревнования проводятся

а) на длинных дистанциях (походы) и коротких трассах (полосы препятствий).

б) на длинных дистанциях (маршруты) и коротких дистанциях (трассы).

в) на длинных дистанциях (походы) и коротких дистанциях (эстафеты).

г) на коротких, средних, длинных и сверхдлинных дистанциях

11. Данная квалификация не применяется для оценки подготовленности гидов-проводников СП и СПТ:

а) «гид-проводник спортивного туризма»;

б) «старший гид-проводник спортивного туризма»;

в) «гид-переводчик спортивных групп международного класса».

г) «гид-проводник спортивного туризма международного класса».

12. Требуемый опыт гидов-проводников спортивных туров (СПТ) должен быть

а) опыт руководства походами (прохождения препятствий) на I категорию сложности выше сложности (одну категорию/ полукатегорию трудности).

б) опыт руководства походами (прохождением препятствий) той же к.с. (к.т.). и опыт работы гидом-проводником на данном маршруте.

в) любой из перечисленных вариантов

13. Укажите три составляющие спортивно-оздоровительного туризма:

- а) групповые и индивидуальные путешествия в природной среде
- б) спортивно-массовые мероприятия
- в) соревнования класса «дистанции»
- г) клубная деятельность

д) локальные и протяженные препятствия

14. Какой из перечисленных видов туризма обладает своей нормативной и материально-технической базой, а также системой государственного субсидирования:

- а) семейный
- б) детско-юношеский
- в) туризм для лиц с ограниченными возможностями
- г) взрослый туризм
- д) все вышеперечисленные

15. Горный туризм состоит из путешествий, совершенных на высотах:

- а) более 500 м
- б) 1000-2000 м
- в) свыше 2000 м
- г) из предложенных вариантов, нет правильного ответа

16. Что должен иметь руководитель туристско-спортивного мероприятия перед выходом на категорированный маршрут: (более 1 ответа)

- а) опыт прохождения маршрута в данном виде туризма
- б) опыт руководства прохождением маршрута, предшествующей категории сложности в данном виде туризма
- в) опыт участия в маршруте той же категории сложности в том же виде туризма
- г) опыт прохождения локальных препятствий на категорию (полукатегорию) выше, чем встретятся на данном маршруте.

е. опыт организации маршрута в данном виде туризма на категорию выше

17. Согласно регламента руководителю и членам группы при прохождении спортивного маршрута запрещено: (более 1 ответа)

- а) проходить препятствия без обеспечения страховки, когда это необходимо.
- б) изменять заявленный маршрут в сторону его усложнения, а также состав участников или численный состав группы без согласования с маршрутной квалификационной комиссией
- в) сходить с маршрута в случае непогоды
- г) организовывать поисково-спасательные работы
- д) обеспечивать безопасное прохождение локальных препятствий другим группам на маршруте

18. Сколько времени МКК может рассматривать заявочные документы?

- а) не более 5 дней
- б) не более 7 дней
- в) не более 10 дней
- г) не более 15 дней
- д) не более месяца

19. Что является подтверждением факта прохождения маршрута группой согласно регламента: (более 1 ответа)

- а) фото- и кино-видео материалы о прохождении участниками маршрута
 - б) отметки координат и высот ключевых точек маршрута взятых с приборов глобальной системы позиционирования
 - в) отметки в маршрутной книжке
 - г) все выше перечисленное
20. Постепенное возрастание сложности естественных препятствий и нарастание интереса путешественников необходимо планировать на маршруте
- а) в начале пути
 - б) к середине пути
 - в) ко второй трети путешествия.
 - г) к первой трети пути
 - д) этот пункт не планируется

Критерии оценки

«отлично» - выполнено правильно 81-100% заданий, или от 17 до 20 заданий;

«хорошо» - выполнено правильно 61-80% заданий, или от 13 до 17 заданий;

«удовлетворительно» - выполнено правильно 51-60% заданий; или от 10 до 13 заданий;

«неудовлетворительно» - выполнено правильно менее 50% заданий, или менее 10 заданий.

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Фармакологические средства в спорте»**

Тема. Общая и клиническая фармакология.

Вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи дисциплины «Фармакологические средства в спорте».
2. Предмет фармакологии. Общая и клиническая фармакология.
3. Цели, задачи современного медикаментозного лечения.
4. Отличие общей фармакологии от клинической.
5. Роль фармакологии в спорте.
6. Организация фармакологического обеспечения.
7. Современные классификации лекарственных препаратов.

Тема. Фармакокинетика лекарственных средств.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие фармакокинетики.
2. Основные этапы фармакокинетики.
3. Основные клинические факторы, изменяющие фармакокинетику лекарственных средств.
4. Лекарственная форма, концентрация препарата,
5. Дозы, частота применения лекарственных средств.
6. Перечислите способы введения лекарственных средств в организм (преимущества и недостатки).
7. Характеристика всасывания (абсорбции).
8. Характеристика биотранспорта лекарственных веществ.
9. Характеристика биотрансформации (метаболизма) лекарственных веществ.
10. Перечислите виды выделения лекарственных веществ из организма.

Тема. «Фармакодинамика лекарственных средств».

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные понятия фармакодинамики лекарственных средств.
2. Фармакодинамические закономерности, определяющие разнообразие действия лекарств.

4.Какие виды доз лекарственных веществ вы знаете.

5.Какие нежелательные эффекты возможны лекарственных средств при повторном введении их в организм.

6.Какие принципы лежат в основе анатомо-терапевтическо-химической классификации.

Тесты

Вопрос # 1

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Фармакокинетика изучает:

- A) Метаболизм ЛС и их последующее выведение из организма
- B) Всасывание, распределение, механизм действия и метаболизм ЛС
- C) Влияние генетических факторов на фармакологический ответ
- D) Всасывание, распределение, побочные эффекты ЛС

E) Всасывание, распределение, депонирование и элиминацию ЛС

Вопрос # 2

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

К энтеральным путям введения относятся:

- A) Ректальный, назальный, пероральный
- B) Сублингвальный, трансбуккальный**
- C) Пероральный, ректальный, трансдермальный
- D) Ингаляционный, пероральный
- E) Все неверно

Вопрос # 3

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Сублингвальное введение характеризуется:

- A) Медленным наступлением фармакологического эффекта и отсутствием эффекта «первого прохождения»
- B) Быстрым наступлением фармакологического эффекта и с эффектом «первого прохождения»

С) Медленным наступлением фармакологического эффекта с эффектом «первого прохождения»

D) Быстрым наступлением фармакологического эффекта и отсутствием эффекта «первого прохождения»

Е) Все неверно

Вопрос # 4

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

К реакциям II фазы биотрансформации относятся:

А) Окисление, восстановление, гидролиз

B) Конъюгация с эндогенными веществами

С) Окисление, конъюгация, гидролиз

D) Восстановление, гидролиз, конъюгация

Е) Конъюгация и гидролиз

Вопрос # 5

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Агонист - это ...

А) Вещество, обладающее аффинитетом

В) Вещество, обладающее внутренней активностью

С) Вещество, обладающее аффинитетом, но не обладающее внутренней активностью

D) Вещество, обладающее аффинитетом и внутренней активностью

Е) Вещество, обладающее внутренней активностью, но не обладающее аффинитетом

Вопрос # 6

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Особенности выведения ЛС почками у новорожденных:

A) Секреция и фильтрация снижены, период полувыведения увеличивается

В) Секреция и фильтрация повышены, период полувыведения увеличивается

С) Секреция и фильтрация повышены, период полувыведения уменьшается

- D) Секреция и фильтрация снижены, период полувыведения уменьшается
E) Все неверно

Вопрос # 7

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Почечный клиренс вещества X равен 700 мл/мин, печеночный клиренс - 200 мл/мин. Чему будет равен общий клиренс?

- A) 500 мл/мин

B) 900 мл/мин

- C) 700 мл/мин

- D) 200 мл/мин

- E) 450 мл/мин

Вопрос # 8

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Клиренс - это ...

- A) Время, за которое плазма крови полностью очищается от ЛВ

B) Объем плазмы крови, очищающийся от ЛВ за единицу времени

- C) Показатель скорости печеночного метаболизма

- D) Показатель скорости почечной экскреции

- E) Время, за которое 1 мл плазмы крови очищается от ЛВ

Вопрос # 9

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Антагонист – это ...

- A) Вещество, обладающее аффинитетом

- B) Вещество, обладающее внутренней активностью

C) Вещество, обладающее аффинитетом, но не обладающее внутренней активностью

- D) Вещество, обладающее аффинитетом и внутренней активностью

- E) Вещество, обладающее внутренней активностью, но не обладающее аффинитетом

Вопрос # 10

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Рецепторы, сопряженные G-белками:

A) M₁, M₂, M₃-холинорецепторы

B) ГАМК_A-рецептор

C) NMDA-рецептор

D) N_N и N_M-холинорецепторы

E) Все верно

Вопрос # 11

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

При защелачивании мочи почками легче выводятся ЛВ:

A) кислого характера (pH<7)

B) щелочного характера (pH>7)

C) с любыми значениями pH

D) экскреция почками не зависит от значений pH ЛВ

E) ЛВ с любым значением pH не выводятся, а задерживаются в организме

Вопрос # 12

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Фармакодинамика изучает:

A) Фармакологические эффекты, механизм действия, локализацию действия ЛС

B) Абсорбцию, распределение, депонирование, метаболизм ЛС

C) Экскрецию ЛС

D) Роль генетических факторов в формировании фармакологического ответа

E) Все верно

Вопрос # 13

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

К смешанным путям введения относится:

A) Ректальное введение

B) Трансбуккальное введение

C) Ингаляционное введение

- D) Интраназальное введение
- E) Сублингвальное введение

Вопрос # 14

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Частичный агонист - это ...

- A) Вещество, обладающее аффинитетом менее, чем максимальным
- B) Вещество, обладающее внутренней активностью менее, чем максимальной
- C) Вещество, обладающее аффинитетом, но не обладающее внутренней активностью

D) Вещество, обладающее аффинитетом и менее чем максимальной внутренней активностью

- E) Вещество, стимулирующее один подтип и блокирующее другой подтип одних и тех же рецепторов

Вопрос # 15

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Вещество X имеет кислую реакцию среды и выводится почками. В какую сторону следует изменить рН мочи, чтобы ускорить выведение вещества X?

- A) В кислую

B) В щелочную

- C) Изменение рН мочи не повлияет на скорость выведения вещества X

Вопрос # 16

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Биодоступность - это ...

- A) Время за которое концентрация ЛВ в плазме крови снижается в 2 раза
- B) Объем плазмы крови, очищающийся от ЛВ за единицу времени
- C) Параметр, демонстрирующий какая часть ЛВ элиминируется в единицу времени
- D) % ЛВ, достигшего системного кровотока в неизмененном виде

Вопрос # 17

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Агонист-антагонист - это ...

- A) Вещество, обладающее аффинитетом менее, чем максимальным
- B) Вещество, обладающее внутренней активностью менее, чем максимальной
- C) Вещество, обладающее аффинитетом, но не обладающее внутренней активностью
- D) Вещество, обладающее аффинитетом и менее чем максимальной внутренней активностью

E) Вещество, стимулирующее один подтип и блокирующее другой подтип одних и тех же рецепторов

Вопрос # 18

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Основной механизм всасывания большинства ЛВ в ЖКТ

- A) Пиноцитоз
- B) Ультрафильтрация

C) Пассивная диффузия

- D) Активный транспорт

Вопрос # 19

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Синтетические реакции метаболизма

- A) Окисление
- B) Конъюгация**
- C) Восстановление
- D) Гидролиз
- E) Деметилирование

Вопрос # 20

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Высшая суточная доза – это ...

- A) Максимальное количество ЛС, вводимое в организм за один прием
- B) Максимальное количество ЛС, вводимое в организм за сутки**

- С) Доза, вызывающая минимальный терапевтический эффект
- Д) Доза, рассчитанная на курс лечения
- Е) Доза, оказывающая у большинства больных необходимое терапевтическое действие

Вопрос # 21

Инструкция: выберите один из вариантов ответа

Курсовая доза – это ...

- А) Максимальное количество ЛС, вводимое в организм за один прием
- В) Максимальное количество ЛС, вводимое в организм за сутки
- С) Доза, вызывающая минимальный терапевтический эффект

Д) Доза, рассчитанная на курс лечения

- Е) Доза, оказывающая у большинства больных необходимое терапевтическое действие

Тема. «Лекарственные средства, применяемые в спорте»

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Классификации лекарственных веществ, применяемых в спорте..
2. Основные группы лекарственных веществ по химическому и фармакологическому действию.
- 3.Лекарственные средства, применяемые в спорте. Краткая характеристика.

Тема. «Фармобеспечение по видам спорта»

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Фармобеспечение в циклических видах спорта.
- 2.Фармобеспечение в единоборствах.
- 3.Фармобеспечение в игровых видах спорта.
- 4.Фармобеспечение в координационных видах спорта.
- 5.Фармобеспечение в скоростно-силовых видах спорта.

Тема. «Индивидуальная медицинская аптечка спортивного врача».

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Группы фармакологических препаратов, входящих в универсальную аптечку.

2. Краткая характеристика фармакологических препаратов, входящих в универсальную аптечку.

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Примерные темы научных семинаров ,дискуссий ,круглых столов по дисциплине «Фармакологические средства в спорте»(Интерактивные формы).

- 1.«Характеристика отдельных этапов фармакокинетики».
2. «Достоинства и недостатки различных путей введения лекарственных средств в организм».
3. «Особенности фармакокинетики различных групп анаболических стероидов».
4. «Основные фармакокинетические параметры».
5. «Особенности реакции биотрансформации анаболических стероидов в организме».
- 6.«Особенности фармакологического обеспечения соревновательного и постсоревновательного периодов в тяжелой атлетике».
- 7.«Особенности фармакологического обеспечения соревновательного и постсоревновательного периодов в легкой атлетике».
8. «Современные тенденции нефармакологической коррекции утомления и переутомления в лыжных видах спорта».
9. «Особенности фармакологического недопингового обеспечения соревновательного периода в боксе».
- 10.«Современные тенденции нефармакологической коррекции климатно-поясной адаптации спортсменов».
- 11.«Современные тенденции нефармакологической коррекции утомления и переутомления в марафонском беге».

12. «Особенности недопинговой профилактики переутомления в тяжелой атлетике».

1. Наименование оценочного средства – устный опрос

Подготовка к устному опросу на практических занятиях представляет собой ознакомление с источниками теоретической информации и подготовку устного сообщения. Тематика докладов выдается заранее, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на занятии, регламент – 5-7 мин. на выступление.

а) типовые задания

Тематика устных ответов на занятиях

1. «Характеристика отдельных этапов фармакокинетики».
2. «Достоинства и недостатки различных путей введения лекарственных средств в организм».
3. «Особенности фармакокинетики различных групп анаболических стероидов».
4. «Основные фармакокинетические параметры».

б) описание шкалы оценивания:

Устный ответ оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

- полнота и содержательность раскрытия вопроса (0-1 балл);
- доказательность и аргументированность (0-1 балл);
- логичность и структурированность содержания ответа (0-1 балл);
- обоснованность применения терминологии (0-1 балл);
- культура речи (0-1 балл).

в) шкала оценивания устных ответов:

продвинутый («отлично») – 5 баллов

Доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал);

выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, в том числе знает преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС, основные принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; умеет точно укладывается в рамки регламента (5-7 минут).

базовый («хорошо») –4 балла

Представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал, в том числе в целом знает преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС, некоторые принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.

допустимый («удовлетворительно») –3 балла

Выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, в том числе знает отдельные принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

Доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации,

выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

2. Наименование оценочного средства – дискуссия

а) типовые задания

Тематика дискуссий

- 1.«Особенности фармакологического обеспечения соревновательного и постсоревновательного периодов в тяжелой атлетике».
- 2.«Особенности фармакологического обеспечения соревновательного и постсоревновательного периодов в легкой атлетике».
- 3.Современные тенденции нефармакологической коррекции утомления и переутомления в лыжных видах спорта.
- 4.«Особенности фармакологического недопингового обеспечения соревновательного периода в боксе».

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

Участие в дискуссии оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

- умение соблюдать заданную форму изложения (0-1 балл);
- умение применять теоретические знания при решении практических задач (0-1балл);
- логичность и структурированность выступления (0-1балл);
- культура речи (0-1балл);
- активность участия в дискуссии (0-1балл).

в) шкала оценивания:

продвинутый («отлично») -5 баллов

У обучающегося имеются материалы, подтверждающие обоснованность его точки зрения, выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет проводить анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов,

участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

базовый («хорошо») -4 балла

У обучающегося имеется достаточное количество материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий в целом владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; студент умеет провести общий анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активныетехнологии; отвечает на большинство вопросов и замечаний аудитории, способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

допустимый («удовлетворительно») -3 балла

У обучающегося мало материалов, подтверждающих обоснованность его точки зрения, выступающий слабо владеет содержанием, излагает материал с трудом; студент имеет затруднения с проведением анализа эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии; затрудняется ответить на вопросы и замечания аудитории, не всегда способен выслушать точки зрения союзников и оппонентов, практически не участвует в подведении итогов и составлении плана корректирующих действий.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

У обучающегося отсутствуют или недостаточно материалов для аргументации своей точки зрения, он не способен изложить свою точку зрения (отсутствие логики), некорректноперебивает оппонентов; студент не способен провести анализ эффективности учебных занятий, на которых используются активные технологии.

Основные этапы проведения дискуссии

1. *Выбор темы исследования.*

2. *Организация исследовательских рабочих групп* на основе сочетания исследовательских интересов студентов и их заинтересованности в

совместной работе: формирование эффективной команды (3-5 человек), распределение ролей и окончательное уточнение темы дискуссии и способов подготовки к ней.

3. Проведение исследования

Исследование заключается:

- 1) в сборе по определенной методике разнородных сведений из различных источников;
- 2) в обработке полученных данных с применением определенных приемов и техник;
- 3) в анализе результатов.

4. ***Разработка сценария проведения дискуссии:*** конкретизация ролей, примерного порядка и формы выступления, уточнение критериев выступлений и их оценивания.

5. Проведение дискуссии согласно разработанному сценарию.

6. ***Подведение итогов дискуссии:*** рефлексия и саморефлексия (анализ достоинств и недостатков, причин заминок и ошибок, составление плана корректирующих действий).

Таблица 1 – Анкета для самооценки активности студентов в процессе
дискуссии

Критерий самооценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
<i>Инициатива:</i> постановка вопросов по собственной инициативе, выдвижение гипотез, самостоятельность в высказывании мнений				
<i>Поддержка:</i> инициативы других, вовлечение в дискуссию других, способствование созданию				

благоприятной обстановки				
<i>Согласие:</i> на участие в работе (активное или молчаливое)				
<i>Подчинение:</i> пассивность в работе, подчинение группе без внутреннего желания				
<i>Отвержение:</i> явный отказ от работы, критика ее, противопоставление себя другим участникам				
Суммарный балл				

Таблица 2 – Оценка результатов обучения в дискуссии

Критерии оценки	Шкала в баллах			
	0	1	2	3
Понимание проблемы				
Владение терминологией				
Владение учебным материалом по теме дискуссии				
Активность в обсуждении				
Обоснованность высказываний				
Умение слушать других				
Умение реагировать на другие мнения				

**Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по
дисциплине «Физиология»**

Тема. Предмет и задачи курса «Физиология человека».

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение физиологии.
2. Расскажите цель и задачи дисциплины.
3. Расскажите классификации методов физиологии.
4. Какие методы относятся к инвазивным?
5. Какие методы относятся к неинвазивным?
6. Расскажите основные этапы развития физиологии.
7. Какие русские ученые внесли значительный вклад в развитие физиологии?
8. Какие новые дисциплины и направления развиваются на основе физиологии?

Тема. Организм как саморегулирующаяся система. Общие закономерности роста и развития детей и подростков.

Вопросы для самоконтроля:

1. Знать общую схему строения организма человека.
2. Перечислите свойства живого организма.
3. Основные уровни организации организма человека
4. Перечислить общие закономерности роста и развития человека.
5. Знать закономерности неодновременности роста и развития организма человека.
6. Дать понятие гетерохронии.
7. Знать критерии надежности биологических систем.
8. Знать генетическую детерминированность роста и развития организма человека.
9. Знать обусловленность роста и развития средовыми факторами.
10. Дать понятие акселерации.
11. Дать понятие ретардации.

Тема. Потенциал покоя. Потенциал действия.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дать определение понятию мембранный потенциал.
2. Дать характеристику современной мембранной ионной теории.
3. Изменение мембранного потенциала: электротонический потенциал.
4. Перечислите причины возникновения мембранного потенциала (потенциала покоя).
5. Чем обусловлена избирательная проницаемость мембраны клеток для различных ионов.
6. Какими факторами обуславливаются электрохимическое равновесие мембраны клетки?
7. Что обеспечивает работа Na-K насоса?
8. Сколько молекул АТФ используется при работе Na-K насоса?
9. Сколько в норме составляет мембранный потенциал покоя для гладких мышц, для нервов, для миокарда?
10. Изменение мембранного потенциала: локальный ответ.
11. Перечислить фазы потенциала действия.
12. Фазы потенциала действия: предспайк.
13. Фазы потенциала действия: пиковый потенциал (спайк).
14. Фазы потенциала действия: отрицательный следовой потенциал.
15. Фазы потенциала действия: положительный следовой потенциал.
16. Какие процессы происходят в фазе деполяризации?
17. Какие процессы происходят в фазе реполяризации?
18. Какие процессы происходят в фазе следовой деполяризации?
19. Какие процессы происходят в фазе следовой гиперполяризации?
20. Изменение возбудимости при возбуждении тканей.
21. Перечислить законы раздражения возбудимых тканей.
22. Раскрыть закон силы.
23. Раскрыть закон «все или ничего».

24. Раскрыть закон раздражения Дюбуа-Реймона (аккомодация).
25. Закон силы времени.
26. Закон полярного действия постоянного тока.
27. Закон физиологического электротона.

Потенциал покоя. Потенциал действия. Тесты

1.1. Абсолютная величина мембранного потенциала покоя мотонейрона составляет

1. 10-30 мВ
2. 20 - 40 мВ
3. 70-80 мВ(+)
4. 90-100 мВ

1.2. Абсолютная величина мембранного потенциала покоя волокна скелетной мышцы составляет

1. 10-30 мВ
2. 20-40 мВ
3. 60-70 мВ
4. 80-90 мВ(+)

1.3. К необходимым условиям возникновения мембранного потенциала покоя относится

1. высокая проницаемость мембраны для K^+ (+)
2. высокая проницаемость мембраны для Na^+
3. концентрационный градиент для K^+ (+)
4. неэквивалентный обмен ионов: 3 Na^+ на 2 K^+
5. ионоселективность плазмалеммы (+)

1.4. К деполяризации мембраны может привести повышение

1. внеклеточной концентрации K^+ (+)
2. внеклеточной концентрации Na^+ (+)
3. проницаемости мембраны для Na^+ (+)
4. проницаемости мембраны для K^+
5. проницаемости мембраны для Cl^- (+)

1.5. Деполяризация мембраны нейрона в процессе генерации потенциала действия обусловлена

1. входящим током K^+
2. выходящим током K^+
3. входящим током Na^+ (+)
4. выходящим током Na^+
5. работой калий-натриевого насоса

1.6. Областью мотонейрона с наибольшей электровозбудимостью является

1. тело нейрона
2. пресинаптическая мембрана
3. дендритные шипики
4. дендриты
5. аксонный холмик (начальный сегмент аксона) (+)

1.7. Количественной мерой возбудимости клетки является

1. величина мембранного потенциала
2. амплитуда потенциала действия
3. длительность рефрактерного периода
4. пороговая сила раздражителя (+)

1.8. Ионные токи при деполяризации в процессе генерации потенциала действия нейрона обусловлены

1. работой калий-натриевого насоса
2. активным мембранным транспортом
3. диффузией по градиенту концентрации (+)
4. активацией потенциалзависимых ионных каналов (+)
5. возбуждением хемозависимых ионных каналов

1.9. Для потенциала действия характерны

1. зависимость амплитуды от силы раздражителя
2. способность к суммации

3.подчинение закону "все или ничего" (+)

4.быстрый вход K^{+} в клетку

5.наличие периода рефрактерности (+)

1.10. При действии постоянного тока на возбудимую ткань, возбуждение возникает

1.при включении - под анодом

2.при включении - под катодом (+)

3.при выключении - под анодом

4.при выключении - под катодом (+)

1.11. При действии подпорогового электрического тока на возбудимую ткань, под катодом возникает

1.реполяризация

2.гиперполяризация

3.деполяризация (+)

4.потенциал действия

5.реверсия мембранного потенциала

1.12. После установки очередной металлической коронки, у пациента возникло ощущение жжения во рту. Это, вероятнее всего, вызвано

1.гиперсаливацией

2.изготовлением коронок из разнородных металлов (+)

3.механическим раздражением болевых рецепторов

4.гиперемией слизистой

5.явлением гальванизма (+)

1.13. При длительной подпороговой деполяризации мембраны

1.повышается критический уровень деполяризации (+)

2.уменьшается возбудимость (+)

3.уменьшается порог раздражения

4.развивается католическая экзальтация

1.14. Больной ощутил резкое жжение в области электрофоретического введения вещества в момент выключения тока. Причина этого:

- 1.нагрев электродов
- 2.плохое заземление пациента
- 3.резкое изменение электрического напряжения на аноде (+)
- 4.повышение возбудимости в месте действия катода
- 5.анодическая экзальтация (+)

1.15. Период абсолютнойрефрактерности (+)

- 1.начинается в момент начала развития потенциала действия
- 2.начинается после окончания потенциала действия
- 3.заканчивается при достижении пика потенциала действия
- 4.заканчивается в фазу реполяризации (+)
- 5.составляет более 50% от длительности потенциала действия (+)

1.16. Уменьшение хронаксии скелетных мышц при их параличе свидетельствует о повреждении

- 1.периферических нервов
- 2.центральной нервной системы (+)
- 3.собственно мышц
- 4.мионевральных синапсов

1.17. Повреждение нерва отразится на данных хронаксиметрии следующим образом:

- 1.хронаксия снизится
- 2.хронаксия не изменится
- 3.порог раздражения повысится (+)
- 4.порог раздражения понизится

1.18. На электромиограмме можно зарегистрировать

- 1.потенциал действия мышечных волокон
- 2.потенциал действия нервных волокон
- 3.суммарные потенциалы действия нейромоторных единиц (+)
- 4.разность электрических потенциалов поверхности тела (+)

1.19. По результатам электромиографии скелетных мышц можно сделать выводы

1. о силе мышечного сокращения
2. о координировании работы различных групп мышц (+)
3. о сохранности нервно-мышечной передачи (+)
4. об изменениях возбудимости мышц (+)
5. о синхронности работы нейромоторных единиц (+)
- 1.20. Для постсинаптических потенциалов характерно
 1. зависимость амплитуды от силы раздражителя (+)
 2. подчинение закону "все или ничего"
 3. способность к суммации (+)
 4. наличие периода рефрактерности
 5. распространение с затуханием (+)
- 1.21. Скорость проведения возбуждения по нервному волокну зависит
 1. от силы раздражителя
 2. от длины волокна
 3. от диаметра волокна (+)
 4. от наличия миелиновой оболочки
 5. от амплитуды потенциала действия (+)
- 1.22. Укажите медиаторы ЦНС, оказывающие только тормозное действие
 1. ацетилхолин
 2. энкефалины
 3. гамма-аминомасляная кислота (+)
 4. дофамин
 5. глицин (+)
- 1.23. Укажите медиаторы, оказывающие только возбуждающее действие
 1. ацетилхолин
 2. норадреналин
 3. гамма-аминомасляная кислота
 4. дофамин
 5. глицин
- 1.24. При действии гамма-аминомасляной кислоты на постсинаптичес-

кую мембрану нейрона

1. возникает локальный ответ
2. возникает тормозной постсинаптический потенциал (+)
3. возникает потенциал действия
4. повышается проницаемость мембраны для Cl^- (+)
5. повышается проницаемость мембраны для Na^+

1.25. Для постсинаптической мембраны мионеврального синапса в состоянии покоя характерны

1. высокая электровозбудимость
2. высокая хемочувствительность (+)
3. ионоселективность (+)
4. наличие М-холинорецепторов
5. наличие адренорецепторов

1.26. Медиатором в мионевральных синапсах является

1. адреналин
2. норадреналин
3. ацетилхолин (+)
4. глицин
5. гамма-аминомасляная кислота

1.27. Вследствие действия ацетилхолина на постсинаптическую мембрану мионеврального синапса

1. возбуждаются М-холинорецепторы (+)
2. возбуждаются N-холинорецепторы
3. активируется аденилатциклаза
4. повышается проницаемость мембраны для K^+ (+)
5. повышается проницаемость мембраны для Na^+ (+)
6. возникает деполяризация мембраны (+)

1.28. При действии ацетилхолина на постсинаптическую мембрану кардиомиоцитов

1. возбуждаются М-холинорецепторы

2.возбуждаются N-холинорецепторы (+)

3.активируется аденилатциклаза

4.повышается проницаемость мембраны для K^{+} (+)

5.повышается проницаемость мембраны для Na^{+}

6.возникает гиперполяризация мембраны (+)

1.29. Отравление ингибиторами ацетилхолинэстеразы приводит к параличу скелетных мышц вследствие

1.торможения секреции ацетилхолина в мионевральных синапсах

2.длительной деполяризации мембран мышечных волокон (+)

3.гиперполяризации мембран мышечных волокон

4.снижения возбудимости мембран мышечных волокон (+)

5.нарушения проведения возбуждения в соматических нервах

1.30. При изометрическом сокращении мышцы

1.длина мышцы уменьшается

2.длина мышцы не изменяется (+)

3.напряжение мышцы не изменяется

4.напряжение мышцы увеличивается (+)

1.31. При изотоническом сокращении мышцы

1.длина мышцы уменьшается (+)

2.длина мышцы не изменяется

3.напряжение мышцы уменьшается

4.напряжение мышцы увеличивается

1.32. "Красные" мышечные волокна, по сравнению с "белыми"

1.медленнее сокращаются (+)

2.медленнее утомляются (+)

3.иннервируются менее возбудимыми мотонейронами

4.+содержат больше миоглобина

5.содержат меньше гликогена и гликолитических ферментов (+)

6.участвуют преимущественно в поддержании тонуса (+)

1.33. Максимальную работу мышца совершает при

- 1.малых нагрузках
- 2.средних нагрузках (+)
- 3.больших нагрузках
- 4.большой скорости сокращения
- 5.малой скорости сокращения

1.34. Ионы Ca^{2+} при сокращении гладких мышц

- 1."запускают" сокращение (+)
- 2.разобщают возбуждение и сокращение
- 3.усиливают работу Са-насоса (+)
- 4.могут поступать из внеклеточной среды (+)
- 5.соединяются с тропонином
- 6.могут высвободиться из саркоплазматического ретикулума (+)

1.35. Ионы Ca^{2+} при сокращении скелетных мышц

- 1."запускают" сокращение (+)
- 2.разобщают возбуждение и сокращение
- 3.усиливают работу Са-насоса (+)
- 4.соединяются с тропонином (+)
- 5.поступают, в основном, из внеклеточной среды
- 6.могут высвободиться из саркоплазматического ретикулума (+)

1.36. Соединению актина и миозина в скелетной мышце препятствует

- 1.кальмодулин
- 2.тропомиозин (+)
- 3.ионы кальция
- 4.саркоплазматический ретикулум
- 5.АТФ-аза

1.37. Возникновение судорог скелетных мышц при гипокальциемиисвя-
зано с тем, что ионы Ca^{2+} в норме

- 1.понижают возбудимость нервных клеток (+)
- 2.участвуют в электромеханическом сопряжении
- 3.необходимы для взаимодействия актина с миозином

4.необходимы для сокращения мышц

5.стимулируют выход медиатора в мионевральных синапсах

1.38. Для гладких мышц характерны

1.пластичность (+)

2.способность к автоматии (+)

3.поступление Ca^{2+} из внешней среды (+)

4.высокая хемочувствительность (+)

5.сокращение возможно без возникновения потенциала действия (+)

1.39. На мембранах гладкомышечных клеток расположены рецепторы

1.М-холинергические (+)

2.N-холинергические

3.адренергические (+)

4.гистаминергические (+)

5.ГАМК-ергические

1.40. На мембранах волокон скелетных мышц в норме расположены рецепторы

1.М-холинергические

2.N-холинергические (+)

3.гистаминергические

4.ГАМК-ергические

5.адренергические (+)

Тема. Физиология центральной и периферической нервной системы.

Вопросы для самоконтроля:

1.Значение нервной системы.

2.Общая схема строения нервной системы человека.

3.Строение центральной и периферической нервной системы.

4. Нервная ткань. Строение и морфофункциональная классификация нейронов.

5.Рецепторы. Рецепторный и генераторный потенциалы.

6. Афферентные нейроны, их функции.

7. Вставочные нейроны, их роль в формировании нейронных сетей .
8. Эфферентные нейроны.
9. Физиологические свойства нервной ткани. Возбудимость, проводимость, лабильность.
10. Понятие о раздражителях и раздражении. Нервный импульс. Нейроны и синапсы. Нервы и нервные волокна.
11. Проведение возбуждения по нервам. .Механизм передачи возбуждения.
12. Рефлекс и рефлекторная дуга.
Рефлекторное кольцо и понятие об обратной афферентации.
13. Нервные центры. Физиологические свойства нервных центров.
14. Понятие о раздражителях и раздражении. Нервный импульс.
15. Торможение в центральной нервной системе.
16. Координация нервных процессов. Конвергенция, иррадиация, индукция и доминанта нервных процессов.
17. Современные методы исследования головного и спинного мозга.
18. Дать определение синапса.
19. Какие существуют разновидности синапсов?
20. Особенности проведения нервного импульса в электрических синапсах.
21. Особенности проведения нервного импульса в химических синапсах.
22. Расскажите классификацию химических синапсов.
23. Дайте понятие о возбуждающих и тормозных медиаторах.

Расскажите особенности передачи возбуждения через синапсы

Физиология центральной и периферической нервной системы.

Тесты

2.1. К обязательным элементам рефлекторной дуги относится

1. рецептор (+)
2. спинальный ганглий
3. синапс (+)
4. центральная нервная система
5. эффектор (+)

2.2. Минимальное количество нейронов в рефлекторной дуге

1. 1 нейрон
2. 2 нейрона (+)
3. 3 нейрона
4. 4 нейрона

2.3. Минимальное количество нейронов в рефлекторной дуге, проходящей через головной мозг,

1. 1 нейрон
2. 2 нейрона (+)
3. 3 нейрона
4. 4 нейрона

2.4. Минимальное количество нейронов в вегетативной рефлекторной дуге:

1. 1 нейрон
2. 2 нейрона
3. 3 нейрона (+)
4. 4 нейрона

2.5. Эфферентное звено рефлекторной дуги является двухнейронным

1. в соматической рефлекторной дуге
2. в вегетативной рефлекторной дуге (+)
3. в симпатической рефлекторной дуге (+)
4. в парасимпатической рефлекторной дуге (+)

2.6. Моносинаптическими являются рефлексы

1. мотатические (+)
2. сосудодвигательные
3. висцеро-соматические
4. вегетативные

2.7. Тела эфферентных нейронов рефлекторной дуги могут находиться

1. в продолговатом мозге (+)
2. в задних рогах спинного мозга

3.в спинальных ганглиях

4 в вегетативных ганглиях (+)

2.8. Тела афферентных нейронов рефлекторной дуги могут находиться

1.в задних рогах спинного мозга

2.в спинальных ганглиях (+)

3.в вегетативных ганглиях (+)

4.в сетчатке глаза (+)

2.9. Пресинаптическое торможение в ЦНС

1.обычно связано с гиперполяризацией аксонной терминали

2.часто обеспечивается гамма-аминомасляной кислотой (+)

3.часто обеспечивается аксо-аксональными синапсами (+)

4.избирательно блокирует отдельные афферентные входы нейрона (+)

5.часто бывает возвратным

2.10. Развитие генерализованных судорог при отравлении стрихнином объясняется

1.повышением активности возбуждающих синапсов

2.снижением активности тормозных синапсов (+)

3.иррадиацией возбуждения в ЦНС (+)

4.реверберацией возбуждения в ЦНС

5.функциональным антагонизмом стрихнина и глицина (+)

2.11. Кольцевые нейронные цепи в ЦНС обеспечивают

1.иррадиацию возбуждения

2.реверберацию возбуждения (+)

3.пространственно-временную суммацию

4.процессы памяти (+)

5.+возвратное торможение

2.12. При заболеваниях сердца боль часто локализуется в области левой верхней конечности. Это объясняется

1.активацией зон Захарьина-Геда (+)

2.реверберацией возбуждения в ЦНС

3.конвергенцией возбуждения в ЦНС (+)

4.дивергенцией возбуждения в ЦНС

2.13. Зубная боль при кариесе возникает при приеме горячей пищи и сохраняется в течение нескольких секунд после удаления раздражителя.

Это может быть объяснено

1.иррадиацией возбуждения в ЦНС

2.активацией зон Захарьина-Геда

3.реверберацией возбуждения в ЦНС (+)

4.мнительностью больного

5.пластичностью ЦНС

2.14. Пациент с воспалением пульпы только одного зуба не в состоянии локализовать источник боли и жалуется на сильную боль, охватывающую всю нижнюю челюсть справа. Это вызвано

1.иррадиацией возбуждения в ЦНС (+)

2.реверберацией возбуждения в ЦНС

3.последствием рецепторов

4.пластичностью ЦНС

2.15. Боль, локализовавшаяся кпереди от грудино-ключично-сосцевидной мышцы, полностью исчезла после удаления 3-го моляра нижней челюсти.

Указанная локализация боли объясняется

1.наличием анастомозов лимфатических путей

2.активацией зоны Захарьина-Геда (+)

3.реверберацией возбуждения в ЦНС

4.последствием рецепторов

5.конвергенцией возбуждения в ЦНС (+)

2.16. Предотвращение механического разрушения пародонта в процессе жевания обеспечивается

1.небольшой силой сокращения жевательных мышц

2.большой механической прочностью пародонта

3.функционированием проприорецепторов жевательных мышц (+)

- 4. функционированием ноцирецепторов пародонта (+)
- 5. отрицательной обратной связью в системе регуляции жевания (+)
- 6. усилением оттока крови из сосудов периодонта (+)

2.17. У пациента, долгое время страдающего от зубной боли, эта боль усиливается при действии яркого света и резких звуков. Данный феномен объясняется

- 1. формированием болевой доминанты (+)
- 2. мнительностью больного
- 3. активацией зон Захарьина-Геда
- 4. реверберацией возбуждения в ЦНС

2.18. Напряжение мышц передней брюшной стенки при раздражении брюшины является

- 1. результатом активации зон Захарьина-Геда
- 2. висцеро-соматическим рефлексом (+)
- 3. сомато-висцеральным рефлексом
- 4. висцеро-висцеральным рефлексом

2.19. Рефлекс Гольца является

- 1. висцеро-кутанным
- 2. висцеро-соматическим
- 3. сомато-висцеральным
- 4. висцеро-висцеральным (+)

2.20. Усиление слюноотделения при жевании является

- 1. соматовисцеральным рефлексом (+)
- 2. висцеросоматическим рефлексом
- 3. вегетативным рефлексом (+)
- 4. безусловным рефлексом (+)

5. одновременно протекающим, но причинно независимым явлением

2.21. Новокаинизацию брыжейки при операциях на органах брюшной полости производят для предупреждения

- 1. возникновения рефлекса Гольца (+)

- 2.брадикардии (+)
- 3. нарушения кровоснабжения сердца
- 4. нарушения кровоснабжения кишки

Тема. Физиология вегетативной нервной системы.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Строение и функции вегетативной нервной системы.
- 2.Строение и функции симпатического отдела нервной системы.
- 3.Строение и функции парасимпатического отдела нервной системы.
- 4.Строение и функции метасимпатического отдела нервной системы.
- 5.Особенности регуляции вегетативных функций.
- 6.Вегетативные центры в спинном и головном мозге .
- 7.Особенности рефлекторной дуги и медиаторы вегетативной нервной системы.

Физиология вегетативной нервной системы.Тесты.

- 1). Тела парасимпатических преганглионарных нейронов расположены
 - 1. в среднем мозге (+)
 - 2. в продолговатом мозге (+)
 - 3. в тораколюмбальном отделе спинного мозга
 - 4. в сакральном отделе спинного мозга (+)
- 2). Тела симпатических преганглионарных нейронов расположены
 - 1. в ядрах продолговатого мозга
 - 2. в гипоталамусе
 - 3.в грудном отделе спинного мозга (+)
 - 4.в поясничном отделе спинного мозга (+)
 - 5. в крестцовом отделе спинного мозга
- 3). К вегетативной нервной системе относятся ганглии
 - 1. базальные
 - 2. спинальные
 - 3. интрамуральные (+)
 - 4. паравертебральные (+)

5. превертебральные (+)

4). Не иннервируется парасимпатическими нервами

1. большинство кровеносных сосудов (+)

2. сердце

3. радужка

4. сосуды скелетных мышц (+)

5). Стимуляция симпатических нервов вызывает

1. расширение зрачков (+)

2. сужение сосудов кожи (+)

3. сужение бронхов

4. усиление секреции потовых желез (+)

5. усиление секреции желудочного сока

6). Стимуляция парасимпатических нервов вызывает

1. сужение зрачков (+)

2. расширение сосудов кожи

3. тахикардию

4. сужение бронхов (+)

5. усиление моторики желудочно-кишечного тракта (+)

6. эрекцию (+)

7). Медиаторами передачи возбуждения в спинальных ганглиях являются

1. ацетилхолин

2. норадреналин

3. адреналин

4. дофамин

1.8. Симпатические преганглионарные волокна выделяют

1. ацетилхолин (+)

2. норадреналин

3. адреналин

4. гистамин

8). Симпатические постганглионарные волокна выделяют

1.норадреналин (+)

2.ацетилхолин (+)

3. серотонин

4. гистамин

9. Парасимпатические преганглионарные волокна выделяют

1.ацетилхолин (+)

2.норадреналин

3.адреналин

4.вещество Р

5.ГАМК

10). Парасимпатические постганглионарные волокна выделяют

1.ацетилхолин (+)

2.норадреналин

3.адреналин

4.гистамин

11). Передача возбуждения в вегетативных ганглиях прерывается при действии веществ, блокирующих

1.М-холинорецепторы

2.Н-холинорецепторы (+)

3.а-адренорецепторы

4.б-адренорецепторы

12). Холинергическими нервными волокнами являются

1. преганглионарные симпатические (+)

2. преганглионарные парасимпатические (+)

3. постганглионарные парасимпатические (+)

4. постганглионарные симпатические в потовых железах (+)

5. постганглионарные симпатические в матке

13). Атропин блокирует

1. М-холинорецепторы (+)

2. N-холинорецепторы

3. α-адренорецепторы

4. β-адренорецепторы

14). Введение атропина в числе премедикационных средств перед хирургической операцией предупреждает

1. рефлекторное торможение деятельности сердца (+)

2. чрезмерное расширение бронхов

3. повышение бронхиальной секреции (+)

4. гиперсаливацию (+)

5. усиление кишечной моторики (+)

15). При отравлении мухоморами (содержат мускарин) наблюдается

1. тахикардия

2. гиперсаливация (+)

3. угнетение желудочной моторики

4. расширение зрачка

16). Ингибиторы ацетилхолинэстеразы

1. вызывают тахикардию

2. вызывают гиперсаливацию (+)

3. усиливают действие ацетилхолина (+)

4. усиливают моторику кишок (+)

5. повышают тонус скелетных мышц (+)

17). При отравлении красавкой (ядовитое растение, содержащее атропиноподобные вещества) наблюдается

1. тахикардия (+)

2. гиперсаливация

3. сухость слизистых (+)

4. угнетение желудочной моторики (+)

5. расширение зрачка (+)

18). Расширение зрачков, тахикардия, бронходилатация, гипергликемия наблюдаются после внутривенного введения

1. норадреналина

- 2.адреналина (+)
- 3.ангиотензина
- 4.инсулина
- 5.соматотропного гормона
- 19). Саливация усиливается при действии
- 1.атропина
- 2.ингибиторов ацетилхолинэстеразы (+)
- 3.стимуляторов М-холинорецепторов (+)
- 4.блокаторов N-холинорецепторов
- 5.адреналина

Тема: Физиология анализаторов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите функции органов чувств.
2. Расскажите общую схему строения анализаторов.
3. Расскажите строение глаза и восприятие зрительных раздражений.
4. Расскажите оптическую систему глаза.
5. Перечислите основные нарушения зрения.
6. Чем определяется острота зрения ?
8. Понятие о зрачковом рефлексе.
9. Понятие о первичных и корковых зрительных центрах.
10. Общая схема строения и основные функции слухового анализатора.
11. Строение наружного, среднего и внутреннего уха.
12. Строение Кортиева органа.
13. Понятие о первичных и корковых зрительных центрах.
14. Общая схема строения и основные функции вестибулярного анализатора.
15. Общая схема строения и основные функции двигательного анализатора.
16. Проприо-рецепторы костно-мышечной системы..
17. Корковое представительство двигательного анализатора.

18. Кожные рецепторы. Тактильная рецепция, болевая, температурная рецепция.

19. Физиологические механизмы формирования вкусовых и обонятельных ощущений.

20. Висцеральный анализатор (Интероцепция). Кортикостероидное представительство интерорецепторов.

Тема. Физиология анализаторов. Тесты.

1. К преломляющим средам глаза не относится? 1) роговица; 2) стекловидное тело; 3) хрусталик; 4) сетчатка.

2. Преломляющую силу оптической системы глаза выражают в ... 1) сантиметрах; 2) амперах; 3) децибелах; 4) диоптриях.

3. Какие отделы языка отвечают за восприятие горького вкуса? 1) корень языка; 2) кончик языка; 3) весь язык; 4) боковые стороны языка.

4. Какие отделы языка отвечают за восприятие кислого и соленого вкуса? 1) корень языка; 2) кончик языка; 3) весь язык; 4) боковые стороны языка.

5. Как иначе называют рецепторы вкуса? 1) вкусовыми зёрнами; 2) вкусовыми луковичками; 3) вкусовыми почками; 4) вкусовыми сосочками.

№вопроса	1	2	3	4	5
Правильный ответ.	4	4	1	4	3

Тема. Учение о высшей нервной деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие высшей нервной деятельности.

2. Рефлексы и их классификация.

3. Условные рефлексы, классификация, характеристика.

4. Безусловные рефлексы, классификация, характеристика.

5. Инстинкты.

6. Физиологические механизмы образования условных рефлексов.

7. Динамический стереотип. Механизм образования.

8. Возбуждение и торможение- основные процессы, протекающие в головном мозге.

9. Внутреннее торможение. Виды. Механизм образования.

10. Внешнее торможение. Виды. Механизм образования.

11. Принцип доминанты А.А.Ухтомского.

12. Учение о типах высшей нервной деятельности.

13. Физиологические механизмы сна и сновидений.

14. Физиологические механизмы эмоций.

15. Физиология внимания и памяти.

16. Первая и вторая сигнальные системы.

17. Основные законы высшей нервной деятельности: иррадиация, концентрация, индукция.

19. Высшие психические функции. Понятия и определения.

20. Физиологические механизмы сознания и подсознания.

21. Физиологические механизмы восприятия и ощущения.

22. Физиологические механизмы мышления.

Учение о высшей нервной деятельности. Тесты.

1. Во время сна наблюдается ... 1) изменение вегетативных функций; 2) выключение сознания; 3) снижение тонуса скелетных мышц; 4) верны ответы – А, Б, В.

2. К специфическим тормозным нейронам относятся ... 1) нейроны чёрного вещества и красного ядра среднего мозга; 2) пирамидные клетки коры большого мозга; 3) нейроны ядра Дейтериса продолговатого мозга; 4) клетки Пуркинье и Реншоу.

3. За время рефлекса принимают время от начала действия раздражителя ... 1) до конца действия раздражителя; 2) до появления ответной реакции; 3) до достижения полезного приспособительного результата; 4) после завершения ответной реакции.

4. В основу деления людей по типам нервной высшей деятельности

И.П.Павлов положил свойства нервных процессов: 1) силу, подвижность,

- раздражимость; 2) пластичность, лабильность, утомляемость; 3) возбудимость, проводимость, лабильность; 4) раздражимость, проводимость.
5. Каких функциональных нейронов нет в природе? 1) промежуточных; 2) афферентных; 3) эфферентных; 4) физических.
6. Способность организма, органа, ткани или клетки отвечать на раздражение активной специфической реакцией, называется ... 1) раздражимость; 2) раздражение; 3) возбудимость; 4) возбуждение.
7. Раздражитель, сила которого выше чем сила порогового раздражителя, это? 1) надпороговый; 2) подпороговый; 3) пороговый; 4) максимальный.
8. Что понимается под длительностью процесса возбуждения: 1) интервал возбуждения; 2) время возбуждения; 3) скорость возбуждения; 4) волна возбуждения.
9. Раздражители, к энергии, которой наиболее чувствительны (по биологическому признаку)... 1) неадекватный; 2) адекватный; 3) химический; 4) электрические
10. Раздражитель такой силы, который не вызывает видимых изменений, но обуславливает возникновение физико-химических сдвигов в возбудимых тканях это? 1) надпороговый; 2) подпороговый; 3) пороговый; 4) максимальный.
11. Наибольшей возбудимостью обладает: 1) секреторная ткань; 2) нерв; 3) сердечная мышца; 4) неисчерченная мышечная
12. Где расположены мейснеровы тельца тактильных рецепторов? 1) в сосудах кожи; 2) в сухожилиях и связках; 3) в кончиках пальцев; 4) в брюшине и брыжейке.
13. Благодаря чему ЦНС постоянно получает информацию о внутреннем состоянии организма и внешнем мире? 1) нервным волокнам; 2) анализаторам; 3) синапсам; 4) медиаторам. .
14. Эмоции выполняют функции: 1) пищевую, половую; 2) информационную; 3) социальную, пищевую; 4) информационную, сигнальную, регуляторную, компенсаторную.

15. Для сильных эмоций характерно: 1) понижение сахара в крови; 2) расширение зрачков и бронхов, 3) возбуждение нервной симпатической системы, увеличение ЧСС, ЧД, АД; 4) всё вышеперечисленное верно. .

16. Повышение тонуса симпатических нервов вызывает: 1) увеличение силы и частоты сердечных сокращений; 2) уменьшения частоты сердечных сокращений; 3) уменьшение возбудимости сердца; 4) уменьшение проводимости сердца.

17. Повышение тонуса блуждающих нервов не вызывает: 1) уменьшение силы сердечных сокращений; 2) уменьшения частоты сердечных сокращений; 3) уменьшение возбудимости сердца; 4) увеличение проводимости сердца.

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Правильный ответ.	4	4	2	1	4	3	1	1	2	3	2	3	2	4	4	1	4

Тема. Физиология опорно-двигательного аппарата.

Вопросы для самоконтроля:

1. Скелетные мышцы. Классификация скелетных мышечных волокон.
2. Функции и свойства скелетных мышц.
3. Механизм мышечного сокращения.
4. Режимы мышечного сокращения.
5. Работа и мощность мышцы.
6. Энергетика мышечного сокращения. Теплообразование при мышечном сокращении.
7. Скелетно-мышечное взаимодействие.
8. Оценка функционального состояния мышечной системы у человека.
9. Гладкие мышцы. Классификация гладких мышц.
10. Строение гладких мышц. Иннервация гладких мышц.
11. Функции и свойства гладких мышц.

Тема: Физиология системы крови. Иммуитет.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите функции крови.
2. Расскажите состав, количество и физико-химические свойства крови.
3. Расскажите строение и функции эритроцитов.
4. Расскажите строение и функции гемоглобина.
5. Гемолиз эритроцитов.
6. Понятие о скорости оседания эритроцитов.
7. Агглютинация эритроцитов и группы крови.
8. Расскажите строение, функции и виды лейкоцитов.
9. Расскажите строение, функции тромбоцитов.
10. Расскажите строение свертывающей системы крови.
11. Расскажите строение противосвертывающей системы крови.
12. Кроветворение и регуляция системы крови.
13. Иммуитет, его виды и биологическое значение.
14. Современные представления о механизмах иммунных реакций организма.

Физиология крови. Иммуитет. Тесты.

1. Какие разновидности крови вы знаете:
1) артериальная; 2) венозная; 3) циркуляторная; 4) всё вышеперечисленное верно.
2. Назовите функции крови: 1) питательная; 2) дыхательная; 3) выделительная; 4) всё вышеперечисленное верно.
3. Какое количество крови в организме взрослого человека? 1) 10% или 1/10 от массы тела; 2) 6-8% или 1/12 от массы тела; 3) 7-9% или 1/11 от массы тела; 4) 11-12% или 1/9 от массы тела.
4. Что не относится к форменным элементам клеток крови: 1) эритроциты; 2) нейтрофилы; 3) лейкоциты; 4) тромбоциты.
5. Сколько в среднем живет эритроцит? 1) 20 дней; 2) 40 дней; 3) 80 дней; 4) 120 дней.

6. Какие типы гемоглобина у человека не существует? 1) примитивный; 2) фетальный; 3) взрослый; 4) животный.
7. Как называется гемоглобин, несущий на себе кислород: 1) карбгемоглобин; 2) оксигемоглобин; 3) метгемоглобин; 4) карбоксигемоглобин.
8. Как называется уменьшение лейкоцитов в крови: 1) нейтропения; 2) моноцитоз; 3) лейкопения; 4) лейкоцитоз.
9. Что такое лейкоцитарная формула? 1) % соотношение отдельных видов лейкоцитов; 2) % соотношение лейкоцитов и эритроцитов; 3) % соотношение эозинофилов и нейтрофилов; 4) % соотношение всех форменных элементов крови между собой.
10. Как называется гемоглобин, несущий на себе углекислый газ: 1) карбгемоглобин; 2) оксигемоглобин; 3) метгемоглобин; 4) карбоксигемоглобин.
11. Защитные антитела синтезируются клетками крови? 1) Т-лимфоцитами; 2) О-лимфоцитами; 3) эозинофилами; 4) тромбоцитами.
12. Переливание несовместимой крови может вызвать ... 1) снижение осмотической плотности эритроцитов; 2) повышение онкотического давления крови; 3) гемотрансфузионный шок; 4) замедление СОЭ крови.
13. Кем было открыто группы крови? 1) И.П.Павловым; 2) Ландштейнером; 3) Шванном; 4) В.Гарвеем.
14. Сколько факторов свёртывания крови существует? 1) 12 факторов; 2) 13 факторов; 3) 14 факторов; 4) 10 факторов.
26. Этот элемент содержится в гемоглобине? 1) Р; 2) К; 3) Fe; 4) Си

№ вопроса.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	26
Правильный ответ.	4	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1	3	2	2	3

Тема. Физиология сердечно-сосудистой системы .

Лимфообращение.

Вопросы для самоконтроля:

1. Функции системы кровообращения .
 2. Общая схема строения сердечно-сосудистой системы .
 3. Строение большого и малого кругов кровообращения.
 - 4 . Деятельность сердца. Изменение ритма сердечной деятельности (частота сердечных сокращений (ЧСС)). Влияние различных факторов на ЧСС.
 5. Фазы сердечного цикла.
 6. Систолический и минутный объем кровотока.
 7. Электрические, механические и звуковые проявления сердечной деятельности.
 9. Электрокардиограмма. Основные зубцы и интервалы.
 10. Проводящая система сердца.
 11. Механизм возникновения и проведения возбуждения в сердечной мышце.
 12. Нейрогуморальная регуляция сердечной деятельности.
 13. Кровеносные сосуды. Движение крови по сосудам. Периферическое кровообращение. Объемная и линейная скорость кровотока.
 14. Кровообращение в капиллярах.
 15. Движение крови в венах.
 16. Давление крови (артериальное, венозное, капиллярное).
 17. Нейрогуморальная регуляция кровообращения.
 18. Лимфообращение. Состав, свойства и значение лимфы.
- Лимфатические сосуды и железы. Механизмы передвижения лимфы.

Физиология сердечно-сосудистой системы.

Лимфообращение. Тесты.

1. Какого слоя не имеет гломерулярный фильтр? 1) эндотелий капилляра; 2) базальная мембрана; 3) мышечный слой; 4) отростки подоцитов. .

2. Величина мембранного потенциала зависит в основном от неравномерного распределения снаружи и внутри клетки ионов: 1) калий; 2) натрий; 3) хлор; 4) кальций.
3. Потенциал действия обусловлен преимущественно пассивным транспортом в клетку ионов? 1) натрий; 2) калий; 3) хлора; 4) кальция.
4. Как называются клетки расположенные в синоаурикулярном узле сердца? 1) пейсмекеры; 2) портеры; 3) пейсеры; 4) паркеры.
5. Деятельность сердца не усиливает? 1) ионы кальция; 2) адреналин; 3) тироксин; 4) инсулин.
6. Деятельность сердца не тормозит? 1) ионы кальция; 2) ацетилхолин; 3) ионы калия; 4) брадикинин.
7. Один из факторов определяющих величину артериального давления? 1) просвет артериол; 2) венозный возврат; 3) тонус вен; 4) частота дыхания.
8. Основные факторы, определяющие величину периферического давления? 1) просвет артериол; 2) тонус прекапиллярных сфинктеров; 3) наличие мышечного слоя в стенках сосудов; 4) всё вышеперечисленное верно.
9. Главные сосудистые рефлексогенные зоны, в которых сконцентрированы барорецепторы, находятся в ... 1) головном мозге; 2) почках; 3) синокаротидной области и дуге аорты; 4) устье полых вен.
10. К сосудосуживающим веществам не относится? 1) катехоламины; 2) гистамин; 3) ренин; 4) серотонин.

№вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ.	3	2	1	1	4	1	1	4	3	2

Тема: **Физиология системы дыхания.**

Вопросы для самоконтроля:

1. Функции и общая схема строения органов дыхания.
2. Этапы дыхания в организме.

3. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
4. Основные дыхательные объемы.
5. Спирометрия и спирография.
6. Частота и минутный объем дыхания.
7. Газообмен в легких. Вентиляция альвеол.
8. Вентиляция альвеол. Газообмен в легких.
9. Транспорт газов кровью.
10. Тканевое дыхание.
11. Нейрогуморальная регуляция дыхания.

Физиология системы дыхания. Тесты.

1. Одна из ролей сурфактанта? 1) в обеспечении защиты альвеол от высыхания; 2) в осуществлении выработки антител на границе воздух – стенки альвеол; 3) в увеличении поверхностного натяжения при уменьшении размеров альвеол; 4) в смене вдоха и выдоха
2. Отрицательное давление в плевральной полости в основном обусловлено тем, что ... 1) лёгкие обладают эластической тягой; 2) растяжимость париетальной плевры больше, чем висцеральной; 3) плевральная полость замкнута; 4) плевральная полость не замкнута.
3. Поверхностное натяжение в альвеолах регулирует? 1) водяные пары; 2) кислород; 3) углекислый газ; 4) сурфактант
4. Центральные хеморецепторы, участвующие в регуляции дыхания, локализуются? 1) в спинном мозге; 2) в продолговатом мозге и варолиевом мосту; 3) в коре большого мозга; 4) ретикулярной формации.
5. Физиологическое значение рефлекса Геринга-Брейра состоит в ... 1) прекращении вдоха при защитных дыхательных рефлексах; 2) регуляции соотношения глубины и частоты дыхания в зависимости от объёма лёгких; 3) увеличение частоты дыхания при повышении температуры тела; 4) смене фаз вдоха и выдоха.
6. В кольцевых мышцах бронхов находятся ... 1) бета - адренорецепторы; 2) гистаминовые рецепторы; 3) М – холинорецепторы; 4) всё

вышеперечисленное верно.

7. Просвет бронхов увеличивается при: 1) повышении тонуса блуждающих нервов; 2) понижении тонуса блуждающих нервов; 3) просвет бронхов не регулируется нервным путём; 4) понижении тонуса симпатических нервов

8. Периферические хеморецепторы, участвующие в регуляции дыхания, в основном локализуются: 1) в кортиевом органе, дуге аорты, сонном синусе; 2) в дуге аорты, каротидном синусе; 3) в капиллярном русле, дуге аорты; 4) в дыхательных мышцах.

№ вопроса.	1	2	3	4	5	6	7	8
Правильный ответ.	3	3	4	2	2	4	2	2

Тема. Физиология системы пищеварения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Функции пищеварительной системы.
2. Строение и функции слюнных желез.
3. Пищеварение в ротовой полости.
4. Строение и функции пищевода.
5. Строение и функции желудка.
6. Пищеварение в желудке.
7. Строение и функции тонкого кишечника.
8. Пищеварение в двенадцатиперстной кишке.
9. Пищеварение в терминальных отделах тонкого кишечника.
10. Строение и функции толстого кишечника.
11. Функции печени.
12. Функции поджелудочной железы.
13. Брюшина и брюшная полость.
14. Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы.

Физиология пищеварения. Тесты

1. Создатель учения о физиологии пищеварения 1) Павлов; 2) Резенков; 3) Сеченов; 4) Мечников.
2. Где не происходит процесс пищеварения? 1) в полости рта; 2) в желудке; 3) в пищеводе; 4) в толстом кишечнике.
3. Самые крупные слюнные железы? 1) подчелюстные; 2) подъязычные; 3) околоушные; 4) затылочные.
4. Внеклеточное пищеварение делится на ... 1) полостное, дистантное; 2) мембранное, пристеночное; 3) дистантное, пристеночное; 4) контактное, мембранное.
5. Какой функции нет в пищеварительной системе? 1) гемопоэтическая; 2) всасывательная; 3) моторная; 4) экскреторная.
6. Объем ежедневно продуцируемой слюны составляет: 1) 5-10 л; 2) 0,5-2 л; 3) 2-5 л; 4) 0,1-0,5 л.
7. Вязкость и ослизняющие свойства слюны обусловлены наличием... 1) белка; 2) муцина; 3) лизоцима; 4) слизи.
8. Выделение желчи в двенадцатиперстную кишку усиливают: 1) холицистокинин; 2) поступление кислого содержимого в двенадцатиперстную кишку; 3) поступление жира в двенадцатиперстную кишку; 4) всё вышеперечисленное верно.
9. Роль желчи заключается в ... 1) активирует ферменты поджелудочного сока; 2) эмульгирует жиры; 3) усиливает двигательную активность ЖКТ; 4) всё вышеперечисленное верно
10. Блуждающий нерв ... 1) ослабляет двигательную активность ЖКТ; 2) усиливает перистальтику кишечника и секрецию пищеварительных соков; 3) увеличивает тонус пилорического сфинктера; 4) расслабляет пилорический сфинктер

№ вопроса.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ.	1	3	3	4	1	2	2	4	4	2

Тема. Физиология мочевыделительной системы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Строение и функции органов выделения.
2. Почки, строение и их функциональное значение.
3. Процесс мочеобразования.
4. Состав мочи.
5. Гомеостатическая функция почек.
6. Нейрогуморальная регуляция деятельности почек.
7. Диурез.
8. Мочевыведение и мочеиспускание.

Физиология мочевыделительной системы. Тесты.

1. Недостаточное поступление H_2O в организм приводит к ... 1) водному балансу; 2) дегидратации; 3) водной интоксикации; 4) эйфории
2. В каком органе происходит образование кетоновых тел? 1) почки; 2) печень; 3) желудок; 4) головной мозг. Содержание воды в организме составляет ... 1) 100%; 2) 90%; 3) 80%; 4) 70%.
3. Какой из ниже представленных органов не относится к органам выделения? 1) почки; Б) кожа; 3) лёгкие; Г) сердце
4. Структурно функциональная единица почки является ... 1) нейрон; 2) нефроз; 3) нефрит; 4) нефрон
5. В зрелой почке содержится примерное количество нефронов? 1) 5 миллионов; 2) 4 миллиона; 3) 2 миллиона; 4) 1 миллиона
6. Процесс образования и выделения мочи из организма называется? 1) анурия; 2) диурез; 3) гликозурия; 4) уремия
7. Недостаток, какого количества воды в организме приводит к летальному исходу? 1) 50%; 2) 40%; 3) 30%; 4) 20%.
8. Конечный продукт азотистого обмена является ... 1) моча; 2) мочеви́на; 3) вода; 4) белок.

9. Какого отдела в строении нефрона нет? 1) сосудистого клубочка и капсулы; 2) проксимальный извитой каналец; 3) прямой тонкий дистальный каналец; 4) собирательные трубочки

10. В каких канальцах реабсорбируется большое количество воды: 1) в проксимальных канальцах; 2) в дистальных канальцах; 3) в петле Генле; 4) в собирательных трубочках.

11. Основной частью клубочкового фильтра почки является ... 1) эндотелий капилляров; 2) базальная мембрана; 3) отростки подоцитов; 4) капсула Бомена

№ вопроса.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Правильный ответ.	2	2	4	4	4	2	4	2	3	1	2

Тема: **Физиология обмена веществ и энергии.**

Вопросы для самоконтроля:

1. Обмен веществ и энергии. Понятие и определение.
2. Анаболизм и катаболизм. Понятие и определение.
3. Состав и физиологическая роль белков.
4. Состав и физиологическая роль жиров.
5. Состав и физиологическая роль углеводов.
6. Физиологическая роль воды.
7. Обмен белков. Азотистый баланс. Мышечная работа и обмен белков.
8. Обмен жиров. Регуляция обмена жиров.
9. Обмен углеводов. Регуляция обмена углеводов. Влияние различных факторов на обмен углеводов.
10. Макро- и микроэлементы. Физиологическая роль.
11. Регуляция водно-солевого обмена.
12. Витамины. Классификация. Физиологическая роль.

13. Общий и основной обмен энергии. Методы исследования.
Калориметрия. Дыхательный коэффициент.
14. Изменения обмена энергии при воздействии различных факторов.
Обмен энергии при физическом и умственном труде.
15. Температура тела и изометрия.
16. Химическая терморегуляция.
17. Физическая терморегуляция. Потоотделение.
18. Нейрогуморальные механизмы терморегуляции.
19. Теплообразование и теплоотдача в организме человека при
физических нагрузках.

Физиология обмена веществ и энергии. Тесты.

1. Укажите несуществующую группу белков? 1) заменимые; 2) неполноценные; 3) полноценные; 4) ненужные
2. Назовите функции белков: 1) структурная; 2) энергетическая; 3) защитная; 4) все перечисленные.
3. Синтез гликогена называется: 1) глюконеогенез; 2) гликолиз; 3) гликогенолиз; 4) глюконеогенез. .
4. Недостаток витамина Д в организме ребенка ведет к возникновению заболевания... 1) куриная слепота; 2) нейродермит; 3) рахит; 4) анемия.
5. Какой из учёных назвал новые соединения «витаминами»? 1) Н.И.Лунин; 2) Р.И.Воробьёв; 3) Н.П.Павлов; 4) Е.А.Синьков.
6. Функция белков – передача наследственной информации осуществляется за счёт... 1) нуклеотидов; 2) нуклеопротеидов; 3) аденин; 4) рибоза. 35.
- Какой гормон оказывает преимущественное действие на белковый обмен? 1) инсулин; 2) адреналин; 3) тироксин; 4) антидиуретический.
7. Суточная потребность человека среднего возраста в углеводах равна: 1) 70 – 100гр; 2) 400 – 450гр; 3) 150 -200гр; 4) 300 – 350гр.
8. Процесс образования гликогена носит название ... 1) гликолиз; 2) гликогенолиз; 3) глюконеогенез; 4) гликолиз.
9. Как подразделяются витамины по их растворимой части? 1) водо - и

спирторастворимые; 2) жирно - и углеводорастворимые; 3) спирто - и водорастворимые; 4) жирно - и водорастворимые

10. В каких из ниже представленных пищевых продуктов содержится большое количество витамина «К»: 1) капуста и листья крапивы; 2) яблоки и груши; 3) мясо- и морепродукты; 4) кисломолочные продукты.

11. При недостатке, какого из ниже перечисленных витаминов возникает такое заболевание как «Куриная слепота»: 1) витамин С; 2) витамин РР; 3) витамин Д; 4) витамин А. . . .

№ вопроса.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Правильный ответ.	4	4	2	3	1	2	2	1	4	1	4

Критерии оценивания результатов тестирования:

50% правильных ответов – «удовлетворительно»;

70% правильных ответов – «хорошо»;

более 75% правильных ответов – «отлично».

Интерактивные формы обучения

Лекция. Организм как саморегулирующаяся система. Общие закономерности роста и развития детей и подростков.

Вопросы для контроля:

1. Организм как единое целое.
2. Особенности нейрогуморальной регуляции функций организма.
3. Понятие о гетерохронности процессов.
4. Неравномерность роста и развития организма.
5. Акселерация.
6. Ретардация.

Лекция. Физиология возбудимых тканей. Потенциал покоя. Потенциал действия.

Вопросы для контроля:

1. Возбудимые ткани. Особенность строения.
2. Понятие мембранного потенциала. Механизмы.
3. Характеристика современной мембранной ионной теории.
4. Изменение мембранного потенциала: электротонический потенциал.
5. Причины возникновения мембранного потенциала (потенциала покоя).
6. Избирательная проницаемость мембраны клеток для различных ионов.
7. Факторы, обуславливающие электрохимическое равновесие мембраны клетки.
8. Работа Na-K насоса.
9. Изменение мембранного потенциала: локальный ответ.
10. Фазы потенциала действия.

Лекция. Физиология опорно-двигательного аппарата.

Вопросы для контроля:

1. Функции опорно-двигательного аппарата.
1. Скелетные мышцы. Классификация скелетных мышечных волокон.
2. Функции и свойства скелетных мышц.
3. Механизм мышечного сокращения.
4. Режимы мышечного сокращения.
5. Работа и мощность мышцы.
6. Энергетика мышечного сокращения. Теплообразование при мышечном сокращении.

Предмет и задачи курса «Физиология человека». Практическое занятие.

Вопросы для контроля:

1. Определение физиологии.
2. Классификация методов физиологии.
3. История развития физиологии.
8. Современные дисциплины и направления ,развивающиеся на основе физиологии.

Организм как саморегулирующаяся система. Общие закономерности роста и развития детей и подростков. Практическое занятие.

Вопросы для контроля:

1. Общая схема строения организма человека.
2. Свойства живого организма.
3. Основные уровни организации организма человека
4. Общие закономерности роста и развития человека.
5. Критерии надежности биологических систем.
6. Генетическая детерминированность роста и развития организма человека.
7. Обусловленность роста и развития средовыми факторами.

Потенциал покоя. Потенциал действия. Практическое занятие.**Вопросы для контроля:**

1. Изменение возбудимости при возбуждении тканей.
21. Законы раздражения возбудимых тканей.
22. Закон силы.
23. Закон «все или ничего».
24. Закон раздражения Дюбуа-Реймона (аккомодация).
25. Закон силы- времени.
26. Закон полярного действия постоянного тока.
27. Закон физиологического электротона.

Учение о высшей нервной деятельности. Практическое занятие.**Вопросы для контроля:**

1. Понятие высшей нервной деятельности.
2. Динамический стереотип. Механизм образования.
3. Внутреннее торможение. Виды. Механизм образования.
4. Внешнее торможение. Виды. Механизм образования.
5. Принцип доминанты А.А. Ухтомского.
6. Учение о типах высшей нервной деятельности.
7. Физиологические механизмы сна и сновидений.
8. Физиологические механизмы эмоций.
9. Физиология внимания и памяти.

10.Первая и вторая сигнальные системы.

11.Основные законы высшей нервной деятельности: иррадиация, концентрация, индукция.

12.Высшие психические функции. Понятия и определения.

13. Физиологические механизмы сознания и подсознания.

14. Физиологические механизмы восприятия и ощущения.

15. Физиологические механизмы мышления.

Физиология опорно-двигательного аппарата. Практическое занятие.

Вопросы для контроля:

1.Функции опорно-двигательного аппарата.

2. Скелетные мышцы. Классификация скелетных мышечных волокон.

3.Строение миоцита.

4.Механизм мышечного сокращения.

5.Режимы мышечного сокращения.

6.Энергетика мышечного сокращения. Теплообразование при мышечном сокращении.

Тема. Физиология сердечно-сосудистой системы . Лимфообращение. Практическое занятие.

Вопросы для контроля:

1.Функции системы кровообращения .

2.Общая схема строения сердечно-сосудистой системы .

3. Строение большого и малого кругов кровообращения.

4 . Деятельность сердца. Изменение ритма сердечной деятельности (частота сердечных сокращений (ЧСС)). Влияние физической нагрузки на ЧСС.

5. Фазы сердечного цикла.

6.Электрические, механические и звуковые проявления сердечной деятельности.

7.Электрокардиограмма.Основные зубцы и интервалы.

Тема. Физиология системы пищеварения. Практическое занятие.

Вопросы для контроля:

1. Функции пищеварительной системы.
3. Пищеварение в ротовой полости.
6. Пищеварение в желудке.
8. Пищеварение в двенадцатиперстной кишке.
9. Пищеварение в терминальных отделах тонкого кишечника.
10. Пищеварение в толстом кишечнике.
11. Функции печени.
12. Функции поджелудочной железы.
13. Брюшина и брюшная полость.

Тема. Физиология мочевыделительной системы. Практическое занятие.**Вопросы для контроля:**

1. Строение и функции органов выделения.
2. Почки, строение и их функциональное значение.
3. Процесс мочеобразования.
4. Состав мочи.
5. Гомеостатическая функция почек.
6. Нейрогуморальная регуляция деятельности почек.
7. Диурез.

Тема: Физиология обмена веществ и энергии.**Вопросы для контроля:**

1. Обмен веществ и энергии. Понятие и определение.
2. Анаболизм и катаболизм. Понятие и определение.
3. Физиологическая роль белков.
4. Физиологическая роль жиров.
5. Физиологическая роль углеводов.
6. Физиологическая роль воды.
7. Обмен белков. Азотистый баланс.
8. Обмен жиров. Регуляция обмена жиров.
9. Обмен углеводов. Регуляция обмена углеводов.

- 10.Макро- и микроэлементы. Физиологическая роль.
- 11.Регуляция водно-солевого обмена.
- 12.Витамины. Классификация. Физиологическая роль.
13. Общий и основной обмен энергии. Методы исследования.
15. Температура тела и изометрия.
16. Химическая терморегуляция.
17. Физическая терморегуляция.
18. Нейрогуморальные механизмы терморегуляции.

Наименование оценочного средства – устный опрос

Подготовка к устному опросу на практических занятиях представляет собой ознакомление с источниками теоретической информации и подготовку устного сообщения. Тематика докладов выдается заранее, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на занятии, регламент – 5-7 мин. на выступление.

а) описание шкалы оценивания:

Устный ответ оценивается по критериям (по пятибалльной шкале):

- полнота и содержательность раскрытия вопроса (0-1 балл);
- доказательность и аргументированность (0-1 балл);
- логичность и структурированность содержания ответа (0-1 балл);
- обоснованность применения терминологии (0-1 балл);
- культура речи (0-1 балл).

б) шкала оценивания устных ответов:

продвинутый («отлично»») – 5 баллов

Доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, в том числе знает преподаваемый предмет в пределах требований

ФГОС, основные принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, основные формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; умеет точно укладывается в рамки регламента (5-7 минут).

базовый («хорошо») –4 балла

Представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал, в том числе в целом знает преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС, некоторые принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.

допустимый («удовлетворительно») –3 балла

Выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, в том числе знает отдельные принципы разных видов обучения, способы достижения образовательных результатов, формы и методы обучения, выходящие за рамки учебных занятий, и способы организации сотрудничества обучающихся; имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.

недопустимый («неудовлетворительно») -0-2балла

Доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Физическая реабилитация»

Тема: Понятие об утомлении, переутомлении и перенапряжении. Средства восстановления.

1. Принципы, механизмы развития утомления, переутомления спортсменов.
2. Хроническое физическое перенапряжение.
3. Способы профилактики и восстановления.
4. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов
5. Методы психофизиологической диагностики состояний утомления.
6. Психофизиологическая диагностика переутомления, перенапряжения и дизадаптации.
7. Психофизиологическая диагностика уровня восстановления.

Тема: Устройство современного диспансера или базы физической реабилитации спортсменов

1. Структура физкультурного диспансера.
2. Структура и организация работы подразделений, занимающихся реабилитацией.
3. Этапы реабилитации после получения спортивных травм.
4. Учреждения экспертизы временной утраты трудоспособности.

Тема: Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта.

1. Понятие об основных методах физиотерапии.
2. Методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения.

3. Методы, основанные на использовании импульсных токов.
4. Методы, основанные на использовании токов высокой частоты.
5. Методы, основанные на использовании электрического поля.
6. Методы, основанные на использовании механических колебаний.
7. Светолечение.

8. Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте.

Тема: Массаж, как средство восстановления работоспособности.

1. Физиологические основы массажа.
2. Приемы массажа и техника их выполнения.
3. Применение массажа у спортсменов в зависимости от вида спорта и тренировочного периода.

Оценочные материалы
для проведения текущей аттестации по дисциплине
Философия

Раздел 1. История философии: мыслители и школы

Тема 1. Место и роль философии в культуре

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Понятие мировоззрения. Миф, религия, жизненная мудрость.
2. Специфика философского мировоззрения. Философия как любовь к мудрости, особая форма познания мира, как образ мысли и стиль жизни.
3. Философия как самосознание культуры, как рефлексия и саморефлексия.
4. Основные области философского знания: онтология, гносеология, философская антропология, социальная философия.
5. Философские категории как объяснительные принципы. Категории и символы. Функции философского знания.

Проблемные вопросы:

Нужна ли философия современному человеку?

Зачем изучают философию в вузе? В чем смысл философского вопрошания, если окончательный ответ на любой философский вопрос принципиально невозможен?

Тема 2. Становление философии

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Культурно-исторические предпосылки возникновения философии. Мифогенная и гносеогенная доктрины формирования философии.
2. Человек в культуре Древнего Востока. Философская мысль в Индии и Китае VI—V вв. до н. э.
3. Ранняя греческая философия. Космологизм, поиск «первооснов». Рождение термина философия, его смысл.

Проблемный вопрос:

Почему философия как самостоятельная форма культуры возникает именно в Древней Греции?

Тема 3. Античная философия

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Происхождение и специфика античной философии.
2. Первые философские школы. Милетская школа. Космологические гипотезы. Гераклит. Учение о развитии мира. Пифагорейский союз. Учение о числе. Зарождение математики как науки. Элеаты. Учение о

бытии Парменида. Роль апорий Зенона в познании. Эмпедокл. Анаксагор. Учение Демокрита об атомах.

3. Философия Сократа. Сократические школы.
4. Платон. Учение об идеях. Проект идеального государства. Сущность человека.
5. Аристотель. Метафизика. Классификация наук. Логика. Социальная философия. Этика.
6. Основные школы эллинизма. Эпикуреизм. Стоицизм. Скептицизм. Неоплатонизм.

Темы дискуссий:

Насколько актуальна проблема «первоначала» в построении современной картины мира?

Почему Сократ после несправедливого смертного приговора афинского суда отказался бежать из тюрьмы?

Как проект идеального государства Платона помогает вскрывать недостатки реального общества?

Насколько эффективна классификация форм правления Аристотеля применительно к современным государствам?

Почему в Древнем Риме к стоицизму примыкали столь различные по социальному положению люди: бывший раб Эпиктет и император Марк Аврелий?

Почему вопросы, поставленные философами древности, а также сами поиски ответов на них, представленные в идеях и концепциях античных мыслителей, являются актуальными и в наши дни?

Тема 4. Философская мысль Средних веков и Возрождения

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Формирование предпосылок средневековой философии. Теоцентризм. Радикальное изменение системы ценностей. Учение А. Августина.
2. «Сумма теологии» Ф. Аквинского – свод религиозно-философских идей средневековья.
3. Гуманизм и пантеизм в философии Возрождения. Борьба против схоластики и догматизма мышления.
4. Социальная и политическая философия Возрождения. Реформация и возникновение протестантизма.

Темы дискуссий:

В чем отличие принципа гуманизма как человеколюбия, провозглашенного философами Возрождения, от христианской заповеди любви к ближнему?

Как принцип гуманизма повлиял на содержание социальных утопий и движение Реформации?

Тема 5. Философия Нового времени

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Эмпиризм и рационализм как основные теоретико-познавательные стратегии философии Нового времени.
2. Учение о субстанции (дуализм Декарта, монизм Спинозы, плюрализм Лейбница).
3. Разум и свобода. Учение о происхождении государства, теории естественного права, либеральные идеи в философии Нового времени.
4. Общие характеристики философии европейского Просвещения. Условия возникновения. Социальное значение. Роль разума в познании и преобразовании мира. Общественный прогресс.

Проблемные вопросы:

Почему считается, что в идеях философии Нового времени рождается образ современного мира?

Как идеи философии Нового времени повлияли на становление классической науки и современные теории государства и права?

Тема 6. Немецкая классическая философия

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. И. Кант. «Докритический» и «критический» периоды творчества. Теория познания. Этика. Социально-политические взгляды.
2. Г.В.Ф. Гегель. Панлогизм. Метод и система. Феноменология духа, философия истории, философия права.
3. Л. Фейербах. Антропологический материализм.
4. И. Г. Фихте. Наукоучение. Учение о морали, праве, государстве.
5. Ф. В. Й. Шеллинг. Трансцендентальный идеализм. Философия тождества. Философия свободы.

Проблемные вопросы:

Почему считается, что в учениях немецких философов XVIII – первой половины XIX вв. классическая философия достигает наивысшего расцвета и приходит к своему завершению?

В чем непреходящая ценность идей немецкой классической философии?

Темы дискуссий:

В чем состоял «коперниканский переворот», совершенный И. Кантом в философии?

Согласны ли Вы с утверждением И. Канта, что человек является свободным, если он способен добровольно исполнять свой долг? Обоснуйте ответ.

Что означает выражение, вытекающее из категорического императива И. Канта: «Человек есть цель, а не средство»?

Как вы понимаете положение Гегеля: «все действительное разумно и все разумное действительно»?

Прокомментируйте цитату-эпитафию на памятнике Л. Фейербаху, установленному на его могиле «Человек создал Бога по своему образу и подобию».

Что означает утверждение Л. Фейербаха о том, что любовь к человеку есть признак его существования?

Тема 7. Постклассическая философия XIX века

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Концепция диалектики К. Маркса как метода познания общества как сложной развивающейся системы («Капитал»).
2. Философская антропология и социальная философия Маркса.
3. Иррационалистическая философия (А. Шопенгауэр, С. Кьеркегор, Ф. Ницше).

Темы дискуссий:

В чем состоит гуманистический пафос философии марксизма?

Что означает знаменитая фраза Ф. Ницше «Бог умер»?

Тема 8. Западная философия XX века

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Исторические и духовные предпосылки экзистенциализма. Критика рационализма. Основные работы М. Хайдеггера, К. Ясперса, Ж.-П. Сартра.
2. Позитивное мышление и позитивизм как философская установка.
3. Синтез европейских идей британского эмпиризма и утилитаризма, классического рационализма Просвещения в американском прагматизме. Идеи Ч. Пирса, У. Джемса, Д. Дьюи. Прагматический подход к проблемам логики, методологии науки, педагогики, политики.
4. Переосмысление предмета и метода философии в аналитической философии Б. Рассела, Дж. Мура и Л. Витгенштейна.

Темы дискуссий:

Почему философские установки позитивизма оказались столь влиятельными в современной культуре? В чем их ограниченность?

Как вы понимаете утверждения Ж.-П. Сартра: «В человеке существование предшествует сущности», «Человек обречен на свободу», «Человек – это будущее человека»?

Тема 9. Отечественная философия

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Истоки русской культуры. Русская философия XVIII в. Русские философы-просветители. А. Радищев. Идея общественного договора.

2. Опыт Запада и тема судеб России в славянофильстве, западничестве, евразийстве.
3. Русская философия всеединства. Религиозно-философская антропология и историософия В. Соловьева
4. Русский религиозно-философский ренессанс начала XX века, условия формирования и идейные источники.
5. Вклад русской мысли в мировую философскую культуру.

Темы дискуссий:

Существует две противоположные точки зрения на феномен русской философии, выраженные в словах Б.П. Вышеславцева и Г. Флоровского:

«... не существует никакой специально русской философии», и можно говорить лишь о «русском способе переживания и обсуждения» мировых философских проблем» (Б.П. Вышеславцев);

«И рождается именно русская философия, не только – философия в России. Ибо рождается или пробуждается русское философское сознание» (Г. Флоровский).

Какую точку зрения разделяете вы? Обоснуйте ответ.

Раздел 2. Философия: основные понятия и проблемы

Тема 10. Монистические и плюралистические концепции бытия

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Бытие как общее поле философских размышлений. Универсальные понятия (категории).
2. Материализм и идеализм – альтернативные способы миропонимания.
3. Философский монизм, дуализм, плюрализм.
4. Мифологические, религиозные, научные, философские «картины» мира.

Тема 11. Движение и развитие, диалектика

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Принципы диалектического миропонимания. Структурные связи. Часть и целое. Принцип целостности.
2. Упорядоченность бытия. Порядок и хаос. Самоорганизация бытия. Понятие системы.
3. Изменение, развитие, прогресс. Противоречие как философская проблема.
4. Ценность навыков диалектики. Диалектика и демократизм мышления.

Тема 12. Сущность и природа сознания

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Сознание как интегральный способ выражения отношения человека к миру, другому человеку, самому себе. Основные модели анализа сознания в истории философии и философии XX века. Сознание и самосознание.

2. Бессознательное как психический феномен. Энергетика и структура бессознательного по Фрейду. Эволюция представлений о бессознательном в неофрейдизме.
3. Сознание и язык. Естественные и искусственные языки, их соотношение. Проблема искусственного интеллекта.
4. Эмоционально-психический мир сознания, структура и функции эмоциональных состояний.

Тема13. Знаки, символы, язык. Проблема познания.

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Знак, его природа, роль в получении, хранении, преобразовании и передаче информации. Функции языка. Знак и образ. Проблема «идолов языка».
2. Познание как культурно-исторический процесс. Субъект и объект познания. Виды и формы познания.
3. Специфика научного познания.
4. Учение об истине. Истина и заблуждение. Критерии истины.

Тема 14. Человек. Личность. Свобода и ответственность

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Человек как предмет философии. Концепции антропосоциогенеза. Биологическое и социальное в человеке. Тело и душа. Проблема здоровья.
2. Жизнь, смерть и бессмертие как философские темы. Проблема смысла жизни.
3. Сознание и самосознание, их роль в поведении и деятельности людей. Соотношение сознательного и бессознательного, рационального и иррационального в человеческой жизни.
4. Человек и общество. Конфликты. Роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении.

Тема 15. Общество. Культура. Цивилизация.

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Общество как совместная деятельность людей. Субъект, объект, средства деятельности, ее цели, организация, последствия. Общественные отношения.
2. Соотношение общественного бытия и общественного сознания. Природа сознания, его связь с языком. Формы общественного сознания.
3. Общество как сложная система. Функциональные подсистемы общества.
4. Культура как объект философской рефлексии. Концепции культуры в философии.
5. Культура и цивилизации. Различные подходы к пониманию соотношения культуры и цивилизации.

6. Исторический характер общественной жизни. Гипотеза общественного прогресса.
7. Теория общественно-экономических формаций К. Маркса
8. Цивилизационная концепции общественного развития.
9. Понятие культуры, ее компоненты, динамика, исторический характер. Многообразие социального опыта и типы культур.
10. Историческое своеобразие русской культуры. Запад, Восток, Россия в диалоге культур.

Проблемные вопросы:

Что делает совокупность людей человеческим обществом?

В чем основное отличие современного общества от традиционного?

Темы дискуссий:

Как соотносятся понятия культуры и цивилизации?

Каковы особенности развития современной цивилизации?

В чем специфика Востока и Запада как типов цивилизации?

Можно ли говорить о России как особом типе цивилизации, не сводимом к Востоку или Западу?

Тема 16. Человек в мире ценностей. Мораль, справедливость, право.

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Черты практического разума. Целеполагание в человеческой деятельности. Конфликт целей, проблема приоритетов
2. Ценностное сознание и отношение людей к действительности с позиции должного – ценностей, норм, идеалов. Ценности как ядро культуры.
3. Проблема возникновения и развития нравственности, ее функции, структура. Природа морали. Основные понятия этики.
4. Проблема прав и обязанностей человека. Понятие справедливости. Основные идеи философии права.

Темы дискуссий:

Как соотносятся нравственные ценности, моральные и правовые нормы?

Существуют ли общечеловеческие, универсальные ценности?

Тема 17. Религиозные ценности и свобода совести

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Общественно-историческая природа и социальные функции религии. Мировые религии.
2. Тема Бога в истории философии.
3. Религиозная философия в XX столетии. Неотомизм. Персонализм. Русская религиозная философия.

4. Религии в современном мире. Религиозная ситуация в России наших дней. Свобода совести, религии и убеждений.

Тема 18. Глобальные проблемы и судьбы цивилизации

Вопросы для обсуждения на семинаре

1. Человечество перед лицом глобальных проблем современности (демографическая, сырьевая, энергетическая, экологическая и др.).
2. Информационное общество, его идеалы, тенденции развития. Духовная ситуация времени.
3. Глобализация и ее последствия.
4. Сценарии будущего: русский космизм, пределы роста, гипотеза ноосферы, информационное общество, коэволюция человека и природы.
5. Основные концепции будущего человечества. Стратегии выживания.

Темы дискуссий:

Почему рассматриваемые в данной теме проблемы мы называем глобальными? Почему они появляются именно в XX веке?

Каковы плюсы и минусы процесса глобализации?

Как сценарии возможного будущего могут повлиять на настоящее?

Какие стратегии выживания человечества вам представляются наиболее реализуемыми?

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Частная патология»

Тема 1. Понятие о травме и травматической болезни, повреждения мягких тканей.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Понятие о травме.
2. Причины травматизма.
3. Классификация травм.
4. Разновидности повреждения мягких тканей.
5. Особенности спортивного травматизма.
6. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Тема 2. Переломы длинных трубчатых костей.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины возникновения переломов длинных трубчатых костей.
2. Клинические признаки переломов.
3. Классификация переломов.
4. Осложнения переломов длинных трубчатых костей.
5. Подходы к оказанию первой помощи и лечению переломов.

Тема 3. Повреждения суставов.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины повреждения суставов.
2. Разновидности повреждений.
3. Клинические проявления при повреждениях суставов.
4. Первая помощь при повреждении суставов.

Тема 4. Переломы позвоночника и таза.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Ситуации, ведущие к переломам позвоночника и таза.
2. Клинические признаки переломов позвоночника и таза.
3. Осложнения при переломах позвоночника и таза.
4. Особенности иммобилизации при переломах позвоночника и таза.
5. Первая помощь при переломах позвоночника и таза.

Тема 5. Травмы кисти и стопы.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины и разновидности травм кисти и стопы.
2. Диагностические признаки, патологические проявления и причины

наступления инвалидности.

3. Первая помощь при травмах кисти и стопы.

Тема 6. Повреждения ЛОР-органов, глаз.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины развития повреждений ЛОР-органов и глаз.
2. Особенности повреждения тупым и острым предметом, первичные и вторичные ранящие снаряды.
3. Гематомы при повреждениях ЛОР-органов и глаз.

Тема 7. Челюстно-лицевые травмы.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины челюстно-лицевых травм.
2. Клинические признаки, осложнения при челюстно-лицевых травмах.
3. Первая помощь при челюстно-лицевых травмах.
4. Показания к консервативной и хирургической коррекции при челюстно-лицевых травмах.

Тема 8. Ожоги и обморожения.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины ожогов и обморожений.
2. Диагностические признаки ожогов и обморожений.
3. Классификация
4. Тепловой удар и общее переохлаждение организма.
5. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Тема 9. Болезни системы кровообращения: атеросклероз и ишемическая болезнь сердца.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины заболеваний системы кровообращения (сердца и сосудов).
2. Теории развития атеросклероза.
3. Этапы развития атеросклеротического процесса.
4. Ишемическая болезнь сердца- один из вариантов проявления атеросклероза.
5. Формы ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда,
6. постинфарктный кардиосклероз, нарушения ритма и проводимости, сердечная недостаточность, внезапная коронарная смерть).
7. Лечение атеросклероза и ИБС.

Тема 10. Пороки сердца, гипер- и гипотоническая болезнь, нейроциркуляторная дистония.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Врожденные (незарощение межжелудочковой перегородки, триада, тетрада и пентада Фалло) и приобретенные (митральные, аортальные, стеноз и недостаточность клапанов, комбинированные и сочетанные) пороки сердца.
2. Причины возникновения и особенности течения гипер- и гипотонической болезни.
3. Варианты лечения гипер- и гипотонической болезни.
4. Причины возникновения, проявления нейроциркуляторной дистонии и ее лечение.

Тема 11. Болезни системы дыхания: пневмония, хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, бронхиальная астма, эмфизема, плеврит, туберкулез

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Этиология и патогенез болезней системы дыхания- роль инфекционных, наследственных и средовых факторов.
2. Социальное значение бронхиальной астмы и туберкулеза.
3. Клинические проявления, прогноз, подходы к лечению болезней системы дыхания.
4. Причины инвалидизации при заболеваниях органов дыхания.

Тема 12. Болезни органов пищеварения: гастриты, язвенная болезнь, дисфункции кишечника, колиты, энтериты, холециститы, панкреатиты

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины развития заболеваний органов пищеварения.
2. Инфекционные и неинфекционные теории возникновения гастрита и язвенной болезни.
3. Врожденные и приобретенные дисфункции кишечника.
4. Катаральный и язвенно-некротический колиты.
5. Причины и проявления энтеритов.
6. Калькулезный и некалькулезный холецистит.
7. Панкреатиты и панкреонекрозы.

Тема 13. Болезни желез внутренней секреции и обмена веществ: сахарный диабет, ожирение, подагра, заболевания щитовидной железы

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Этиология отдельных заболеваний эндокринной системы.
2. Клинические проявления отдельных заболеваний эндокринной системы.
3. Гипер- и гипопункция желез внутренней секреции.
4. Подходы к лечению болезней желез внутренней секреции и обмена веществ.

Тема 14. Болезни системы выделения: гломерулонефриты, пиелонефриты, почечно-каменная болезнь.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Причины развития гломерулонефрита и пиелонефрита.
2. Основные клинические проявления гломерулонефрита и пиелонефрита.
3. Причины формирования и течения почечно-каменной болезни.
4. Хроническая почечная недостаточность: причины, механизмы развития, проявления, исходы.

Тема 15. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Приходящие нарушения мозгового кровообращения.
2. Геморрагический и ишемический инсульт: причины, проявления, исходы.
3. Лечение нарушений мозгового кровообращения.

Тема 16. Основные клинические данные о травмах и опухолях головного мозга.

Задания.

Вопросы для контроля.

1. Черепно-мозговая травма.
2. Сотрясение головного мозга.
3. Ушиб головного мозга.
4. Гематома в полости черепа.
5. Причины и источник возникновения опухолей головного мозга.
6. Лечение опухолей головного мозга.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине «Экономика»

Тема 1. Предмет и метод экономики как науки.

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Предмет экономической теории и ее функции.
2. Методология научного познания экономики.
3. Основные этапы развития экономической науки

Практико-ориентированные задания

1. Аналитический обзор литературы, и Интернет-источников
2. Подготовка резюме

Задания в тестовой форме.

1. Какое из положений не имеет отношения к определению предмета теоретической экономики?
 - 1) эффективное использование ресурсов;
 - 2) неограниченные производственные ресурсы;
 - 3) максимальное удовлетворение потребностей;
 - 4) материальные и духовные потребности;
 - 5) редкость блага.
2. Что из перечисленного изучает микроэкономика.
 - 1) производство в масштабе всей экономики;
 - 2) налоги и бюджет государства;
 - 3) численность занятых в хозяйстве;
 - 4) общий уровень цен;
 - 5) производство сахара и динамику его цены.
3. Если исследуется экономика, как целостная структура, то это анализ:
 - 1) микроэкономический;
 - 2) макроэкономический;
 - 3) позитивный;
 - 4) нормативный;
 - 5) статистический

Тема 2. Общие проблемы экономического развития

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Объективные условия и противоречие экономического развития.
2. Экономические потребности. Классификация экономических ресурсов.
3. Экономический выбор. Кривая производственных возможностей. Закон возрастания альтернативных издержек.
4. Основные экономические проблемы, стоящие перед обществом. Экономический рост.
5. Понятие экономической системы. Основные ступени развития экономических систем: доиндустриальное общество, индустриальное общество, постиндустриальное общество

6. Современные экономические системы. Выбор экономической системы: критерий эффективности. Трансакционные издержки.

7. Собственность как экономическая категория. Многообразие видов и форм собственности.

8. Экономические агенты. Модель экономического кругооборота.

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме.

2. Эссе на тему «Мой выбор»

3. Подготовка доклада на тему «Модели экономических систем»:

1. Американская модель 2. Японская модель рыночного хозяйства 3. Шведская модель хозяйствования. 4. Германское социально-рыночное хозяйство. 5. Китайская модель экономики. 6. Российская модель экономики

Формы контроля, оценочные средства: Фронтальный опрос экспресс-тестирование, эссе, доклад

Задачи по теме: «Общие проблемы экономического развития»

Задание 1.

Производственные возможности выпуска военной продукции и гражданских товаров представлены в табл. 1.

Продукт	Производственные альтернативы				
	A	B	C	D	E
Автомобили, млн.шт.	0	2	4	6	8
Управляемые ракеты, тыс. шт.	30	27	21	12	0

а) Изобразите эти данные о производственных возможностях графически. Что показывают точки на кривой? Определите: каковы будут издержки производства дополнительного миллиона автомобилей (дополнительной тысячи управляемых ракет), если экономика в данный момент находится в точке С.

б) Обозначьте на графике производственных возможностей точку К внутри зоны, ограниченной кривой. Что она показывает? Обозначьте точку Н вне этой зоны. Что показывает точка Н? Что должно произойти, прежде чем экономика достигла уровня производства, который показывает точка Н?

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ).

1. Главная проблема экономики состоит в том, что:

1) человеческие желания ограничены;

2) ресурсы безграничны;

3) люди всегда должны делать выбор при использовании ограниченных ресурсов;

4) только в слаборазвитых странах существует проблема дефицита.

2. В каком из перечисленных ниже вариантов представлены примеры всех трех видов факторов производства: земли, труда и капитала?

- 1) деньги, слесарь, пашня; 2) учитель, нефть, комбайн;
3) токарь, станок, акции; 4) облигации, природный газ, менеджер.

3. Ограниченность - это проблема, которая:

- 1) существует только в бедных странах; 2) есть только у бедных людей;
3) есть у всех людей и обществ; 4) никогда не возникает у богатых людей.

4. Что из данного перечня является реальным (физическим) капиталом?

- 1) деньги; 2) производственное оборудование;
3) акции; 4) потребительские товары длительного пользования.

5. Самое ценное, чем пришлось пожертвовать при выборе данного блага, называется:

- 1) предельной выгодой; 2) альтернативной стоимостью;
3) ограниченностью; 4) ничего из вышеперечисленного не подходит.

6. Альтернативная стоимость товара измеряется:

- 1) затратами ресурсов на производство данного товара;
2) индексом потребительских цен;
3) количеством денег, затраченных на производство данного товара;
4) количеством другого товара, от которого пришлось отказаться ради производства данного товара.

7. Мэрией г. Курска принято решение о строительстве нового стадиона. Цена выбора этого решения определяется:

- 1) ценой экономических ресурсов, используемых в строительстве;
2) суммой денег, отпущенных на строительство;
3) потерей для города постройки бассейна, от которого пришлось отказаться в пользу стадиона;
4) затратами труда, капитала и природных ресурсов.

8. Абстрактная экономическая ситуация: при производстве 1 кг алюминия было недополучено 10 керамических ваз. Какому из вариантов производственных возможностей это соответствует?

Продукт	Вариант							
	А		В		С		Д	
Алюминий, кг	5	7	6	5	3	4	1	2
Вазы, штук	10	20	20	30	10	20	30	10

- 1) А ; 2) В; 3) С; 4) Д

Тема 3. Рыночная организация хозяйства

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Объективные причины возникновения рынка. Разделение труда.
2. Сущность, функции и виды рынка.
3. Принципы организации рыночной экономики.
4. Инфраструктура рынка.

Практико-ориентированные задания

1. Темы докладов: 1. Общественное разделение труда и его роль в развитии производства. 2. «Теневой рынок». 3. Принцип «невидимой руки» А. Смита.
3. Решение заданий в тестовой форме.

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос; доклад, деловая игра «Кругооборот товаров, денег и ресурсов в экономике»,

Задания в тестовой форме.

(в каждом варианте только один правильный ответ)

1. Что такое натуральное хозяйство? Натуральное хозяйство - это ...
 - 1) организация производства натуральных природных продуктов для человека;
 - 2) организация производства, при котором не применяются машины и приспособления, а используется ручной труд;
 - 4) хозяйство, в котором производятся продукты питания для продажи гражданам и фирмам;
 - 5) хозяйство, в котором производится все необходимое для собственной жизни, и практически нет товарного обмена.
2. Что такое товарное хозяйство? Товарное хозяйство – это...
 - 1) хозяйство, в котором применяются совершенные машины и оборудование;
 - 2) хозяйство с большим объемом производимых продуктов;
 - 3) организация производства товаров и услуг для продажи;
 - 4) организация производства высококачественных товаров для внутренних нужд хозяйства
3. Когда Узбекистан продает хлопок России в обмен на нефть, то ...
 - 1) в выигрыше оказываются обе стороны;
 - 2) Россия - в выигрыше, Узбекистан - в проигрыше;
 - 3) обе стороны от этого проигрывают;
 - 4) Узбекистан выигрывает, Россия проигрывает.
4. Успех на рынке совершенной конкуренции зависит от:
 - 1) рекламы;
 - 2) высокого качества товара;
 - 3) возможности влиять на цену;
 - 4) возможности снизить издержки.
5. На производительность труда непосредственно влияет:
 - 1) здоровье и уровень образования рабочей силы;
 - 2) качество машин и оборудования;
 - 3) эффективная деятельность менеджеров;
 - 4) все вышеперечисленное

6. Сравнительное преимущество - это:

- 1) способность производить товары или услуги с меньшими альтернативными затратами;
- 2) возможность производить и обменивать товары и услуги с меньшими затратами ресурсов;
- 3) способность тратить меньше рабочего времени на получение товаров и услуг;
- 4) более высокая производительность, возникающая вследствие специализации.

7. Увеличение степени разделения труда, как правило, ведет к:

- 1) уменьшению экономической взаимозависимости;
- 2) более равномерному распределению доходов;
- 3) снижению часовой производительности труда;
- 4) снижению трудоемкости продукции

8. Какой из примеров объясняет принцип сравнительного преимущества при торговле между странами?

- 1) альтернативная стоимость собственного производства которых высока, и покупать товары, альтернативная стоимость собственного производства которых низка;
- 2) альтернативная стоимость собственного производства которых низка, и покупать товары, альтернативная стоимость собственного производства которых высока;
- 3) которые нравятся людям меньше, и покупать товары, которые им нравятся больше;
- 4) спрос на которые падает, и покупать те товары, спрос на которые растет.

9. Если Великобритания имеет сравнительное преимущество перед Россией в производстве автомобилей, то:

- 1) продавать автомобили из Великобритании в Россию не имеет смысла;
- 2) альтернативная стоимость производства автомобилей в Великобритании выше, чем в России;
- 3) альтернативная стоимость производства автомобилей в России выше, чем в Великобритании;
- 4) снижение спроса на автомобили в России будет выгодно британским автомобилестроителям.

Тема 4. Спрос и предложение на индивидуальных рынках, Эластичность.

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Спрос. Закон спроса. Неценовые факторы, влияющие на спрос.
2. Предложение. Закон предложения. Неценовые факторы, влияющие на предложение
3. Рыночное равновесие цен, спроса и предложения. Равновесная цена. Рыночные неравновесия.

4. Вмешательство государство в процесс рыночного ценообразования и его последствия.

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме
2. Экономическое эссе «Анализ рынков»
3. Подготовка к понятийному диктанту

Формы контроля, оценочные средства: контрольная (аттестационная) работа, понятийный диктант, экспресс-тестирование, эссе.

Задачи по теме: «Спрос и предложение на индивидуальных рынках»

Задание 1.

Функция спроса населения на данный товар $Q_d = 7 - P$. Функция предложения $Q_s = -5 + 2P$. Постройте графики спроса и предложения данного товара. Определите цену равновесия.

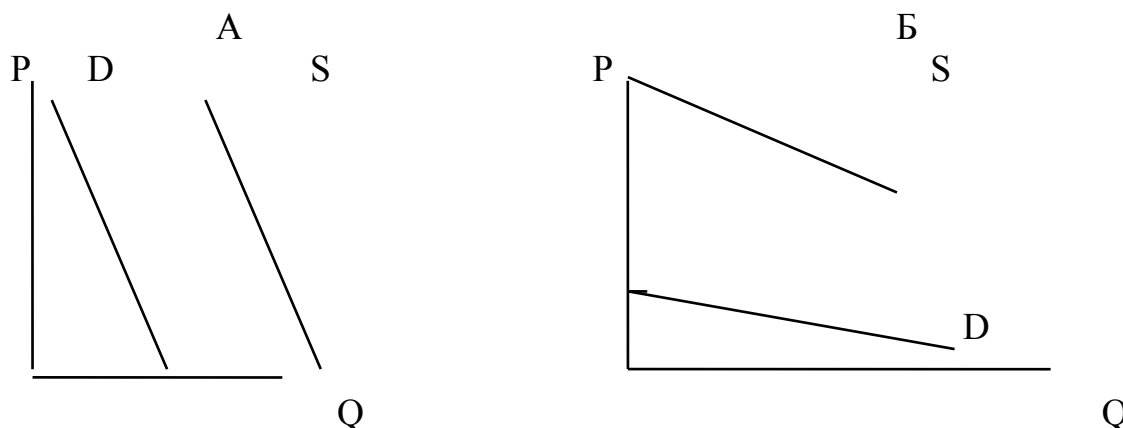
Задание 2. Анализируем ситуацию на рынке помидоров.

Цена за 1 кг (руб)	Величина спроса (млн.кг. в год)	Величина предложения (млн. кг в год)
20	10	3
24	9	4
28	8	5
32	7	6
36	6	7
40	5	8

- а) Начертите кривые спроса и предложения для помидоров и найдите равновесную цену и равновесное количество.
- б) Что будет иметь место - дефицит или избыток помидоров на рынке, - если цена будет равна 24 руб., цена равна 40 руб.?
- в) Почему и в каком направлении будут изменяться цены на помидоры из пункта (б) в случаях дефицита или избытка?
- г) Покажите на графике, как изменяется равновесная цена и равновесное количество, если Министерство здравоохранения России предупредит, что от потребления помидоров краснеют белки глаз и на коже выступает сыпь. Объясните, почему цена не сохранится на своем первоначальном уровне.
- д) Покажите на графике, как изменятся равновесная цена и равновесное количество, если правительство в порядке поддержки сельского хозяйства введет субсидию на каждый килограмм выращенных помидоров?

Задание 3. Предположим, что благодаря активной деятельности членов Общества защиты животных многие люди перестали покупать кожаные куртки. Однако продавцы, несмотря на это сумели сохранить цену кожаных курток на прежнем уровне. Используя кривые спроса и предложения и понятие рыночного равновесия, объясните, как изменилось количество продаваемых курток и почему? (отобразите решение на графике)

Задача 4. На рисунках изображены две ситуации, в которых линии спроса и предложения не имеют общих точек. Опишите возможные реальные ситуации в экономике.



Задания в тестовой форме

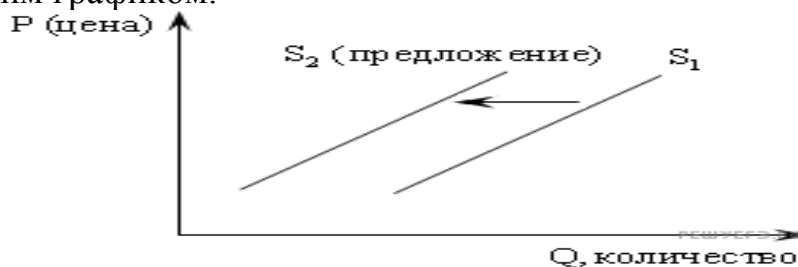
(В каждом варианте только один правильный ответ.)

- Кривая рыночного спроса показывает:
 - как будет снижаться потребление блага при снижении доходов покупателей;
 - по какой цене будет осуществляться подавляющая часть сделок;
 - что потребители склонны покупать больше товаров по более высоким ценам;
 - какое количество блага потребители желают и могут приобрести в единицу времени при различных ценах.
- При прочих равных условиях сдвиг кривой предложения вправо приводит:
 - к росту равновесной цены и равновесного количества;
 - к снижению равновесной цены и равновесного количества;
 - к росту равновесной цены и снижению равновесного количества;
 - к снижению равновесной цены и росту равновесного количества.
- Что случится на рынке, где существует конкуренция, если величина предложения превысит величину спроса?
 - потребительский спрос возрастет;
 - производители увеличат выпуск товаров;
 - рыночная цена упадет;
 - рыночная цена поднимется.
- Когда увеличивается величина спроса на лес, растет и спрос на гвозди. Когда уменьшается величина спроса на лес, сокращается и спрос на гвозди. Экономисты сказали бы, что лес и гвозди:

1) несопряженные товары;	2) взаимозаменяемые товары;
3) взаимодополняющие товары;	4) эластичные товары.
- Увеличение спроса и предложения одновременно:
 - приведет к росту цены равновесия;
 - оставит цену равновесия без изменений;
 - снизит цену равновесия;

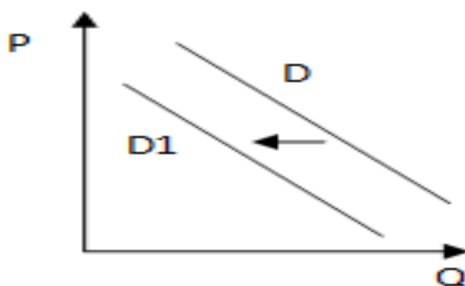
4) может привести к любому из вышеперечисленных последствий.

6. Из приведенного ниже списка выберите ситуацию, которая может быть отражена следующим графиком.



- 1) рост тарифов на электроэнергию;
- 2) рынок шоколада после хорошего урожая какао-бобов;
- 3) снижение налога на производителя товара;
- 4) открытие новых фирм в отрасли, производящей данный товар

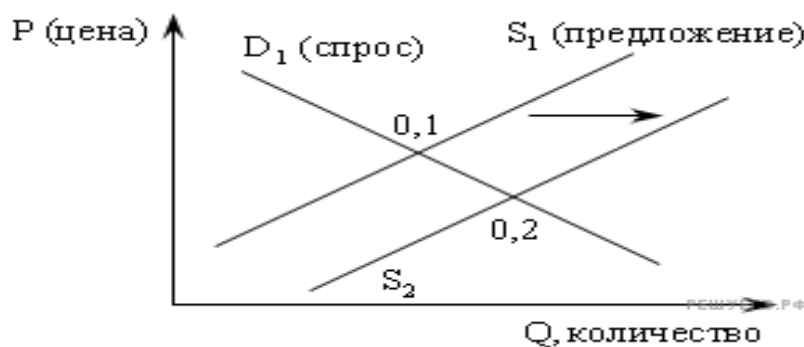
7. На рисунке отражена ситуация на рынке элитных сортов чая: линия спроса D переместилась в новое положение $D1$



Это перемещение может быть связано, прежде всего, с (со)

- 1) ростом доходов населения;
- 2) изменением погодных условий, обусловленных наступлением осени;
- 3) снижением цен на элитные сорта кофе;
- 4) существенным увеличением числа фирм-поставщиков чая

9. Из приведенного ниже списка выберите ситуацию, которая может быть отражена следующим графиком



1) рост равновесной цены;	2) снижение выручки продавца;
3) рост количества проданного товара;	4) отмена субсидии на данный товар

Задачи: «Эластичность»

Задача 1. Цена товара выросла с 10 рублей до 12 рублей. Объем спроса сократился с 200000 до 180 000 единиц. Чему равен коэффициент ценовой эластичности? Что такое эластичность?

Задание 2. Цена товара X выросла со 100 до 200 руб., в результате спрос на товар Y повысился с 2000 до 2500 шт. ежедневно. Рассчитайте перекрестную эластичность спроса. Являются ли товары X и Y взаимодополняемыми или взаимозаменяемыми?

Задание 3. Если эластичность спроса по цене на видеокамеры равна - 3, то каково будет процентное изменение объема спроса на них, которое последует после десяти процентного увеличения цены?

Задания в тестовой форме

(на каждый вопрос есть только один правильный ответ)

1. Коэффициент ценовой эластичности спроса равен - $\frac{1}{3}$. Это означает, что:

1) если цена товара вырастет на один процент, то величина спроса на него сократится на $\frac{1}{3}$ процента;	
2) если цена товара сократится на один процент, то величина спроса на него увеличится на 3 процента;	
3) если цена товара повысится на один процент, то величина спроса на него повысится на $\frac{1}{3}$ процента;	
4) если цена товара снизится на один процент, то величина спроса на него уменьшится на 3 процента.	

2. Если однопроцентное сокращение цены на товар приводит к двухпроцентному увеличению объема спроса на него, то спрос:

1) неэластичный;	2) эластичный;
3) единичной эластичности;	4) абсолютно неэластичный;
5) абсолютно эластичный.	

3. Если уменьшение цены на 5% приводит к снижению объема предложения на 8%, то данное предложение:

1) неэластично;	2) единичной эластичности;
3) эластично;	4) абсолютно эластично;
5) абсолютно неэластично.	

4. Цена товара выросла с 20 до 24 рублей. Объем спроса сократился с 1000 до 900 штук. Чему равен коэффициент ценовой эластичности спроса?

1) 5;	2) 0,5;	3) 2;	4) 0,2 ;	5) 4.

Тема 5. Теория потребительского выбора

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Анализ поведения потребителей. Кривые безразличия. Бюджетная линия.
2. Выбор потребителя. Особенности потребительского спроса.
3. Эффект дохода и эффект замены. Кривые Энгеля. Излишек потребителя.

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и решение заданий в тестовой форме.
2. Подготовка докладов на темы: 1. Количественная теория полезности. 3. Основные положения порядковой теории полезности. 3. «Эффект Веблена». 4. «Эффект сноба». 5. «Эффект присоединения к большинству».

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад

Задачи по теме: “Теория потребительского поведения”

Задание 1. Определите точку оптимального выбора потребителя. Студент еженедельно получает от родителей 40 рублей на карманные расходы (еду и развлечения). Цена продуктов - 1 руб. за единицу, цена развлечений - 1 руб. за единицу. В таблице показаны три набора безразличия двух товаров: продуктов питания и развлечений, каждый из которых представляет различный уровень полезности.

набор 1		набор 2		набор 3	
развлечения	продукты	развлечения	продукты	развлечения	продукты
2	40	10	40	12	45
8	26	14	30	16	35
17	16	20	20	21	25
29	9	30	14	33	17
40	5	43	10	44	13

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. Общая полезность товара:
 - 1) тем выше, чем ниже цена, которую потребитель заплатил за этот товар;
 - 2) всегда растет при потреблении дополнительных единиц этого товара;
 - 3) не меняется при потреблении дополнительных единиц этого товара;
 - 4) характеризует ожидаемое удовлетворение от потребления этого блага.

2. Общая полезность пирожных:
 - 1) тем выше, чем больше удовольствия ожидает получить потребитель пирожных;
 - 2) для конкретного потребителя всегда одинакова;
 - 3) не может снижаться при потреблении дополнительных пирожных;
 - 4) может быть оценена только после того, как пирожные были потреблены.

3. Третья чашка кофе приносит меньшее удовольствие, чем вторая. Это пример:

1) действия закона спроса;	2) эффект Гиффена;
3) уменьшения маржинальной полезности;	4) эффекта замены

4. Закон убывающей предельной полезности означает, что:

- 1) отношение предельных полезностей к ценам на предметы роскоши меньше, чем на товары первой необходимости;
- 2) полезность, приносимая каждой последующей единицей товара, убывает по мере увеличения количества приобретаемых товаров;
- 3) отношение предельных полезностей к ценам одинаково для всех товаров;
- 4) полезность приобретаемых товаров убывает по мере увеличения дохода потребителя.

5. Если потребитель выбирает комбинацию, представленную точкой, лежащей на плоскости, ограниченной бюджетной линией, то он:

- 1) максимизирует полезность;
- 2) желает купить больше товаров, чем позволяет его бюджет;
- 3) не полностью использует свой бюджет;
- 4) находится в положении потребительского равновесия.

6. Параллельный сдвиг линии бюджетного ограничения вправо связан с:

1) ростом дохода;	2) падением дохода;
3) увеличением полезности;	4) ростом спроса.

7. Положение и наклон кривой безразличия для отдельного потребителя объясняется:

- 1) его предпочтениями и размерами дохода;
- 2) только ценами покупаемых товаров;
- 3) предпочтениями, размерами дохода и ценами покупаемых товаров;
- 4) только его предпочтениями.

8. Предположим, что потребитель имеет доход в 8 долларов. Цена товара А равна 1долл., а цена товара В – 0,5долл. Какая из следующих комбинаций товаров находится на бюджетной линии:

1) 8А и 1В;	2) 7А и 1В;	3) 6А и 6В;	4) 5А и 6В.

9. Потребительское равновесие на карте безразличия - это:

- 1) любое пересечение бюджетной линии и кривой безразличия;
- 2) любая точка на самой высокой из кривых безразличия;
- 3) та точка, в которой наклон бюджетной линии равен наклону касательной к ней кривой безразличия;
- 4) любая точка, расположенная на бюджетной линии;

10. Если потребитель выбирает комбинацию, представленную точкой, лежащей внутри плоскости, ограниченной бюджетной линией, то он:

- 1) максимизирует полезность;
- 2) желает купить больше товаров, чем позволяет его бюджет;
- 3) не полностью использует свой бюджет;
- 4) находится в положении потребительского равновесия

Тема 6. Теория фирмы

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Предпринимательство. Организационно-правовые формы предприятий (фирм).
2. Производственная функция. Издержки производства: их сущность и классификация.
3. Равновесие предпринимательской фирмы на рынке в краткосрочном периоде.
4. Условия долгосрочного устойчивого равновесия предпринимательской фирмы. Положительный и отрицательный эффекты роста масштабов производства.
5. Минимизация издержек производства. Выбор факторов производства.

Практико-ориентированные задания

1. Подготовка к презентации «собственной фирмы» и игре «Книжная фабрика»
2. Подготовка теоретических вопросов
3. Темы докладов: 1. Бизнес-план и его значение в деятельности фирмы. 2. Маркетинг – рыночная концепция управления фирмой. 3. Менеджмент, его сущность и функции.
4. Решение задач и заданий в тестовой форме

Формы контроля, оценочные средства: презентация фирмы, фронтальный опрос; контрольная работа; деловая игра «Книжная фабрика».

Задачи по теме «Теория фирмы»

Задание 1. Мистер Х владеет небольшой фирмой по производству керамики. Он нанимает одного помощника за 12 тыс. долл. в год с оплатой в конце года, и 20 тыс. долл. в год уходит на покупку сырья и материалов с оплатой в начале года. В начале года для приобретения нового оборудования, срок эксплуатации которого составляет 8 лет, мистер Х взял в банке кредит в размере 40 тыс. долл. под 10% процентов годовых. Процент по депозитам равен 7. Мистер Х использует собственное помещение под мастерскую. Он мог бы сдавать его в аренду за 10 тыс. долл. в год с оплатой в конце года. Конкурент мистера Х предлагает ему рабочее место гончара с зарплатой 15 тыс. долл. в год с условием выплаты этой суммы в конце года. Суммарный годовой доход от продажи керамических изделий составляет 65 тыс. долл. Найдите годовую бухгалтерскую и экономическую прибыль мистера Х.

Задание 2. Используя таблицу, рассчитайте соответствующие показатели и заполните таблицу (дробные числа округляйте до целых):

Выпуск(Q)	FC	TC	VC	AFC	AVC	ATC	MC
1						840	
				250		530	
						407	
					225	350	
5				100	224		
			1400				280

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

- Акционерное общество является юридическим лицом. Это означает, что оно:
 - 1) не имеет права заключать контракт от своего имени;
 - 2) не может иметь собственного имущества, обособленного от имущества своих акционеров;
 - 3) наиболее распространенная форма организации бизнеса;
 - 4) имеет право заключать контракты и обращаться в суд в качестве истца и ответчика.
- Высшим органом управления акционерным обществом является:
 - 1) общее собрание акционеров;
 - 2) совет директоров;
 - 3) правление;
 - 4) ревизионная комиссия.
- Неявные (внутренние) издержки представляют собой:
 - 1) постоянные издержки;
 - 2) затраты на покупку факторов производства;
 - 3) переменные издержки;
 - 4) затраты собственных ресурсов фирмы.
- Какой из видов затрат не относится к внешним(явным) издержкам?
 - 1) покупная стоимость сырья и материалов;
 - 2) стоимость рабочего времени предпринимателя;
 - 3) арендная плата, уплачиваемая предпринимателем за использование помещения;
 - 4) заработная плата нанимаемых им работников.
- В краткосрочном периоде к переменным издержкам фирмы, скорее всего, относятся:
 - 1) заработная плата основных работников;
 - 2) выплата налога на имущество фирмы;
 - 3) амортизационные отчисления;
 - 4) плата за арендуемое оборудование.

Тема 7. Типы рыночных структур

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Типы рыночных структур: совершенная конкуренция, монополистическая конкуренция, олигополия, монополия.
2. Чистая (совершенная) конкуренция и ее характеристика. Максимизация прибыли на основе сопоставления валовых показателей в условиях чистой конкуренции.
3. Монополистическая конкуренция и ее характеристика.
4. Олигополия и рыночная концентрация. Важнейшие характеристики олигополии.
5. Монополизм в экономике. Естественные монополии.
6. Социально - экономические последствия монополизма. Поведение фирмы в условиях монополии.
7. Антимонопольное (антитрестовское) законодательство и его практическое применение в российской экономике.

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме
2. Эссе
3. Подготовка доклада (по выбору обучающегося):
 1. Антимонопольное законодательство США.
 2. Антимонопольное законодательство европейских государств.
 3. Антимонопольное законодательство России: теория и практика применения.

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос; доклад

Задачи по теме: «Типы рыночных структур»

Задача 1. Информация о спросе на продукцию некоторой фирмы представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Цена P (ден.ед.)	13	12	11	10	9	8	7	6
Объем спроса Q (шт. в день)	0	1	2	3	4	5	6	7

- а) Как вы считаете, данная фирма работает в условиях совершенной конкуренции или является монополистом?
- б) Предположим, что предельные издержки фирмы постоянны и равны 4 ден.ед. ($MC=4$). Определите объем выпуска, максимизирующий прибыль фирмы.
- в) Средние издержки фирмы также постоянны и равны 4 ден.ед. ($AC=4$). Какой будет максимальная прибыль фирмы?

Задача 2. а) Используя данные из упражнения 1, постройте графики предельных издержек, предельной выручки и спроса.

- б) Сравните кривые спроса и предельной выручки с такими же кривыми для фирмы, работающей в условиях совершенной конкуренции.
- в) Определите, используя построенные вами графики, оптимальный объем выпуска и цену, которую следует установить монополисту для максимизации прибыли.
- г) Покажите на графике величину общей выручки и прибыли монополиста при выбранном им оптимальном объеме выпуска.

Задания в тестовой форме

(на каждый вопрос есть один правильный ответ)

1. Монополист - это предприятие, которое:
 - 1) производит больше продукции лучшего качества, чем остальные;
 - 2) является единственным продавцом данного товара;
 - 3) больше других выпускает продукции;
 - 4) является единственным покупателем данного товара;
 - 5) обладает монопольной властью на рынке

2. Множество магазинов в Курске торгуют примерно одни и тем же набором мужской одежды отечественного производства и привезенной из-за границы. Это пример рынка:
 - 1) монополистической конкуренции;
 - 2) совершенной конкуренции;
 - 3) монополии;
 - 4) олигополии;
 - 5) монополии

3. Какое из перечисленных ниже свойств присутствует на рынке совершенной конкуренции?
 - 1) неоднородность продукции;
 - 2) мобильность ресурсов;
 - 3) реклама;
 - 4) ценовая конкуренция.

4. На национальном рынке тяжелых вооружений один покупатель (государство) и несколько продавцов (фирм-производителей оружия). Такой рынок называется:
 - 1) монополией;
 - 2) монополистической конкуренцией;
 - 3) монополией;
 - 4) совершенной конкуренцией.

5. Предельная выручка для фирмы, обладающей монопольной властью:
 - 1) превышает цену при любом объеме выпуска
 - 2) ниже цены при любом объеме выпуска
 - 3) равна цене при любом объеме выпуска
 - 4) ниже цены при малых объемах производства
 - 5) соотношение между предельной выручкой и назначаемой фирмой ценой может быть произвольным

6. Фирма-монополист в краткосрочном периоде находится в равновесии, когда:
 - 1) $MC = MR$;
 - 2) средние издержки меньше цены;
 - 3) средние издержки больше цены;
 - 4) предельные издержки больше цены

7. Отношение $(P - MC)/P$ А.Лернер предложил использовать для характеристики:
 - 1) степени концентрации фирм на рынке;
 - 2) монопольной власти фирмы
 - 3) степени ценовой дискриминации;
 - 4) высоты рыночных барьеров

8. В модели монополии предполагается, что:
 - 1) продавцы и покупатели принимают цены как данные;
 - 2) проникновение на рынок новых фирм не ограничено;

- 3) поведение продавцов является стратегическим;
 - 4) производится уникальный продукт
9. Монополист, который стремится к максимизации прибыли, будет увеличивать производство продукции, если:
- 1) средние издержки снижаются;
 - 2) затраты на рекламу растут;
 - 3) предельный доход выше предельных издержек;
 - 4) предельный доход равен переменным издержкам;
 - 5) предельный доход ниже предельных издержек
10. Кривая спроса в условиях совершенной конкуренции совпадает с:
- 1) кривыми предельной и средней выручки;
 - 2) кривой общей выручки;
 - 3) кривой общих издержек;
 - 4) кривой предельных издержек;
 - 5) кривой средних издержек

Тема 8. Рынки факторов производства.

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Спрос на ресурсы как производственный спрос. Особенности ценообразования на рынках факторов производства. Правило использования ресурсов.
2. Спрос и предложение на рынке труда. Особенности рынка труда.
3. Заработная плата как цена труда. «Человеческий капитал» и профсоюзы.
4. Рентные отношения в рыночной экономике. Рынок земли. Дифференциальная рента.
5. Экономическая природа прибыли. Бухгалтерская и экономическая прибыль. Современные трактовки прибыли. Норма прибыли.
6. Сущность капитала. Процент на капитал. Дисконтирование

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме
2. Эссе на тему «Мой человеческий капитал» (Отчет о проделанной работе за семестр)
3. Подготовка доклада на тему (по выбору обучающегося): 1. Особенности российского рынка труда. 2. Дифференциация заработной платы в российской экономике. 3. Инвестиции в человеческий капитал. 4. Российский рынок земли, и его особенности. 5. Российский рынок капитала

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад, эссе, отчет о проделанной работе за семестр

Задачи по теме: «Рынки факторов производства»

Задача 1. Решите задачу. На рынке труда рыночный спрос на труд описывается уравнением $DL = 100 - 2w$, а рыночное предложение труда описывается уравнением $SL = 40 + 4w$, где w - дневная ставка заработной платы (в долл.). Рынок труда является совершенно конкурентным.

- а) Какая ставка заработной платы установится на этом рынке? Какое количество работников будет нанято на работу?
- б) Государство устанавливает минимальную ставку заработной платы на уровне 15 долл. в день. Охарактеризуйте последствия такой политики государства в качественном и количественном выражении.
- в) Представьте графическое решение данной задачи.

Задача 2. Выполните упражнение “Анализируем роль профсоюзов на рынке труда”. Предположим, что следующие данные представляют величину спроса и предложения труда в конкретной отрасли.

Таблица 1.

Ставка зарплаты(долл.\ час.)	Число требуемых рабочих (чел.)	Число рабочих, предлагающих свои услуги (чел.)
1	5000	1000
2	4000	2000
3	3000	3000
4	2000	4000
5	1000	5000
6	0	6000

1. Определите, используя данные таблицы, равновесную ставку зарплаты и число рабочих, предлагающих свои услуги на совершенно конкурентном рынке труда.

2. Предположим, что в результате подписания коллективного договора представителями профсоюза и предпринимателями зарплата составила 5 долл. в час.

а) Какова будет величина спроса на труд при новом уровне зарплаты?. Сколько рабочих будут предлагать услуги труда при новом уровне зарплаты? Какова будет величина безработицы?

б) Какие рабочие выиграют, а какие проиграют в результате нового, более высокого уровня зарплаты?

3. Отобразите полученные результаты графически.

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ).

1. Молодежная организация предложила повысить минимальную заработную плату подростков. Как это повышение (если оно будет реализовано) повлияет на оплату труда и занятость подростков?

- 1) возрастут и зарплата и занятость подростков;
- 2) зарплата возрастет, а занятость сократится;
- 3) зарплата сократится, а занятость возрастет;
- 4) зарплата вырастет, а занятость останется на том же уровне.

2. В рыночной экономике высокая заработная плата в основном зависит от...

- 1) узаконенного минимума зарплаты;
- 2) действий правительства;

- 3) высокой производительности труда;
- 4) социальной ответственности руководителей бизнеса.

3. При прочих равных условиях сдвиг вниз - влево кривой спроса на труд может быть связан с:

- а) понижением спроса на продукт труда; б) ростом цен на ресурс-заменитель;
- в) увеличением спроса на продукт труда; г) нет правильного ответа

4. Если Ваша заработная плата возрастет на 50%, а цены на покупаемые Вами товары увеличиваются на 55%, то Ваша...

- 1) реальная заработная плата выросла;
- 2) номинальная заработная плата снизилась;
- 3) реальная заработная плата снизилась;
- 4) это не отразилось на Вашей заработной плате.

5. То обстоятельство, что музыканты многих рок - групп зарабатывают намного больше выдающихся музыкантов современности можно объяснить:

- 1) большей посещаемостью рок - концертов;
- 2) тем, что рок - музыканты выступают в больших залах;
- 3) более высокой ценой на билеты на рок - концерты;
- 4) более высокой технической оснащенностью рок - музыкантов.

Кривая предложения труда для отдельной отрасли:

- 1) имеет отрицательный наклон; 2) имеет положительный наклон
- 3) абсолютно эластична; 4) совершенно неэластична
- 5) может иметь как положительный, так и отрицательный наклон на различных участках

6. Единый профсоюз горняков является на рынке труда шахтеров примером:

- 1) совершенного конкурента; 2) монополистического конкурента;
- 3) монополии; 4) олигополии.

7. Почему наемные рабочие получают заработную плату, а предприниматели получают предпринимательский доход?

- 1) для предпринимателей доход зарабатывают другие люди;
- 2) такие большие доходы заработной платой не назовешь;
- 3) предприниматели – собственники особого ресурса;
- 4) предприниматели присваивают разницу между ценой и себестоимостью, включающей и заработную плату наемных рабочих.

8. Спрос на капитал на рынке факторов производства – это:

- 1) спрос на деньги; 2) спрос на машины и оборудование;
- 3) спрос на акции и облигации; 4) спрос на ссудный капитал;
- 5) все, перечисленные выше.

Практико-ориентированные задания

1. Темы докладов: 1. Основные макроэкономические показатели России за текущий год. 2. Макроэкономические показатели г. Курска. 3. Макроэкономические показатели развития Курской области. 4. Индекс развития человеческого потенциала: методика расчета и практика применения

2. Решение задач и заданий в тестовой форме

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад, контрольная работа

Задачи

Задача 1. Определите ВВП и НД, а также размер амортизационных отчислений по следующим данным (в млрд.руб.)

Зарплата	350
Закупки правительства	50
Импорт	30
Косвенные налоги на бизнес	130
Рентные платежи	71
Экспорт	40
Личные потребительские расходы	600
Валовые внутренние инвестиции	50
Прибыль	80
Процент	45

Какую методику расчета Вы использовали?

Задача 2. В таблице представлены данные, характеризующие величину номинального ВВП за три года (млрд. руб.)

Год	Номинальный ВВП	Индекс уровня Цен (в %)	Реальный ВВП
1	204	100	
2	186	130	
3	150	180	

а) Какой год является базовым? б) Как изменился уровень цен в период с 1-го по 2-й год ? в) Как изменился уровень цен в период со 2-го по 3-й год ? г) Рассчитайте реальный ВВП для каждого года.

Задания в тестовой форме

(В каждом варианте только один правильный ответ)

1. Личный доход - это:
 - 1) стоимость произведенных за год товаров и услуг;
 - 2) доход, полученный домохозяйствами в течение данного года;
 - 3) весь доход, предназначенный для личных расходов, после уплаты налогов;
 - 4) сумма сбережений из частных источников, находящихся в данной стране;
 - 5) нет верного ответа

2. Что из перечисленного включается в состав ВВП?

- 1) услуги домашней хозяйки;
- 2) покупка у соседей подержанного автомобиля;
- 3) покупка новых акций у брокера;
- 4) стоимость нового учебника в магазине.

3. Если из национального дохода вычесть налоги на прибыль корпораций, нераспределенную прибыль и взносы на социальное страхование, а затем приплюсовать чистые трансфертные платежи, то полученная сумма - это:

- 1) личный доход; 2) амортизация; 3) ВВП; 4) ЧНП; 5) НД

4. Располагаемый доход - это:

- 1) личный доход минус индивидуальные налоги и неналоговые платежи;
- 2) сумма, включающая зарплату, жалованье, ренту и доход в форме процента на капитал;
- 3) зарплата и жалованье, доход в форме процента на капитал минус налог на личный доход;
- 4) все перечисленное в пунктах а), б), в).

5. Трансфертные платежи - это:

- 1) выплаты домашним хозяйствам, не обусловленные предоставлением с их стороны товаров и услуг;
- 2) только выплаты правительством отдельным индивидуумам;
- 3) компонент дохода, который не включается в национальный доход;
- 4) все предыдущие ответы неверны.

6. Валовые частные инвестиции учитываются при расчете:

- 1) ВВП по методу потока доходов. 2) ВВП по методу потока расходов.
- 3) ЧНП по методу потока расходов. 4) Располагаемого дохода.

7. Если объем номинального ВВП и уровень цен повысились, то:

- 1) реальный ВВП не изменился;
- 2) реальный ВВП увеличился, но в меньшей степени, чем цены;
- 3) эта информация не позволяет определить динамику реального ВВП;
- 4) все предыдущие ответы неверны.

8. Зарплата учитывается при расчете:

- 1) ВВП по методу потока доходов; 2) ВВП по методу потока расходов;
- 3) чистого экспорта; 4) чистых субсидий государственным предприятиям.

9. В стране А производятся только два товара: чай и кофе. Производство и цены за два года составили :

	1-й год		2-й год	
	чай	кофе	чай	кофе
Количество	800	1200	1000	1500

Цена	9	4	6	10

Подсчитать дефлятор ВВП 2-й год (в%), приняв за базовый 1-й год.

- 1) 140 2) 240 3) 40 4) 25

10. С января по июнь инфляция составила 6%. Реальный ВВП за этот же год упал на 10%. Как изменился номинальный ВВП за этот год?

- 1) увеличился на 4,6% 2) уменьшился на 4,6%
3) увеличился на 4 % 4) уменьшился на 4 %

11. Повторный счет при определении ВВП возникает при сложении:

- 1) прироста запасов в мукомольной и в пекарной промышленности;
2) производства железной руды и чугуна;
3) добавленной стоимости, созданной в пекарной промышленности и в ее торговой сети;
4) общего объема купленных потребительских товаров и средств производства.

12. Какие из перечисленных агрегатных величин не используются при определении объема национального дохода?

- 1) прибыль корпорации; 2) государственные трансфертные платежи;
3) рентный доход; 4) зарплата и жалование.

13. Национальный доход - это:

- 1) инвестиции минус сбережения;
2) стоимость предметов длительного пользования и услуг;
3) личный доход плюс индивидуальные налоги минус чистые субсидии государственным фирмам;
4) рента, зарплата, процент на капитал, доходы от собственности и прибыль корпораций.

14. Предположим, что ВВП увеличился с 500 млрд. долл. до 600 млрд. долл., а дефлятор ВВП со 125 до 150. При таких условиях величина реального ВВП:

- 1) не изменится; 2) увеличится;
3) уменьшится; 4) не может быть рассчитана на основе имеющихся данных

Тема 10. Макроэкономический анализ совокупного спроса и совокупного предложения.

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Совокупный спрос и его компоненты. Величина совокупного спроса. Факторы, воздействующие на совокупный спрос.
2. Совокупное предложение. Факторы, влияющие на совокупное предложение.
3. Макроэкономическое равновесие совокупного спроса и совокупного предложения.
4. Равновесие в кейнсианской модели («Кейнсианский крест»). Эффект мультипликатора.

Практико-ориентированные задания

1. Решение заданий в тестовой форме
2. Темы докладов: 1. Развитие макроэкономических теорий классического направления. 2. Развитие экономических теорий кейнсианского направления. 3. Политические дискуссии о проблемах российской экономики как проявление теоретических разногласий макроэкономических школ.

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад, контрольная работа

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. Кривая совокупного предложения выражает отношение между:
 - 1) уровнем цен и потребляемым объемом ВВП в реальном выражении;
 - 2) уровнем цен и произведенными объемами ВВП в реальном выражении;
 - 3) уровнем цен, по которым производители желают продавать, а покупатели - покупать товары;
 - 4) потребленным и произведенным объемом ВВП в реальном выражении;
 - 5) все предыдущие ответы неверны.
2. Кривая совокупного спроса выражает отношение между:
 - 1) уровнем цен и совокупными расходами на покупку товаров и услуг,
 - 2) уровнем цен и произведенным ВВП в реальном выражении;
 - 3) уровнем цен, который признают покупатели, и уровнем цен, который удовлетворяет продавцов;
 - 4) объемами произведенного и потребленного ВВП в реальном выражении;
 - 5) все предыдущие ответы неверны.
3. В краткосрочном периоде увеличение потребительского и инвестиционного спроса за счет развития и повышения стабильности банковской системы позволяет ...
 - 1) увеличить объем национального производства;
 - 2) снизить объем национального производства;
 - 3) повысить общий уровень цен
 - 4) снизить общий уровень цен
4. Предельная склонность к сбережению составляет 0,2. Величина мультипликатора автономных расходов составит ...

1) 0,5; 2) 1,25; 3) 20; 4) 10; 5) 5
5. Инвестиции, осуществляемые с целью восстановления изношенного капитала, называют
 - 1) инвестициями в модернизацию (реновацию)
 - 2) портфельными инвестициями
 - 3) индуцированными инвестициями
 - 4) инвестициями в жилищное строительство

6. Согласно кейнсианской теории:

- 1) рыночный механизм гарантирует равновесное состояние экономики;
- 2) при постоянных ценах нет уверенности, что рыночный механизм обеспечит равновесие дохода и производства в условиях полной занятости;
- 3) совокупный спрос должен регулироваться, чтобы экономика достигла желаемого уровня равновесия дохода и производства;
- 4) все предыдущие ответы верны;
- 5) верны только ответы 2) и 3)

7. Если налоги на предпринимательство растут, то:

- 1) совокупный спрос сокращается, а объем совокупного предложения не меняется;
- 2) совокупное предложение сокращается, а объем совокупного спроса не меняется;
- 3) сокращается совокупный спрос и совокупное предложение;
- 4) растут совокупный спрос и совокупное предложение;
- 5) все предыдущие ответы верны.

8. Если величина потребительских расходов составляет 9000, тогда как располагаемый доход равен 10000, то предельная склонность к потреблению равна:

- 1) 0,1 ; 2) 0,9 ; 3) 9,0; 4) $10 \setminus 9$; 5) является неопределенной величиной

Тема 12. Макроэкономическая нестабильность: цикличность, безработица, инфляция.

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Экономический цикл и его фазы. Характеристика фаз цикла.
2. Виды и причины экономического цикла.
3. Понятие безработицы. Уровень безработицы. Виды безработицы. Естественный уровень безработицы.
4. Последствия безработицы: неэкономические и экономические. Закон Оукена. Государственная политика по борьбе с безработицей.
5. Понятие инфляции. Причины инфляции. Инфляция спроса и инфляция издержек. Инфляционная спираль.
6. Последствия и издержки инфляции. Взаимосвязь инфляции и безработицы. Кривая Филлипса.

Практико-ориентированные задания

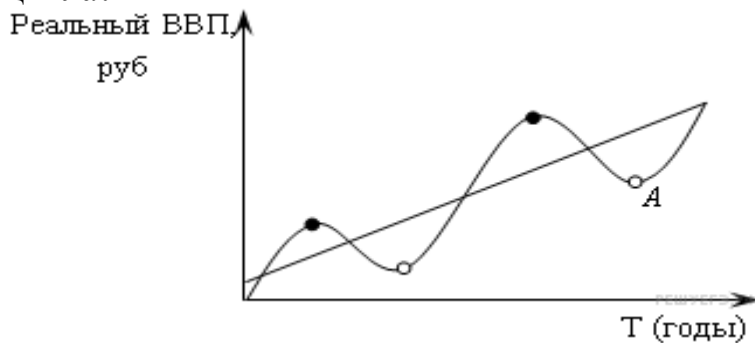
1. Решение заданий в тестовой форме
2. Темы докладов: 1. Истоки и развитие экономического кризиса в России (2000-2010 гг.). 2. Циклы Китчина. 3. Циклы Жуглара. 4. Циклы С. Кузнеца. 5. Теория циклов Н.Кондратьева. 6. Циклы Форестера. 7. Циклы Тоффлера
3. Эссе на тему: «Особенности влияния современного кризиса на жизнь россиян»

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад.

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. Какой ситуации соответствует положение точки *A* на графике экономического цикла?



1) низкая безработица;	2) открытие новых предприятий;
3) банкротство предприятий;	4) эффективное использование ресурсов

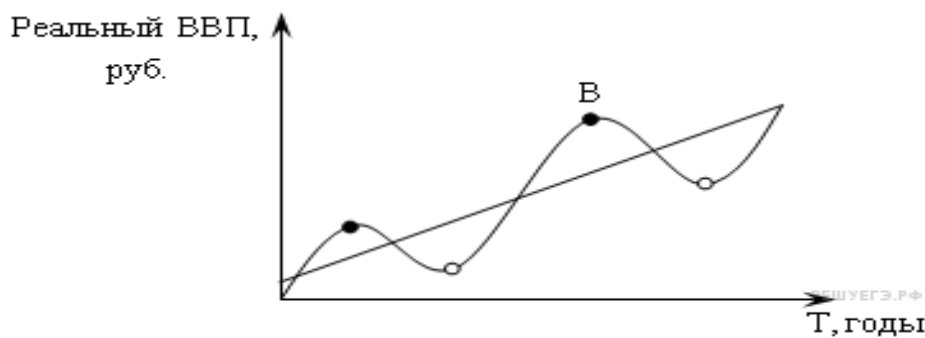
2. Фазы промышленного цикла:

- 1) бум, подъем, оживление и рост экономики;
- 2) депрессия, спад, падение деловой активности;
- 3) кризис, депрессия, оживление, подъем;
- 4) подъем, кризис, оживление, спад;
- 5) нет верного ответа

3. Циклический характер развития экономики проявляется:

- 1) в колебаниях экономической конъюнктуры, имеющих периодический характер;
- 2) в периодических спадах деловой активности;
- 3) в падении процентной ставки;
- 4) верные ответы 1) и 3)

4. Какой ситуации соответствует положение точки *B* на графике экономического цикла:



1) высокая инфляция;	2) высокая безработица;
3) падение курса акций;	4) банкротство предприятий

5. Цикличность экономического развития выражает:

- 1) характер государственного регулирования национальной экономики;
- 2) движение экономической системы в рамках перехода от депрессии к оживлению и обратно;
- 3) периодичность повторяющихся нарушений макроэкономического равновесия;
- 4) последовательность смены фаз цикла;
- 5) верные ответы 2) и 3)

6. Показатели, которые могут быть использованы для характеристики экономического цикла:

- 1) объем производства, продаж и товарных запасов;
- 2) объем издержек общественного производства;
- 3) курс ценных бумаг, ставки процента;
- 4) дефицит бюджета.
- 5) верные ответы 1) и 2)

7. Основоположник теории «длинных циклов экономической конъюнктуры»:

- 1) К. Маркс;
- 2) Н.Д. Кондратьев;
- 3) А. Курно;
- 4) Д. Рикардо;
- 5) А. Маршалл
- 6) Дж. М. Кейнс

8. Циклический характер экономического развития характерен для:

- 1) рыночной экономики;
- 2) традиционной экономики;
- 3) централизованной экономики;
- 4) смешанной экономики
- 5) все ответы неверны
- 6) верны 1) и 4)

Задачи «Безработица»

Задача 1. Определите статус лиц, перечисленных ниже, с точки зрения их соотношения к занятости и рабочей силе, если они классифицируются следующим образом: занятые (З); безработные (Б); не включаемые в состав рабочей силы (Н)

- а) Работник, уволенный по собственному желанию.
- б) Работник, переведенный на режим работы неполного рабочего дня.
- в) Учитель, который по состоянию здоровья больше не может работать.
- г) Уволенный рабочий, который в течение длительного периода времени не мог найти работу и поэтому прекратил ее поиски.
- д) Студент, который учится на дневном отделении учебного заведения.
- е) Автомеханик, который учится на вечернем отделении учебного заведения.

Задача 2. В таблице представлены данные о трудовых ресурсах и занятости в первом и пятом году рассматриваемого периода (в тыс. чел.).

	Первый год	Пятый год

Рабочая сила	84 889	95 453
Занятые	80 796	87 524
Безработные		
Уровень занятости (%)		

а) Рассчитайте безработных и уровень безработицы в первом и пятом году рассматриваемого периода.

б) Как объяснить одновременный рост занятости и безработицы?

в) Можно ли утверждать, что в пятом году рассматриваемого периода существовала полная занятость?

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. Представим, что имеется 2300 занятых людей в экономике и 200 безработных. Предположим далее, что 23% из числа безработных находят работу в течение месяца и 2 % лишаются своей работы. Устойчивый уровень безработицы при этом будет равен:

- 1) 8%; 2) 4%; 3) 5%; 4) 4,5%; 5) 8,7%

2. Все следующее является причиной фрикционной безработицы, кроме:

- 1) в экономике наблюдается сокращение спроса
- 2) отдельные предприятия закрываются в виду неэкономичности
- 3) работник желает поменять профессию;
- 4) девушка получила высокооплачиваемую работу;
- 5) молодой человек впервые ищет работу.

3. Какой вид безработицы будет вызван следующей причиной спада занятости: Рост использования компьютеров в торговых организациях ведет к рационализации конторского труда.

- 1) структурная; 2) сезонная; 3) конъюнктурная;
4) секторальная; 5) фрикционная (текущая); 6) циклическая

4. Естественный уровень безработицы определяется:

- 1) законодательными актами государства;
- 2) суммой структурной и циклической безработицы.
- 3) суммой фрикционной и структурной безработицы.
- 4) отсутствием безработных в экономике.
- 5) регулированием фирмами уровня зарплаты.

5. При достижении полной занятости:

- 1) каждый трудоспособный может найти работу по устраивающей его ставке зарплаты;
- 2) может существовать естественная безработица;
- 3) может существовать конъюнктурная безработица;
- 4) может существовать циклическая безработица;

5) предложение труда не увеличивается даже при повышении реальной ставки заработной платы

6. В коротком периоде при повышении уровня цен занятость возрастет, если:

- 1) рост номинальной заработной платы отстает от роста уровня цен;
- 2) повышается реальная ставка заработной платы;
- 3) рост реальной ставки заработной платы отстает от роста средней производительности труда;
- 4) рабочие не подвержены денежным иллюзиям
- 5) отсутствует конкуренция на рынке труда

7. Экономика описывается следующими данными: естественный уровень безработицы равен 6%, фактический уровень безработицы равен 7,33%. Коэффициент чувствительности ВВП к динамике циклической безработицы равен 3. Какова величина относительного отставания фактического ВВП от потенциального?

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

8 . "Отчаявшиеся" работники, которые хотели бы работать, но прекратили поиск рабочего места:

- 1) учитываются в величине фрикционной безработицы;
- 2) учитываются в величине безработицы ожидания;
- 3) более не учитываются в составе рабочей силы;
- 4) получают пособие в соответствии с законодательством о минимальной заработной плате;
- 5) учитываются в величине структурной безработицы

9. Естественный уровень безработицы равен 6%, фактический равен 18%.

Определите циклическую безработицу:

- 1) 12%; 2) 13%; 3) 12%.; 4) 3%; 5) 24%.

Задачи «Инфляция»

Задача 1. В стране А потребляется только 3 вида товаров, указанных в таблице. Используя данные, приведенные в таблице, рассчитайте индекс потребительских цен для страны А.

	Потребление в 1-й период	Цена в 1-й период	Потребление во второй период	Цена во 2-й период
Хлеб	150	2	200	1
Автомобили	50	10	25	10
Скульптуры	4	100	4	200

Задача 2. При каком годовом уровне инфляции определенно не стоит вкладывать свои сбережения в банк, если известно, что, вложив в банк 1 000 рублей, через год можно получить 1 080 рублей?

Задача 3. Столяр подрядился сделать работу в течение месяца за 2000 рублей. Оплата в конце месяца. Определите “инфляционный налог” при инфляции 5% в месяц.

Задача 4. В небольшом городке должны были выплатить зарплату учителям 1 сентября, но задержали ее на 3 месяца. Инфляция составила в сентябре 2%, в октябре - 1% и в ноябре - 3%. На сколько процентов “похудела” задержанная заработная в реальном исчислении?

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. В качестве показателя инфляции в стране обычно используется:
 - 1) индекс внешней торговли;
 - 2) валютный курс;
 - 3) количество денег в обращении;
 - 4) индекс потребительских цен.
2. Если повышение общего уровня цен в экономике вызвано ростом цен на энергоносители, то это явление называется:
 - 1) инфляцией спроса;
 - 2) инфляцией затрат(предложения);
 - 3) дефляцией;
 - 4) гиперинфляцией.
3. Ожидается, что темп прироста денежной массы в экономике составит 6%, а скорость обращения денег увеличится на 1%. Предполагается, что темп прироста реального объема производства составит 2%. При этом ожидаемый уровень инфляции составит:
 - 1) 5%;
 - 2) 6%;
 - 3) 7% ;
 - 4) 8%;
 - 5) 9%
4. Что из перечисленного ниже вызывает инфляцию спроса?
 - 1) рост цен на сырье;
 - 2) рост процентной ставки;
 - 3) рост государственных расходов;
 - 4) снижение инвестиций;
 - 5) повышение заработной платы на работающих предприятиях
5. Ежегодная норма инфляции 12%, Вы одолжили сегодня 100 дол., а через год хотите получить реальные 105 дол. Какую номинальную процентную ставку вы должны назначить для этого?
 - 1) 17;
 - 2) 12;
 - 3) 13,3;
 - 4) 5;
 - 5) 17,6
5. Что из перечисленного не имеет отношения к инфляции, обусловленной ростом издержек производства:
 - 1) сокращение предложения;
 - 2) рост процентной ставки;
 - 3) догоняющий рост заработной платы;
 - 4) рост занятости и производства
 - 5) рост стоимости на единицу продукции

6. Кривая Филлипса показывает:

- 1) обратную связь между реальной и номинальной заработной платой;
- 2) обратную связь между темпом инфляции и уровнем безработицы;
- 3) прямую связь между темпом инфляции и номинальной заработной платой;
- 4) прямую связь между реальной заработной платой и уровнем безработицы;
- 5) прямую связь между реальной заработной платой и темпом инфляции

7. Непредвиденная инфляция обычно сопровождается:

- 1) перераспределением богатства и дохода
- 2) отсутствием экономического ущерба
- 3) снижением эффективности экономики
- 4) увеличением эффективности экономики
- 5) верны ответы 1) и 3)

8. Один из эффектов неожиданной инфляции состоит в том, что богатство перераспределяется:

- 1) от кредиторов к заемщикам;
- 2) от заемщиков к кредиторам;
- 3) от молодых людей к старым;
- 4) от государства к фирмам;
- 5) от фирм к государству

9. ИПЦ в 2012 году составил 120 %, а в 2014 году - 150 %. Каков темп инфляции между этими годами?

- 1) 125 % ;
- 2) 25 %;
- 3) 80 %;
- 4) 20 %;
- 5) 30%

10. Спад производства, депрессия, сопровождающиеся большой безработицей и аномально высоким уровнем инфляции - это:

- 1) ожидаемая инфляция;
- 2) дефляция;
- 3) стагнация;
- 4) стагфляция;
- 5) скрытая инфляция.

Тема 13. Государственное регулирование экономики. Социальная политика в рыночной экономике

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Основные направления экономической деятельности государства. Экономические функции государства.
2. Инструменты (методы) государственного регулирования экономики.
3. Сущность и основные направления социальной политики государства.
4. Индикаторы эффективности социальной политики государства. Показатели благосостояния населения

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме
2. Эссе на тему «Эффективность социальной политики российского правительства»

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, дискуссия.

Задачи по теме: «Государственное регулирование экономики. Социальная политика государства»

Задача 1. Перед вами таблица, показывающая распределение общего объема денежных доходов населения. Внимательно изучите ее и выполните следующие задания:

Период	1	2	3	4	5	6
Денежные доходы (в совокупности)	100	100	100	100	100	100
В том числе по 20-процентным группам населения:						
Первая группа (с наименьшими доходами)	9,4	7,5	5,8	5,3	5,8	6,5
Вторая группа	14,0	12,6	11,1	10,2	10,4	10,9
Третья группа	17,9	17,4	16,7	15,2	15,2	15,5
Четвертая группа	22,8	23,0	24,8	23,0	22,2	22,4
Пятая группа (с наивысшими доходами)	35,9	39,1	41,6	46,3	46,4	44,7

А) используя данные таблицы, ответьте на вопрос: какие тенденции в распределении доходов наблюдались в период с первого по шестой. Увеличилась или осталась на неизменном уровне дифференциация доходов населения? Б) По данным приведенным в таблице постройте кривую Лоренца за первый и последний периоды. Какой вывод вы можете сделать на основе сравнения этих диаграмм?

Задача 2. В стране Справедливии доходы населения за последний год распределены следующим образом:

Группы домохозяйств	Доля в общей численности населения, %	Сумма доходов, млн. долл. в год
1-я - беднейшие	20	200
2-я бедные	20	300
3-я почти средний класс	20	500
4-я средний класс	20	1000
5-я самые богатые	20	2000

Правительство Справедливии считает такое распределение доходов крайне неравномерным. Оно предпринимает следующую меру: в качестве подоходного налога взимает с пятой группы населения («самые богатые») 30% их годового дохода, и полученную сумму выплачивает в равных долях представителям первой, второй и третьей групп в качестве трансфертов (пенсий, пособий, материальной помощи, субсидий на строительство жилья и

т.д.). Постройте кривую Лоренца для Справедливии до и после взимания налогов и выплаты трансфертов.

Задания в тестовой форме

(на каждый вопрос есть только один правильный ответ)

1. Что из перечисленного ниже лучше всего отражает понятие “государство в экономике”?

- 1) совокупность законодательных, исполнительных и судебных органов, действующих на всех территориальных уровнях управления;
- 2) совокупность законодательных, исполнительных и судебных органов, действующих на федеральном уровне управления;
- 3) совокупность природных, трудовых и капитальных ресурсов, имеющихся на территории данной страны;
- 4) совокупность природных, трудовых и капитальных ресурсов, принадлежащих жителям данной страны.

2. Государственное вмешательство в работу рыночного механизма связано с необходимостью:

- 1) сбора налогов и перераспределения доходов;
- 2) проведения антимонопольной политики;
- 3) производства общественных благ;
- 4) все перечисленное выше.

3. С экономической точки зрения, какой из следующих подходов к борьбе с загрязнением окружающей Среды наиболее эффективен?

- 1) увеличивать капиталовложения в природоохранные мероприятия до тех пор, пока дополнительные выгоды превосходят дополнительные потери.
- 2) создать условия для стимулирования любой деятельности, направленной на сокращение вреда от загрязнения окружающей Среды.
- 3) внедрить действенную систему штрафов руководящих работников тех предприятий, которые наносят вред окружающей среде;
- 4) использовать все возможные ресурсы для сокращения вреда, наносимого природе - основному ограниченному фактору производства, невосполнимому достоянию всего человечества.

4. Чистое общественное благо - это:

- 1) такое благо, которое потребляется коллективно всеми людьми независимо от того, платят они за него или нет;
- 2) такое благо, производство которого очень прибыльно и в силу этого выгодно частным фирмам;
- 3) такое благо, которое можно приобрести только за деньги;
- 4) такое благо, которое может быть произведено только при коммунизме.

5. Одной из черт рыночной системы является то, что:

- 1) она отражает общественные издержки, а не общественную выгоду;

- 2) она отражает общественную выгоду, а не общественные издержки;
 3) она отражает и общественные издержки, и общественную выгоду;
 4) она, возможно, отражает не все общественные издержки и не всю общественную выгоду.

6. Что из нижеперечисленного является общественным благом?

- 1) хлеб; 2) бензин; 3) уличный фонарь; 4) электричка “Курск-Белгород”

7. Что из перечисленного является внешним эффектом?

- 1) раздражение от фабричного задымления;
 2) заражение воды, вызванное утечкой нефти;
 3) разрушение ландшафта земляного покрова из-за открытых карьерных разработок полезных ископаемых;
 4) все вышеперечисленное - внешние эффекты.

Тема 14. Бюджетно-налоговая политика

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Понятие налога. Налоговая система. Принципы налогообложения.
2. Виды налогов. Прямые и косвенные налоги. Системы налогообложения: пропорциональный, прогрессивный и регрессивный налоги. Кривая Лаффера.
3. Понятие государственного бюджета. Дефицит государственного бюджета и методы его финансирования. Государственный долг и его виды.
4. Понятие фискальной политики, ее цели и инструменты. Воздействие инструментов фискальной политики на экономику.

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме
2. Темы докладов: 1. Проблемы налогообложения в российской экономике 2. Бюджетная система Российской Федерации. 3. Бюджетная политика российского правительства. 4. Внешний и внутренний долг России.

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад.

Задачи по теме «Бюджетно-налоговая политика»

Задача 1. Подсчитайте налог на добавленную стоимость, выплачиваемый фирмой при ставке НДС равной 12%, если затраты фирмы составили: - расходы на заработную плату - 170 денежных единиц; - амортизация - 30 денежных единиц; - стоимость покупных материалов и услуг (включая НДС) - 20 денежных единиц. Других затрат нет, а разница между выручкой продавца и затратами на производство равна 30 денежным единицам.

Задача 2. Перед Вами фрагмент шкалы подоходного налога:

Сумма налога, руб.	Доход, руб.
0	1000
50	1500
100	2000

200	3000

На основании приведенных данных определите ставку налогообложения, вид налога и механизм налогообложения.

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. Определите прямой налог:

- 1) налог с оборота;
- 2) налог на наследование;
- 3) налог на добавленную стоимость;
- 4) таможенные пошлины.

2. Определите косвенный налог:

- 1) налог на прибыль;
- 2) инфляционный налог;
- 3) налоги на доходы от собственности;
- 4) акцизные сборы.

3. Предположим, что правительство России облагает производителей шампанского налогом в размере 90% от стоимости каждой бутылки этого напитка. Производители увеличивают цену реализуемой продукции на величину налога. Кто в результате оплачивает этот налог?

- 1) заводы-производители шампанских вин;
- 2) правительство;
- 3) российские налогоплательщики в целом;
- 4) покупатели шампанского.

5. Дефицит государственного бюджета может финансироваться путем:

- 1) размещением государственных ценных бумаг;
- 2) эмиссии денег;
- 3) получения кредита у Международного валютного фонда;
- 4) все перечисленное выше верно.

6. Кривая Лаффера показывает связь между:

- а) количеством семей (в процентном выражении) - получателей дохода - и частью совокупного дохода (в процентном отношении), получаемой этим количеством семей;
- б) размерами дефицита государственного бюджета и темпом инфляции в стране;
- в) налоговыми ставками и объемом налоговых поступлений;
- г) размерами теневой экономики и величиной бюджетного дефицита.

7. Введение в стране импортной пошлины способствует...

- а) повышению выигрыша отечественных производителей и снижению выигрыша отечественных потребителей;
- б) повышению выигрыша отечественных потребителей и снижению выигрыша отечественных производителей;
- в) повышению выигрыша отечественных потребителей и повышению выигрыша отечественных производителей;
- г) снижению выигрыша отечественных потребителей и снижению выигрыша отечественных производителей.

8. Какая из перечисленных ниже мер не относится к мерам фискальной политики?

- а) отмена налога на прибыль;
- б) изменение шкалы индивидуального подоходного налога;
- в) снижение учетной ставки;
- г) рост государственных расходов на образование.

9. В результате введения нового акцизного налога на товар X:

- 1) измениться только предложение товара X;
- 2) измениться только спрос на товар X;
- 3) изменятся и спрос, и предложение товара X;
- 4) спрос и предложение товара X не изменятся.

Тема 15. Денежно-кредитная система **Теоретические вопросы к обсуждению:**

- 1. Деньги: их происхождение и сущность. Функции денег. Виды денег. Денежные агрегаты.
- 2. Банковская система и ее структура. Центральный банк и его функции.
- 3. Коммерческие банки и их операции. Резервы коммерческих банков.
- 4. Монетарная политика: ее сущность, цели и инструменты. Виды монетарной политики. Воздействие монетарной политики на экономику.

Практико-ориентированные задания

- 1. Решение задач и заданий в тестовой форме
- 2. Темы докладов: 1. Развитие банковской системы России. 2. Монетарная политика правительства России на современном этапе.

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, доклад.

Задачи по теме «Денежно-кредитная система»

Задача 1. Сколько нужно положить в банк под 7% годовых, чтобы выплачивать владельцу ренту в 200 тыс. рублей в год, а сумма на счете в банке была бы неизменной?

Задача 2. Договаривающиеся стороны считают эквивалентными 10 000 долл. сейчас и 20 736 долл. через 4 года. Найдите ставку дисконтирования.

Задания в тестовой форме

(в каждом варианте только один правильный ответ).

- 1. Если ЦБ принимает решение увеличить предложение денег, он может:
 - 1) увеличить учетную ставку;
 - 2) осуществить продажу государственных облигаций на открытом рынке;
 - 3) уменьшить норму обязательных резервов;
 - 4) все перечисленное верно.

2. Что из перечисленного не относится к инструментам кредитно-денежной политики:

- 1) изменение нормы обязательных резервов;
- 2) изменение налоговых ставок;
- 3) изменение ставки рефинансирования;
- 4) операции на открытом рынке ?

3. Депозиты коммерческих банков равняются 4 млрд. долл. Норма обязательных резервов составляет 25%. Если ЦБ решит снизить обязательную норму резервирования до 20%, на какую величину может увеличиться предложение денег:

- 1) на 0,8 млрд. долл.;
- 2) на 1 млрд. долл.;
- 3) на 0,2 млрд. долл.;
- 4) на 0,4 млрд. долл.

4. Депозитный мультипликатор (он же кредитный мультипликатор):

- 1) увеличивается с ростом нормы банковского резерва;
- 2) уменьшается с ростом нормы банковского резерва;
- 3) увеличивается с ростом денежной массы;
- 4) не влияет на изменение денежной массы при изъятии наличных денег из обращения.

8. Какое из приведенных ниже определений лучше всего отражает сущность монетарной политики?

- 1) монетарная политика - это решения ЦБ страны в отношении того, сколько новых денег необходимо напечатать в течение календарного года;
- 2) монетарная политика - это действия ЦБ страны, направленная на регулирование курса национальной валюты;
- 3) монетарная политика - это действия ЦБ страны по изменению предложения денег и доступности кредита, предпринимаемые с целью поддержания стабильности цен, обеспечения полной занятости и целесообразных темпов экономического роста;
- 4) монетарная политика - это меры по регулированию государством величины своих расходов и\или доходов, применяемые с целью поддержания стабильности цен, обеспечения полной занятости и целесообразных темпов экономического роста.

9. Сдерживающая кредитно-денежная политика заключается в:

- 1) покупке государственных ценных бумаг и росте нормы обязательных резервов;
- 2) продаже государственных ценных бумаг и росте нормы обязательных резервов;
- 3) покупке государственных ценных бумаг и снижении нормы обязательных резервов;
- 4) продаже государственных ценных бумаг и снижении нормы обязательных резервов.

10. Банк предлагает начисление 2% по вкладу ежемесячно по схеме сложного процента. За год вложенная в этот банк сумма увеличится на....

- 1) 24%; 2) 26,8%; 3) 92,4%; 4) 124%

Тема 16. Мировая экономика

Теоретические вопросы к обсуждению:

1. Общая характеристика мирового хозяйства. Международная торговля: сравнительные преимущества и протекционизм.
2. Внешнеэкономическая политика государства и ее инструменты.
3. Платежный баланс и его макроэкономическое значение.
4. Валютные отношения и валютные системы. Валютный курс и его регулирование.

Практико-ориентированные задания

1. Решение задач и заданий в тестовой форме
2. Эссе на тему: «Проблемы вхождения России в мировое экономическое пространство»

Формы контроля, оценочные средства: фронтальный опрос, круглый стол, дискуссия.

Задачи по теме: «Мировая экономика»

Задача 1. Предположим, что две страны А и Б производят два товара - велосипеды и теннисные ракетки, обе страны используют одинаковую валюту. В таблице показаны затраты труда на производство двух товаров в странах А и Б.

	Затраты труда на ед. продукции(час)	Затраты труда на ед. продукции(час)
	Страна А	Страна Б
Велосипеды	60	120
Ракетки	30	40

а) какая страна обладает абсолютным преимуществом в производстве обоих товаров?

б) рассчитайте для каждой страны альтернативные издержки производства велосипедов, выраженные в ракетках, и альтернативные издержки производства ракеток, выраженные в велосипедах

в) какая страна обладает сравнительным преимуществом в производстве велосипедов?

г) Предположим, что международная торговля отсутствует. Каждая страна имеет 300 работников, занятых 40 часов в неделю. Первоначально в каждой стране половина работников занята в производстве велосипедов, а другая половина - в производстве теннисных ракеток.

Рассчитайте объемы производства велосипедов и ракеток в каждой стране.

д) Теперь предположим, что начался процесс международной торговли.

Страновая специализация осуществляется следующим образом: страна, обладающая сравнительным преимуществом в производстве теннисных ракеток выпускает только ракетки, а другая страна производит велосипеды на

уровне суммарного объема производства, имевшего место при отсутствии торговли, направляя оставшиеся ресурсы на выпуск ракеток.

Рассчитайте объем производства велосипедов и ракеток в каждой стране и покажите какие выгоды могут иметь обе страны от международной торговли.

е) Начертите КПВ каждой страны.

Задача 2. Рассчитайте цену магнитофона в долларах, если евро в долларах упала с 50 до 45 центов за одно евро, а цена магнитофона продаваемого в Германии - 150 евро.

Задания в тестовой форме

(в каждом вопросе только один правильный ответ)

1. Что такое платежный баланс:

- 1) систематизированная запись итогов всех сделок между резидентами данной страны и остальными странами;
- 2) систематизированная запись итогов всех сделок между резидентами данной страны;
- 3) систематизированная запись итогов всех сделок между нерезидентами данной страны;
- 4) баланс текущих операций;
- 5) все ответы верны

2. Какая из следующих форм торговых барьеров не является существенным препятствием для свободной торговли:

- 1) импортный тариф;
- 2) добровольные экспортные ограничения;
- 3) лицензии на экспорт и импорт;
- 4) импортная квота;
- 5) нет верного ответа

3. Сторонники протекционизма утверждают, что пошлины, квоты, и другие торговые барьеры необходимы для:

- 1) защиты молодых отраслей от иностранной конкуренции;
- 2) увеличения внутренней занятости;
- 3) предотвращения демпинга;
- 4) обеспечения обороны страны;
- 5) все ответы верны

4. Принцип сравнительного преимущества впервые сформулировал:

- 1) Смит;
- 2) Рикардо;
- 3) Кенэ;
- 4) Маркс;
- 5) Кейнс

5. Что из ниже перечисленного способствует повышению обменного курса национальной валюты (при прочих равных условиях):

- 1) снижение процентных ставок в данной стране;
- 2) повышение процентных ставок за рубежом;
- 3) повышение в данной стране уровня цен;
- 4) повышение в данной стране уровня производительности труда;
- 5) повышение в данной стране ставок номинальной заработной платы