

Государственный комитет по торговле и защите прав потребителей
Республики Башкортостан
филиал Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Уфимский колледж
индустрии питания и сервиса
в городе Салават Республики Башкортостан

**Контрольные измерительные материалы по учебной
дисциплине Основы деловой культуры по специальности **38.01.02**
Продавец, контролер – кассир**

Комплексу контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Основы деловой культуры» разработаны на основе рабочей программы и в соответствии с программой подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанным в соответствии с ФККК СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер, кассир (код ОК 09.04.3015) (зарегистрировано в Министерстве России 20.08.2013 № 29479)

Организована разработчик: филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в городе Салават Республики Башкортостан.

Профиль: социально-экономический

Разработчик: Буданцева А.В., преподаватель

РАССМОТРЕНО:
Методической комиссией
Салаватского филиала ГБПОУ УКИП и С
Председатель МК
Салмиярова Л. М.

«СОГЛАСОВАНО»:
Заведующий учебной частью
Е. В. Воронкова

Протокол № 1
23 августа 2020 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Основы деловой культуры» разработан на основе рабочей программы и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29470)

Организация разработчик: филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в городе Салават Республики Башкортостан.

Разработчик: Будникова Л.В., преподаватель

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Основы деловой культуры» студентами специальностей СПО социально-экономического профиля.

КИМы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в виде тестовых заданий, контрольных работ и перечня вопросов к итоговой аттестации в форме зачета.

КИМ разработаны в соответствии с учебной рабочей программой «**Основы деловой культуры**» по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) **38.01.02. Продавец, контролер-кассир**.

Предлагаемые варианты контрольных измерительных материалов по дисциплине предназначены для студентов по специальности **38.01.02. Продавец, контролер-кассир**.

При подготовке тестовых материалов учитывался уровень сложности, тематика и объем предлагаемых текстов, и формат тестовых заданий. Основными критериями отбора материалов и разработки тестов явились требования ФГОС, а также методические принципы и нормы составления тестовых заданий. КИМы составлены в полном соответствии с требованиями, сформулированными в документах Федерального института педагогических измерений.

Предлагаемые варианты тестовых заданий по дисциплине «**Основы деловой культуры**» могут использоваться в качестве тренировочных и контрольных материалов.

1.2 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «**Основы деловой культуры**».

Назначение КИМ

Контрольно-измерительные материалы по дисциплине «Основы деловой культуры», по профессии Продавец продовольственных, непродовольственных товаров, контролер-кассир разработаны с целью оценки уровня освоения образовательной программы обучающимися лица по данной дисциплине.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять правила делового этикета;
- поддерживать деловую репутацию;
- соблюдать требования культуры речи при устном, письменном обращении;
- пользоваться простейшими приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;
- выполнять нормы и правила поведения и общения в деловой профессиональной обстановке;
- налаживать контакты с партнерами;
- организовывать рабочее место;
- определять типы покупателей, мотивы покупки.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- этику деловых отношений; основы деловой культуры в устной и письменной форме;
- нормы и правила поведения и общения в деловой профессиональной обстановке; основные правила этикета;
- основы психологии производственных отношений; основы управления и конфликтологии;
- этические нормы взаимоотношений с коллегами, партнерами, клиентами;
- основные техники и приемы общения: правила слушания, ведения беседы, убеждения, консультирования;
- формы обращения, изложения просьб, выражения признательности, способы аргументации в производственных ситуациях;
- составляющие внешнего облика делового человека: костюм, прическа, аксессуары;
- правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения.

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров.

ПК 1.2. Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании.

ПК 2.1. Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары.

ПК 2.3. Обслуживать покупателей, консультировать их о пищевой ценности, вкусовых особенностях и свойствах отдельных продовольственных товаров.

ПК 3.2. Проверять платежеспособность государственных денежных знаков.

ПК 3.3. Проверять качество и количество продаваемых товаров, качество упаковки, наличие маркировки, правильность цен на товары и услуги.

ПК 3.4. Оформлять документы по кассовым операциям.

2. Формы контроля и итоговой аттестации. Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений проводится постоянно с помощью контрольных работ, на практических занятиях, по результатам самостоятельной работы студентов. Итоговая аттестация студентов по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Характеристика структуры КИМ

Для составления КИМ использованы формы тестовых заданий:

- а) Задание с выбором, в котором обучающиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов;
- б) Задание на установление соответствия, выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств.

№ варианта	Тема	Количество заданий	Форма тестового задания	Время выполнения задания
1 курс				
1	Эстетика. Этика.	10	Задание с выбором, в котором обучающиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов	20 мин.
2	Эстетика. Искусство.	15 - 35	Задание на установление соответствия, выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств	40 мин
3	Этикет.	10	Задание с выбором, в котором обучающиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов	20 мин
2 курс				
1	Общение.	19	Задание с выбором, в котором обучающиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов	40 мин
2	Общение. Средства общения.	16	Задание с выбором, в котором обучающиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов	30 мин
3	Общение. Виды общения.	7 - 7	Задание на установление соответствия, выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств	20 мин.
4	Психология. Психические познавательные процессы.	7 - 15	Задание на установление соответствия, выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств	30 мин
5	Психология. Личность. Темперамент. Характер	13	Задание с выбором, в котором обучающиеся выбирают правильный ответ из данного набора ответов	40 мин
6	Психология. Личность. Темперамент. Характер.	6 - 16	Задание на установление соответствия, выполнение которых связано с выявлением соответствия между элементами двух множеств	40 мин

Вариант 1 (Эстетика.Этика.)

1. Наука о красоте – это...

- а) этика; б) эстетика; в) этикет.

2. Прекрасное, безобразное, возвышенное, низменное... - это ...

- а) понятия искусства; б) категории эстетики; в) просто прилагательные.

3. Техническая эстетика – это ...

- а) искусство; б) эргономика; в) дизайн.

4. Музыка, ИЗО, хореография, театр – это ...

- а) виды искусства; б) творческие занятия; в) деятельность человека.

5. Этика – наука о ...

- а) морали; б) добре и зле; в) правилах поведения.

6. Имидж человека – это ...

- а) образ; б) внешний вид; в) наряд.

7. Самооценка и самоконтроль – это ...

- а) нравственность; б) долг; в) совесть.

8. Генеральная линия жизни человека –

- а) счастье; б) смысл жизни; в) любовь.

9. Укажите правильный ответ. Соблюдение чувства меры в разговоре — это:

- а) вежливость;
б) дипломатичность;
в) тактичность;
г) предупредительность;

10. Хороший вкус — это:

- а) стиль;
б) элегантность;
в) мода,
г) аккуратность.

Ключ к варианту 1

1	Б
2	Б
3	В
4	А
5	А
6	А
7	В
8	Б
9	В
10	Б

Вариант 2

(Искусство) Установи соответствие между столбцами, подбери свойства к каждому виду искусства.

А – Искусство	1 –Используется металл, глина, камень, дерево
	2 – Пейзаж, натюрморт, портрет, картина – это жанры ...
Б – Изобразительное Искусство	3 – Архитектура, музыка, литература, хореография и т.д. – это ...
	4 – Бывает круглой, рельефной, станковой, монументальной
В – Декоративно – прикладное и.	5 – Изготовление художественных изделий, имеющих практическое назначение в быту.
	6 – Рисунок и различные виды его воспроизведения
Г - Архитектура	7 - Творческая деятельность
	8 – Живопись, графика, скульптура – это жанры какого вида искусства?
Д – Литература	10 – Литье, чеканка, резьба, вышивка, вязание, плетение, роспись - используются в каком виде искусства?
	11 – Ваяние, пластика
Е – Музыка	12 – Оно делится на виды и жанры
	13 – Различают: книжную, журнально-газетную, плакатную, прикладную
Ж – Театр	14 – В каком виде искусства используются различного вида материалы: металл, дерево, стекло, керамика, текстиль и т.д.
	15 – Вид искусства, произведения которого создаются с помощью киносъемки
З – Киноискусство	16 – Особая форма общественного сознания и творческой деятельности человека
	17 – Краски масляные, водяные, восковые, клеевые используются ...
И – Телевидение	18 – Трагедия, комедия, драма – это жанры какого вида искусства?
	19 – Это вид, так называемых пластических искусств, куда входят живопись, графика, скульптура
К – Хореография	20 – Зодчество
	21 – Вид искусства, отражающий действительность в звуковых художественных образах.
Л – Эстрадное Искусство	22 – Сценическое действие, возникающее в процессе игры актеров
	23 – Искусство слова
М – Цирк	24 – В каком виде искусства есть актеры ?
	25 – Проза, лирика, драма – жанры какого вида искусства?
Н – Графика	26 – Массовое средство коммуникации и распространения информации
	27 – Строительное искусство
О – Живопись	28 – Искусство танца
	29 – Бывает инструментальной, вокальной
П – Скульптура	30 – Представление на арене
	31 - Балет
	32 - Вид сценического искусства, соединяющего в одном представлении (концерте) относительно краткие выступления артистов
	33 – Этот вид искусства ведет свое начало от школ верховой езды
	34 - комплекс устройств для передачи движущегося изображения и звука на расстояние.
	35 – (от фр. Estrade) — помост, возвышение

Ключ к варианту 2

А	3, 7, 12, 16
Б	8, 19
В	5,10, 14
Г	20, 27
Д	23, 25
Е	21, 29
Ж	18, 22
З	15, 24
И	26, 34
К	28, 31
Л	32, 35
М	30, 33
Н	6, 13
О	2, 17
П	1, 4, 11

Вариант 3 (Этикет)

1. Этикет— это:
 - а) наука о морали;
 - б) манера поведения;
 - в) общая культура,
 - г) наука о красоте.

2. Нормами этикета являются:
 - а) упорство, настойчивость;
 - б) принципиальность, беспрекословность;
 - в) вежливость, тактичность,
 - г) аккуратность, бережливость.

3. Инициатором рукопожатия в большинстве случаев должны быть:
 - а) женщины;
 - б) мужчины;
 - в) младшие по возрасту;
 - г) младшие по положению (подчиненный).

4. Отличаются ли визитные карточки женщин от визитных карточек мужчин? Выберите правильный ответ:
 - а) отличаются по размеру;
 - б) не отличаются;
 - в) отличаются по цвету;
 - г) отличаются за счет «украшательств».

5. Укажите правильный ответ. Деловой протокол — это:
 - а) осознание добросовестного исполнения сотрудниками своих обязанностей;
 - б) свод правил в деловых и служебных отношениях;
 - в) правила, регламентирующие порядок встреч и проводов, проведение бесед и переговоров, организацию приемов и деловой переписки;
 - г) все ответы верны.

6. Укажите, какие позиции при проведении деловой беседы необходимо учитывать:
 - а) этические нормы и правила;
 - б) помещение не должно препятствовать установлению атмосферы доверия;
 - в) начальная фаза беседы задает тон всей дальнейшей беседы;
 - г) все позиции верны;

7. Укажите правильный ответ. Атмосфера *доброжелательности* во время деловой беседы зависит от:
 - а) правильного выбора места проведения беседы;
 - б) первых фраз во время беседы;
 - в) использование обращения по имени;
 - г) все ответы верны;

8. Салфетку за столом принято:
 - а) повязывать вокруг шеи;
 - б) засовывать за воротник;
 - в) раскладывать на груди;
 - г) класть на колени.

9. По завершении трапезы вилку и нож следует положить:
 - а) параллельно друг другу на тарелку ручками вправо;
 - б) по обе стороны тарелки;
 - в) на тарелку крест-накрест.
 - г) передать официанту.

10. Хлеб с общей тарелки берут:
 - а) руками;
 - б) вилок, которую держат в правой руке;
 - в) вилок, которую держат в левой руке;
 - г) специальной вилок, лежащей на общей тарелке с хлебом.

Ключ к варианту 3

1	Б
2	В
3	А
4	А
5	В
6	Г

7	Г
8	Г
9	А
10	А

Вариант 1 (Психология.Общение)

1. Какая из функций общения подтверждает слова русского мыслителя П.Я.Чаадаева о том, что люди, лишенные общения с другими созданиями, не размышляли бы о своей природе, а щипали траву:
 - а) прагматическая;
 - б) формирующая;
 - в) подтверждения;
 - г) организации и поддержания межличностных отношений;
2. Влияние на первое впечатление о человеке оказывает:
 - а) социальный статус;
 - б) возраст;
 - в) манера поведения;
 - г) все ответы верны;
3. Приписывание причин поведения другому человеку в условиях дефицита информации — это:
 - а) стереотипизация;
 - б) каузальная атрибуция;
 - в) все ответы верны;
 - г) все ответы неверны.
4. Стремление избежать конфликт, желание понять ситуацию и собеседников; представление о партнере с позиции паритетности. Это:
 - а) ориентация на контроль;
 - б) ориентация на понимание
 - в) скромность,
 - г) все ответы верны.
5. Какая из сторон общения характеризуется следующим определением: «Общение, которое проявляется во взаимном обмене информацией между партнерами, передаче и приеме знаний, мнений, чувств»:
 - а) коммуникативная сторона общения;
 - б) интерактивная сторона общения;
 - в) перцептивная сторона общения.
 - г) все стороны.
6. Выберите позиции, от которых зависит понимание получаемой информации:
 - а) от личных особенностей говорящего;
 - б) от отношения говорящего к слушающему;
 - в) от ситуации, в которой протекает общение;
 - г) все позиции верны;
7. Определяющим фактором расстояния между общающимися являются:
 - а) культурные различия;
 - б) социально-возрастные различия;
 - в) половые различия.
 - г) на расстояние ничто не влияет.
8. Укажите правильный ответ. Какие позиции соответствуют *эффективному деловому общению!*
 - а) в процессе делового общения собеседник занят своими мыслями, переживаниями;
 - б) в ходе общения партнеру предоставляется возможность полностью изложить свою точку зрения на решаемую проблему;
 - в) партнер слышит только то, что хочет услышать;
 - г) в процессе общения лучшим собеседником является тот, кто умеет хорошо говорить;
9. Какие позиции работника сферы обслуживания в процессе беседы с клиентом способствуют эффективному общению:
 - а) обдумывает, как бы позффектнее показать свою начитанность;
 - б) делает замечания, комментирует сказанное, перебивает;
 - в) внимательно слушает, не перебивает, дает возможность высказаться до конца;
 - г) сосредоточен на своих личных проблемах.
10. Какой прием рефлексивного слушания отражается в следующих фразах: «Ваши основными идеями являются...»; «Если подвести итог сказанному, то...»; «Из сказанного можно сделать вывод...»:
 - а) выяснение;

- б) перефразирование;
- в) резюмирование;
- г) отражение чувств.

11. В результате применения приема «золотые слова»:

- а) возникают положительные эмоции у собеседника;
- б) возникает атмосфера уважения;
- в) происходит настрой на доверительную беседу, основанную на сотрудничестве;
- г) все ответы верны;

12. Аргументы применяют с целью:

- а) защиты своих взглядов и намерений;
- б) доказательств своего превосходства;
- в) уговоров партнера что-либо сделать.
- г) «пустить пыль в глаза».

13. В основе законов аргументации и убеждения лежит:

- а) принуждение;
- б) понимание;
- в) заинтересованность;
- г) все ответы неверны.

14. Сильные аргументы лучше приводить:

- а) только в конце диалога;
- б) в середине диалога;
- в) в начале диалога;
- г) в начале и конце диалога.

15. Отметьте причины, способствующие возникновению конфликта:

- а) многословие одного из партнеров;
- б) личностно-индивидуальные особенности партнера;
- в) неконтролируемость эмоционального состояния;
- г) все ответы верны;

16. Конфликтная ситуация — это:

- а) открытое противостояние взаимоисключающих интересов;
- б) накопившиеся противоречия;
- в) стечения обстоятельств
- г) драка..

17. *Конфликтогены*— это слова, действия (бездействия), которые:

- а) способствуют возникновению конфликта;
- б) препятствуют возникновению конфликта;
- в) помогают разрешить конфликт.
- г) все ответы неверны.

18. «Поиск решения, удовлетворяющий интересы двух сторон» — это:

- а) компромисс;
- б) сотрудничество;
- в) избегание;
- г) соперничество;

19. Какая стратегия поведения позволяет выработать навыки слушания, приобрести опыт совместной работы, навыки аргументации, выработать умения сдерживать свои эмоции:

- а) компромисс;
- б) сотрудничество;
- в) избегание;
- г) приспособление;

Ключ к варианту 1 (Общение)

1	Б
2	Г
3	Б
4	Б
5	А
6	Г
7	Б

8	Б
9	В
10	В
11	Г
12	А
13	Б
14	Г
15	Г
16	Б
17	А
18	Б
19	Б

Вариант 2 (Психология. Общение.)

1. Укажите правильный ответ. Количество и качество невербальных сигналов зависит от:

- а) возраста;
- б) пола;
- в) социального статуса;
- г) все ответы верны;

2. Кинесика изучает:

- а) прикосновения в процессе общения;
- б) внешнее проявление человека;
- в) расположение собеседников в пространстве.
- г) звуковые и речевые особенности.

3. Какая улыбка свидетельствует об искренней радости:

- а) расслабленная улыбка;
- б) смущенная улыбка;
- в) усмешка.
- г) широкая улыбка.

4. Укажите правильный ответ. «Кривая улыбка» (когда опущены уголки рта) свойственна людям:

- а) сентиментальным;
- б) скрывающим собственные намерения;
- в) прикрывающимся веселостью при стремлении к отрицанию;
- г) смелым.

5. Взгляд партнера в процессе делового общения сверху вниз указывает на:

- а) неуверенность;
- б) превосходство и гордость;
- в) скрытое наблюдение,
- г) неискренность.

6. В процессе делового общения взгляд партнера прямой, лицо полностью обращено к собеседнику. Это:

- а) презрение;
- б) интерес к собеседнику и его признание;
- в) проявление подчеркнутого неуважения,
- г) робость..

7. Рука, поданная для рукопожатия вертикально, означает:

- а) превосходство;
- б) партнерское отношение;
- в) стремление к подчинению.
- г) все ответы не верны.

8. Жест закрытости проявляется обычно в позиции:

- а) руки, скрещенные на груди;
- б) руки на бедрах;
- в) рука, поддерживающая подбородок,
- г) руки за спиной.

9. Укажите правильный ответ. Признак открытости — это:

- а) расстегнутый пиджак;
- б) скрещенные ноги;
- в) неполная посадка на стуле;
- г) все ответы верны;

10. Жест, характеризующий желание активных действий, проявляется в позиции:
- скрещенные ноги и руки;
 - наклон головы;
 - руки на бедрах.
 - широкие взмахи руками..
11. Критическая оценка со стороны собеседника обычно проявляется в жесте:
- руки, скрещенные на груди;
 - указательный палец вытянут вдоль щеки, а остальные располагаются под подбородком;
 - прикрытие рта ладонью.
 - почесывание носа.
12. Неполная посадка на стуле, при которой туловище наклонено вперед, руки опираются на колени, а ноги — на пол, так что одна нога выступает чуть-чуть вперед, оставляя другую позади, характеризует позу:
- открытости;
 - готовности;
 - защиты.
 - спокойствия.
13. Укажите правильный ответ. Сутулая спина означает:
- смирение, покорность;
 - страх;
 - сомнение;
 - переоценку;
14. Укажите правильный ответ. При удивлении:
- брови подняты;
 - глаза широко открыты;
 - рот приоткрыт;
 - все ответы верны;
15. Если партнер по общению сдвинул очки на кончик носа и взгляд устремил вверх очков, отклонился назад и указательный палец вытянул вдоль щеки, при этом остальные пальцы располагаются под подбородком, то это означает:
- желание действовать активно;
 - критическое оценивание;
 - задумчивость
 - нежелание понимать собеседника.
16. Если голова собеседника слегка наклонена вбок, он открыто улыбается, удобно сидит на стуле, иногда глаза прикрывает на мгновения с одновременным чуть-чуть заметным кивком головы, то это означает:
- вовлеченность в проблему;
 - доверительность и согласие;
 - смущение и неуверенность
 - скрытность.

Ключ к варианту 2 (Общение)

1	Г
2	Б
3	А
4	В
5	Б
6	Б
7	Б
8	А
9	А
10	В
11	Б
12	Б
13	А
14	Г
15	Б
16	Б

Вариант 3 (Общение)

Установи соответствие. Определи вид общения.

1. Формальное общение, когда регламентированы и содержание, и средства общения, и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.	А. Примитивное
2. Формальное общение, когда учитываются особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.	Б. Светское
3. Это общение направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя различные приемы (лесть, запугивание, обман, обещание) в зависимости от особенностей личности собеседника	В. «Контакт масок»
4. Это общение происходит тогда, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект.	Г. Деловое
5. Суть этого общения в его беспредметности, т.е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в таких случаях.	Д. Духовное
6. Межличностное общение друзей и близких людей, доверительное, искреннее, «разговор по душам».	Е. Манипулятивное
7. Формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные выражения лица.	Ж. Ролевое

Ключ к тесту 3

1	Ж
2	Г
3	Е
4	А
5	Б
6	Д
7	В

Вариант 4 (Психические познавательные процессы)

Установи соответствие между понятием из левого столбца и его свойствами из правого столбца.

А – ощущение	1. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение – относятся к процессу...
	2. Мечта – это вид ...
Б – восприятие	3. Отражение отдельных свойств – это ...
	4. Отражение предмета или явления в целом – это ...
В – память	5. Бывает внутренней, внешней, устной, письменной.
	6. Опосредованность, обобщенность – признаки какого процесса ?
Г – мышление	7. Свойства: объем, распределение, концентрация, устойчивость, переключение – относятся к процессу ...
	8. Двигательная, эмоциональная, смысловая – виды процесса ...
Д – воображение	9. Послепроизвольное, произвольное, непроизвольное – виды какого процесса?
	10. Отражение опыта человека – это ...
Е – внимание	11. Этот процесс помогает создавать новые образы.
	12. Глубина, гибкость, быстрота ума – характеризуют процесс ...
Ж - речь	13. Направленность, сосредоточенность сознания на определенном объекте – это ...
	14. Голод, жажда, тошнота, боль – это ...
	15. Отличает нас от животных...

Ключ к варианту 4. (Психические познавательные процессы)

А	3, 14
Б	4
В	1, 8, 10
Г	6, 12
Д	2, 11
Е	7, 9, 13
Ж	5, 15.

Вариант 5 (Личность. Темперамент. Характер)

1. неповторимое индивидуальное сочетание, или совокупность особенностей личности — это:
 - а) характер;
 - б) темперамент.
 - в) личность.
 - г) способности.

2. В течение жизни у человека могут изменяться:
 - а) черты характера;
 - б) темперамент;
 - в) все ответы верны;
 - г) все ответы неверны.

3. Основой характера является:
 - а) воля;
 - б) эмоции;
 - в) способности.
 - г) доброта.

4. Укажите правильный ответ. Когда мы говорим «человек с характером», «мямля», то подразумеваем:
 - а) свойства темперамента;
 - б) волевые черты характера;
 - в) все ответы верны;
 - г) все ответы неверны.

5. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий — это:
 - а) темперамент;
 - б) характер;
 - в) воля.
 - г) способности.

6. Волевое качество человека, направленное на активное, старательное и систематическое исполнение приятных решений — это:
 - а) настойчивость;
 - б) самостоятельность;
 - в) исполнительность.
 - г) решительность.

7. Индивидуально-психологические особенности личности, которые проявляются в конкретной сфере и являются условием успешной работы в ней, характеризуют:
 - а) темперамент;
 - б) волю;
 - в) способности.
 - г) личность.

8. Человек появляется на свет:
 - а) с общими способностями;
 - б) с задатками;
 - в) со специальными способностями.
 - г) со знаниями, умениями, навыками.

9. Для какого типа темперамента характерно устойчивое, жизнерадостное настроение:
 - а) для холерика;
 - б) для сангвиника;
 - в) для флегматика;
 - г) для меланхолика.

10. Мимика и пантомимика:
 - а) помогают общению;
 - б) препятствуют общению;
 - в) ни помогают, ни препятствуют.
 - г) заменяют общение.

11. Проявление эмоций зависит:
 - а) от воспитания;
 - б) от темперамента;
 - в) от принятых правил приличия;

г) все ответы верны;

12. Волевые действия проявляются в умении:

- а) контролировать свои эмоции;
- б) сдерживать себя;
- в) проявлять терпение;
- г) все ответы верны;

13. Эмоциональное состояние собеседника мы узнаем:

- а) по вербальным средствам общения;
- б) по невербальным средствам общения;
- в) все ответы верны;
- г) все ответы неверны.

Ключ к варианту 5. (Личность. Темперамент. Характер)

1	А
2	А
3	А
4	Б
5	В
6	В
7	В
8	Б
9	Б
10	А
11	Г
12	Г
13	В

Вариант 6 (Личность. Темперамент. Характер)

Установи соответствие между понятием из левого столбца и определением из правого столбца.

А – личность	1. Человек, как социальное разумное существо.
	2. Психологическое состояние, которое служит источником активности человека
Б – потребность	3. Совокупность свойств, которая служит условием успеха в определённой деятельности
	4. Имеет структуру
В – интерес	5. Индивидуальность характеризует ...
	6. Индивидуальные психологические особенности человека, определяющие динамику протекания его психологических процессов и поведения
	7. Это слово в переводе с греческого языка означает – черта, особенность
Г – способности	8. Эмоциональное проявление познавательных потребностей человека
	9. Моральные, волевые, эмоциональные черты ... чего
Д – темперамент	10. Бывают общими, специальными, профессиональными
	11. Социальный и биологический фактор влияет на её формирование
	12. Его можно изменить или сформировать.
Е - характер	13. Флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник – это типы...
	14. Общественно – политические, интеллектуальные, эстетические – это ...
	15. Материальные и духовные - это виды...
	16. Полнота, сила, цельность, определенность, уравновешенность – относятся к ...

Ключ к варианту 6. (Личность. Темперамент. Характер)

А	1, 4, 5, 11
Б	2, 15
В	8, 14
Г	3, 10
Д	6, 13
Е	7, 9, 12, 16

Итоговый тест.

1. Этикет— это:

- а) наука о морали; б) манера поведения;
в) общая культура, г) наука о красоте.

2. Нормами этикета являются: а) упорство, настойчивость; б) принципиальность, беспрекословность; в) вежливость, тактичность, г) аккуратность, бережливость.

3. Укажите правильный ответ. Соблюдение чувства меры в разговоре — это: а) вежливость; б) дипломатичность; в) тактичность; г) предупредительность.

4. Инициатором рукопожатия в большинстве случаев должны быть: а) женщины; б) мужчины; в) младшие по возрасту; г) младшие по положению (подчиненный).

5. Хороший вкус — это: а) стиль; б) элегантность; в) мода, г) аккуратность.

6. Отличаются ли визитные карточки женщин от визитных карточек мужчин? Выберите правильный ответ:

- а) отличаются по размеру; б) не отличаются;
в) отличаются по цвету; г) отличаются за счет «украшательств».

7. Укажите правильный ответ. Деловой протокол — это:

- а) осознание добросовестного исполнения сотрудниками своих обязанностей;
б) свод правил в деловых и служебных отношениях;
в) правила, регламентирующие порядок встреч и проводов, проведение бесед и переговоров, организацию приемов и деловой переписки;
г) все ответы верны.

8. Укажите, какие позиции при проведении деловой беседы необходимо учитывать:

- а) этические нормы и правила;
б) помещение не должно препятствовать установлению атмосферы доверия;
в) начальная фаза беседы задает тон всей дальнейшей беседе;
г) все позиции верны.

9. Укажите правильный ответ. Атмосфера *доброжелательности* во время деловой беседы зависит от:

- а) правильного выбора места проведения беседы;
б) первых фраз во время беседы;
в) использование обращения по имени;
г) все ответы верны.

10. Салфетку за столом принято:

- а) повязывать вокруг шеи; б) засовывать за воротник;
в) раскладывать на груди; г) класть на колени.

11. По завершении трапезы вилку и нож следует положить:

- а) параллельно друг другу на тарелку ручками вправо;

- б) по обе стороны тарелки;
- в) на тарелку крест-накрест,
- г) передать официанту.

12. Хлеб с общей тарелки берут:

- а) руками;
- б) вилкой, которую держат в правой руке;
- в) вилкой, которую держат в левой руке;
- г) специальной вилкой, лежащей на общей тарелке с хлебом.

13. Какая из функций общения подтверждает слова русского мыслителя П.Я.Чаадаева о том, что люди, лишённые общения с другими созданиями, не размышляли бы о своей природе, а щипали траву:

- а) прагматическая;
- б) формирующая;
- в) подтверждения;
- г) организации и поддержания межличностных отношений.

14. Влияние на первое впечатление о человеке оказывает:

- а) социальный статус;
- б) возраст;
- в) манера поведения;
- г) все ответы верны.

15. Приписывание причин поведения другому человеку в условиях дефицита информации — это:

- а) стереотипизация;
- б) каузальная атрибуция;
- в) все ответы верны;
- г) все ответы неверны.

16. Стремление избежать конфликт, желание понять ситуацию и собеседников; представление о партнере с позиции паритетности. Это:

- а) ориентация на контроль;
- б) ориентация на понимание;
- в) скромность;
- г) все ответы верны.

17. Какая из сторон общения характеризуется следующим определением: «Общение, которое проявляется во взаимном обмене информацией между партнерами, передаче и приеме знаний, мнений, чувств»:

- а) коммуникативная сторона общения;
- б) интерактивная сторона общения;
- в) перцептивная сторона общения;
- г) все стороны.

18. Выберите позиции, от которых зависит понимание получаемой информации:

- а) от личных особенностей говорящего;
- б) от отношения говорящего к слушающему;
- в) от ситуации, в которой протекает общение;
- г) все позиции верны.

19. Укажите правильный ответ. Количество и качество невербальных сигналов зависит от:

- а) возраста;
- б) пола;
- в) социального статуса;
- г) все ответы верны.

20. Кинесика изучает:

- а) прикосновения в процессе общения;
- б) внешнее проявление человека;
- в) расположение собеседников в пространстве;
- г) звуковые и речевые особенности.

21. Какая улыбка свидетельствует об искренней радости:

- а) расслабленная улыбка; б) смущенная улыбка;
- в) усмешка, г) широкая улыбка.

22. Укажите правильный ответ. «Кривая улыбка» (когда опущены уголки рта) свойственна людям:

- а) сентиментальным;
- б) скрывающим собственные намерения;
- в) прикрывающимся веселостью при стремлении к отрицанию;
- г) смелым.

23. Взгляд партнера в процессе делового общения сверху вниз указывает на:

- а) неуверенность; б) превосходство и гордость;
- в) скрытое наблюдение; г) неискренность.

24. В процессе делового общения взгляд партнера прямой, лицо полностью обращено к собеседнику. Это:

- а) презрение;
- б) интерес к собеседнику и его признание;
- в) проявление подчеркнутого неуважения;
- г) робость.

25. Рука, поданная для рукопожатия вертикально, означает:

- а) превосходство; б) партнерское отношение;
- в) стремление к подчинению; г) все ответы не верны.

26. Жест закрытости проявляется обычно в позиции:

- а) руки, скрещенные на груди;
- б) руки на бедрах;
- в) рука, поддерживающая подбородок;
- г) руки за спиной.

27. Укажите правильный ответ. Признак открытости — это:

- а) расстегнутый пиджак; б) скрещенные ноги;
- в) неполная посадка на стуле; г) все ответы верны.

28. Жест, характеризующий желание активных действий, проявляется в позиции:

- а) скрещенные ноги и руки; б) наклон головы;
- в) руки на бедрах; г) широкие взмахи руками.

29. Критическая оценка со стороны собеседника обычно проявляется в жесте:

- а) руки, скрещенные на груди;
- б) указательный палец вытянут вдоль щеки, а остальные располагаются под подбородком;
- в) прикрытие рта ладонью;
- г) почесывание носа.

30. Неполная посадка на стуле, при которой туловище наклонено вперед, руки опираются на колени, а ноги — на пол, так что одна нога выступает чуть-чуть вперед, оставляя другую позади, характеризует позу:

- а) открытости; б) готовности;
- в) защиты; г) спокойствия.

31. Укажите правильный ответ. Сутулая спина означает:

- а) смирение, покорность; б) страх;
- в) сомнение; г) переоценку.

32. Укажите правильный ответ. При удивлении:

- а) брови подняты; б) глаза широко открыты;
- в) рот приоткрыт; г) все ответы верны.

33. Если партнер по общению сдвинул очки на кончик носа и взгляд устремил вверх очков, отклонился назад и указательный палец вытянул вдоль щеки, при этом остальные пальцы располагаются под подбородком, то это означает:

- а) желание действовать активно; б) критическое оценивание;
- в) задумчивость, г) нежелание понимать собеседника.

34. Если голова собеседника слегка наклонена вбок, он открыто улыбается, удобно сидит на стуле, иногда глаза прикрывает на мгновения с одновременным чуть-чуть заметным кивком головы, то это означает:

- а) вовлеченность в проблему; б) доверительность и согласие;
- в) смущение и неуверенность, г) скрытность.

35. Определяющим фактором расстояния между общающимися является:

- а) культурные различия; б) социально-возрастные различия;
- в) половые различия, г) на расстояние ничто не влияет.

36. Укажите правильный ответ. Какие позиции соответствуют *эффективному деловому общению!*

- а) в процессе делового общения собеседник занят своими мыслями, переживаниями;
- б) в ходе общения партнеру предоставляется возможность полностью изложить свою точку зрения на решаемую проблему;
- в) партнер слышит только то, что хочет услышать;
- г) в процессе общения лучшим собеседником является тот, кто умеет хорошо говорить;

37. Какие позиции работника сферы обслуживания в процессе беседы с клиентом способствуют эффективному общению:

- а) обдумывает, как бы поэффектнее показать свою начитанность;
- б) делает замечания, комментирует сказанное, перебивает;
- в) внимательно слушает, не перебивает, дает возможность высказаться до конца;
- г) сосредоточен на своих личных проблемах.

38. Какой прием рефлексивного слушания отражается в следующих фразах: «Вашими основными идеями являются...»; «Если подвести итог сказанному, то...»; «Из сказанного можно сделать вывод...»:

- а) выяснение; б) перефразирование;
- в) резюмирование; г) отражение чувств.

39. В результате применения приема «золотые слова»:

- а) возникают положительные эмоции у собеседника;
- б) возникает атмосфера уважения;
- в) происходит настрой на доверительную беседу, основанную на сотрудничестве;
- г) все ответы верны.

40. Аргументы применяют с целью:

- а) защиты своих взглядов и намерений;
- б) доказательств своего превосходства;
- в) уговоров партнера что-либо сделать,
- г) «пустить пыль в глаза».

41. В основе законов аргументации и убеждения лежит:

- а) принуждение; б) понимание;
- в) заинтересованность; г) все ответы неверны.

42. Сильные аргументы лучше приводить:

- а) только в конце диалога;б) в середине диалога;
- в) в начале диалога;г) в начале и конце диалога.

43. Отметьте причины, способствующие возникновению конфликта:

- а) многословие одного из партнеров;
- б) личностно-индивидуальные особенности партнера;
- в) неконтролируемость эмоционального состояния;
- г) все ответы верны.

44. Конфликтная ситуация — это:

- а) открытое противостояние взаимоисключающих интересов;
- б) накопившиеся противоречия;
- в) стечения обстоятельств,
- г) драка.

45. *Конфликтогены*— это слова, действия (бездействия), которые:

- а) способствуют возникновению конфликта;
- б) препятствуют возникновению конфликта;
- в) помогают разрешить конфликт,
- г) все ответы неверны.

467. «Поиск решения, удовлетворяющий интересы двух сторон» — это:

- а) компромисс;б) сотрудничество;
- в) избегание;г) соперничество.

47. Какая стратегия поведения позволяет выработать навыки слушания, приобрести опыт совместной работы, навыки аргументации, выработать умения сдерживать свои эмоции:

- а) компромисс;б) сотрудничество;
- в) избегание;г) приспособление.

48. Неповторимое индивидуальное сочетание, или совокупность особенностей личности — это:

- а) характер;б) темперамент,
- в) личность,г) способности.

49. В течение жизни у человека могут изменяться:

- а) черты характера;б) темперамент;
- в) все ответы верны;г) все ответы неверны.

50. Основой характера является:

- а) воля;б) эмоции;
- в) способности,г) доброта.

51. Укажите правильный ответ. Когда мы говорим «человек с характером», «мямля», то подразумеваем:

- а) свойства темперамента;б) волевые черты характера;
- в) все ответы верны;г) все ответы неверны.

52. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий — это:

- а) темперамент;б) характер;
- в) воля,г) способности.

53. Волевое качество человека, направленное на активное, старательное и систематическое исполнение приятных решений — это:

- а) настойчивость;б) самостоятельность;

в) исполнительность,г) решительность.

54. Индивидуально-психологические особенности личности, которые проявляются в конкретной сфере и являются условием успешной работы в ней, характеризуют:

- а) темперамент;б) волю;
- в) способности,г) личность.

55. Человек появляется на свет:

- а) с общими способностями;
- б) с задатками;
- в) со специальными способностями,
- г) со знаниями, умениями, навыками.

56. Для какого типа темперамента характерно устойчивое, жизнерадостное настроение:

- а) для холерика;б) для сангвиника;
- в) для флегматика;г) для меланхолика.

57. Мимика и пантомимика:

- а) помогают общению;б) препятствуют общению;
- в) ни помогают, ни препятствуют,г) заменяют общение.

58. Проявление эмоций зависит:

- а) от воспитания;
- б) от темперамента;
- в) от принятых правил приличия;
- г) все ответы верны.

59. Волевые действия проявляются в умении:

- а) контролировать свои эмоции;
- б) сдерживать себя;
- в) проявлять терпение;
- г) все ответы верны.

60. Эмоциональное состояние собеседника мы узнаем:

- а) по вербальным средствам общения;
- б) по невербальным средствам общения;
- в) все ответы верны;
- г) все ответы неверны.

Ключ

№ вопроса	Правильный ответ
1	б)
2	в)
3	в)
4	а)
5	б)
6	а)
7	в)
8	г)
9	г)
10	г)
11	а)
12	а)
13	б)
14	г)
15	б)
16	б)
17	а)
18	г)
19	г)
20	б)
21	а)

22	в)
23	б)
24	б)
25	б)
26	а)
27	а)
28	в0
29	б)
30	б)
31	а)
32	г)
33	б)
34	б)
35	б)
36	б)
37	в)
38	в)
39	г)
40	а)
41	б)
42	г)
43	г)
44	б)
45	а)
46	б)
47	б)
48	а)
49	а)
50	а)
51	б)
52	в)
53	в)
54	в)
55	б)
56	б)
57	а)
58	г)
59	г)
60	в)

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: учебник для нач. проф. образования; Учеб. Пособие для сред. проф. образования. - М.: Издательский центр «Академия»; ПрофОбрИздат, 2007. – 160 с.
2. Измайлова М.А. Психология и этика торговли. М.: Издательский центр «Академия»; 2009 г. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Шеламова Г.М. Этикет делового общения: учебник для нач. проф. образования; Учеб. Пособие для сред. проф. образования. - М.: Издательский центр «Академия»; ПрофОбрИздат, 2010. – 192 с.
2. Шеламова Г.М. Деловая культура взаимодействия: учебник для нач. проф. образования; Учеб. Пособие для сред. проф. образования. - М.: Издательский центр «Академия»; ПрофОбрИздат, 2007. – 64 с.
3. Шеламова Г.М. Этикет деловых отношений: учебник для нач. проф. образования; Учеб. Пособие для сред. проф. образования. - М.: Издательский центр «Академия»; ПрофОбрИздат, 2007. – 160 с.
4. Шеламова Г.М. Культура делового общения при трудоустройстве: учебник для нач. проф. образования; Учеб. Пособие для сред. проф. образования. - М.: Издательский центр «Академия»; ПрофОбрИздат, 2007. – 160 с.
5. Морозов, А.В. Деловая психология / А.В. Морозов. – Санкт-Петербург : Союз, 2002. – 576 с.
6. Русский язык и культура речи / Под редакцией В.И. Максимова. – М. :Гардарики, 2000. – 413 с.
7. Карнеги, Д. Как завоевывать и оказывать влияние на людей. - М., Прогресс, 1984. – 320 с.
8. Кубейн, Н.Р. Как стать великим продавцом, - М.: Эксмо, 2006. - 208с.
9. Томилов В.В. Культура предпринимательства.- СПб.: Питер, 2000 .– 368. 4. Язык жестов. Кристина Айслер-Мертц / Пер. с нем. К. Давыдовой. — М.: ФАИР-ПРЕСС,

2001. — 160 с.

Интернет-ресурсы

www.sovtorg.panor.ru - сайт «Современная торговля»

[www, retailer, ru](http://www.retailer.ru) - сайт Сообщества профессиональной розничной торговли

[www, reteilerclub. ru](http://www.reteilerclub.ru) - учебно-информационный проект Супер- розница

www, e- mm. ru - сайт «Модный магазин. Журнал для профессионалов»

Прошнуровано и пронумеровано 20 листов

Заведующий филиалом ГБОУ УКИП и С Ива Н.Ф. Чулина



Госкомитет Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса
в городе Салават республики Башкортостан

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ)
по программе учебной дисциплины

ОП 02 «Основы бухгалтерского учета»

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии СПО 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Профиль: социально-экономический

РАССМОТРЕНО:
Методической комиссией
Салаватского филиала ГБПОУ УКИП и С
Председатель МК
Салмиярова Л. М.

«СОГЛАСОВАНО»:
Заведующий учебной частью
Воронкова Е. В. Воронкова

Протокол № 1
25 августа 2020 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Основы бухгалтерского учета» разработан на основе рабочей программы и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29470)

Организация разработчик: филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в городе Салават Республики Башкортостан.

Разработчик: Воронкова Елена Васильевна, преподаватель высшей категории.

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП 02 «Основы бухгалтерского учета» студентами специальностей СПО социально-экономического профиля.

КИМы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в виде тестовых заданий, контрольных работ и перечня вопросов к итоговой аттестации в форме зачета.

КИМ разработаны в соответствии с учебной рабочей программой ОП 02 «Основы бухгалтерского учета» по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) **38.01.02. Продавец, контролер-кассир.**

Предлагаемые варианты контрольных измерительных материалов по дисциплине ОП 02 «Основы бухгалтерского учета» предназначены для студентов по специальности **38.01.02.**

Продавец, контролер-кассир.

При подготовке тестовых материалов учитывался уровень сложности, тематика и объем предлагаемых текстов, и формат тестовых заданий. Основными критериями отбора материалов и разработки тестов явились требования ФГОС, а также методические принципы и нормы составления тестовых заданий. КИМы составлены в полном соответствии с требованиями, сформулированными в документах Федерального института педагогических измерений.

Предлагаемые варианты тестовых заданий по дисциплине ОП 02 «Основы бухгалтерского учета» могут использоваться в качестве тренировочных и контрольных материалов.

1.2 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно - измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения дисциплины ОП 02 «Основы бухгалтерского учета».

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен у

меть:

- использовать данные бухгалтерской учета для планирования и контроля результатов коммерческой деятельности;
- участвовать в инвентаризации имущества и обязательств организации

знать:

- нормативное регулирование бухгалтерского учета и отчетности;
- методологические основы бухгалтерского учета, его счета и двойную запись;
- план счетов, объекты бухгалтерского учета;
- бухгалтерскую отчетность.

Общие компетенции, формируемые при изучении дисциплины ОП 02 «Основы бухгалтерского учета»

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров.

ПК 1.2. Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торговом-технологическом оборудовании.

ПК 2.1. Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары.

ПК 2.3. Обслуживать покупателей, консультировать их о пищевой ценности, вкусовых особенностях и свойствах отдельных продовольственных товаров.

ПК 3.2. Проверять платежеспособность государственных денежных знаков.

ПК 3.3. Проверять качество и количество продаваемых товаров, качество упаковки, наличие маркировки, правильность цен на товары и услуги.

ПК 3.4. Оформлять документы по кассовым операциям.

2. Формы контроля и итоговой аттестации. Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений проводится постоянно с помощью контрольных работ, на практических занятиях, по результатам самостоятельной работы студентов. Итоговая аттестация студентов по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

3. Система оценивания. Для оценки качества подготовки студентов предлагаются тестовые задания по разделам:

«Основы бухгалтерского учета»,

«Налоги и налогообложение»,

«Учет товарных операций»,

«Учет денежных средств»,

«Оплата труда»,

«План счетов».

Каждый вариант содержит 10 – 15 заданий в тестовой форме, к каждому заданию предлагается 4 варианта ответа, из которых следует выбрать один правильный.

Критерии оценивания	
90-100 %	Оценка «5»
70-89 %	Оценка «4»
50-69 %	Оценка «3»
менее 50 %	Оценка «2»

Раздел 1. Основы бухгалтерского учета.

1. Как подразделяется бухгалтерский учет в условиях рыночной экономики?

- а) финансовый, управленческий, налоговый;
- б) оперативный, статистический, бухгалтерский;
- в) хозяйственный, оперативный;
- г) хозяйственный, налоговый.

2. Учет выполняет функции:

- а) наблюдении за хозяйственной деятельностью предприятия;
- б) измерения хозяйственных операций;
- в) регистрация хозяйственных операций;
- г) все вышеперечисленные.

3. Что такое хозяйственный учет?

- а) массовое наблюдение за явлениями природы, состоянием общества и производства с целью выявления закономерностей их развития;
- б) количественное отражение и качественная характеристика средств и хозяйственных процессов для контроля и активного воздействия на их развитие;
- в) формирование полной и достоверной информации об учете хозяйственных операций для целей налогообложения;
- г) бухгалтерские документы, составляемые в момент совершения хозяйственных операций.

4. Оперативный учет – это ...

- а) система сплошного, непрерывного и взаимосвязанного наблюдения и контроля за хозяйственной деятельностью предприятия с целью получения о ней текущей и итоговой информации;
- б) система изучения массовых явлений и процессов в жизни общества, а также социально-экономических явлений с целью установления закономерностей их развития;
- в) система быстрого сбора информации о важнейших показателях деятельности предприятия, необходимая для управления;
- г) формирование полной и достоверной информации об учете хозяйственных операций для целей налогообложения.

5. Статистический учет - это ...

- а) система быстрого сбора информации о важнейших показателях деятельности предприятия, необходимая для управления;
- б) формирование полной и достоверной информации об учете хозяйственных операций для целей налогообложения;
- в) система изучения массовых явлений и процессов в жизни общества, а также социально-экономических явлений с целью установления закономерностей их развития;
- г) система сплошного, непрерывного и взаимосвязанного наблюдения и контроля за хозяйственной деятельностью предприятия с целью получения о ней текущей и итоговой информации.

6. Бухгалтерский учет – это ...

- а) система сплошного, непрерывного и взаимосвязанного наблюдения и контроля за хозяйственной деятельностью предприятия с целью получения о ней текущей и итоговой информации;
- б) система изучения массовых явлений и процессов в жизни общества, а также социально-экономических явлений с целью установления закономерностей их развития;
- в) система быстрого сбора информации о важнейших показателях деятельности предприятия, необходимая для управления;
- г) формирование полной и достоверной информации об учете хозяйственных операций для целей налогообложения.

7. Вид учета, применяющий для наблюдения особые способы и приемы: обследование, перепись, наблюдение, средние величины, индексы:
- а) оперативный учет;
 - б) статистический учет;
 - в) бухгалтерский учет;
 - г) хозяйственный учет.
8. Система сплошного, непрерывного и взаимосвязанного наблюдения и контроля за хозяйственной деятельностью предприятия с целью получения о ней текущей и итоговой информации – это ...
- а) оперативный учет;
 - б) статистический учет;
 - в) бухгалтерский учет;
 - г) хозяйственный учет.
9. На основе данных какого вида учета составляется бухгалтерский баланс, отчет о прибылях и убытках и приложения к бухгалтерскому балансу?
- а) финансовый учет; б) управленческий учет; в) налоговый учет.
10. Массовый мониторинг социально-экономических явлений в области экономики, науки, культуры, здравоохранения осуществляет:
- а) оперативный учет; б) статистический учет;
 - в) бухгалтерский учет; г) хозяйственный учет.
11. Целью, какого вида учета является формирование полной и достоверной информации о налогах и сборах, уплаченных предприятием?
- а) финансового;
 - б) управленческого;
 - в) налогового;
 - г) хозяйственного.
12. Какие требования предъявляются к хозяйственному учету?
- а) документальное оформление хозяйственных операций, полнота отражения данных;
 - б) достоверность, своевременность, экономичность;
 - в) доступность, а также сопоставимость плановых и учетных данных;
 - г) все вышеперечисленные.
13. Какие виды учетных измерителей применяются в хозяйственном учете?
- а) натуральные; б) трудовые; в) денежные; г) все вышеперечисленные.
14. Обобщающий учетный измеритель:
- а) натуральный; б) трудовой; в) денежный.
15. Килограммы, метры, литры, штуки – это ...
- а) натуральные измерители; б) трудовые измерители; в) денежные измерители.
16. Рабочие дни, часы, минуты – это ...
- а) натуральные измерители; б) трудовые измерители; в) денежные измерители.
17. Измеритель, применяемый для измерения количества затраченного труда:
- а) натуральный;
 - б) трудовой;
 - в) денежный.
18. Измеритель, применяемый для измерения количества товаров, сырья, готовой продукции:
- а) натуральный; б) трудовой; в) денежный.

19. Кому непосредственно подчиняется главный бухгалтер?
- а) никому;
 - б) руководителю организации;
 - в) заместителю директора;
 - г) менеджеру.
20. Кто несет ответственность за формирование учетной политики, ведение бухгалтерского учета, своевременное представление полной и достоверной бухгалтерской отчетности?
- а) руководитель;
 - б) заместитель руководителя;
 - в) менеджер;
 - г) главный бухгалтер.
21. К каким пользователям бухгалтерской информации относится арбитражный суд?
- а) внутренние пользователи;
 - б) внешние пользователи, имеющие прямой финансовый интерес;
 - в) внешние пользователи, не имеющие прямого финансового интереса;
 - г) внешние пользователи без финансового интереса.
22. К каким пользователям бухгалтерской информации относится аппарат управления предприятием?
- а) внутренние пользователи;
 - б) внешние пользователи, имеющие прямой финансовый интерес;
 - в) внешние пользователи, не имеющие прямого финансового интереса;
 - г) внешние пользователи без финансового интереса.
23. К каким пользователям информации относятся инвесторы и кредиторы?
- а) внутренние пользователи;
 - б) внешние пользователи, имеющие прямой финансовый интерес;
 - в) внешние пользователи, не имеющие прямого финансового интереса;
 - г) внешние пользователи без финансового интереса.
24. К каким пользователям информации относятся аудиторские фирмы?
- а) внутренние пользователи;
 - б) внешние пользователи, имеющие прямой финансовый интерес;
 - в) внешние пользователи, не имеющие прямого финансового интереса;
 - г) внешние пользователи без финансового интереса.
25. Поставщики и покупатели – это ...
- а) внутренние пользователи;
 - б) внешние пользователи, имеющие прямой финансовый интерес;
 - в) внешние пользователи, не имеющие прямого финансового интереса;
 - г) внешние пользователи без финансового интереса.
26. К каким пользователям бухгалтерской информации относится Министерство финансов РФ?
- а) внутренние пользователи;
 - б) внешние пользователи, имеющие прямой финансовый интерес;
 - в) внешние пользователи, не имеющие прямого финансового интереса;
 - г) внешние пользователи без финансового интереса.
27. Что является предметом бухгалтерского учета?
- а) хозяйственная деятельность предприятия;
 - б) наличие и движение имущества;
 - в) источники формирования имущества;
 - г) процесс расширения производства.
28. Какие стадии включаются в кругооборот капитала?
- а) производство, распределение, обмен, потребление;
 - б) снабжение, производство, реализация;
 - в) производство, реализация;

г) распределение, потребление.

29. Документация – это ...

- а) исчисление себестоимости единицы продукции;
- б) способ проверки фактического наличия ценностей;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей.

30. Инвентаризация – это ...

- а) исчисление себестоимости единицы продукции;
- б) способ проверки фактического наличия ценностей путем пересчета, перемеривания, взвешивания;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей.

31. Что такое счета?

- а) способ обобщения и группировки информации, которая содержится в документах;
- б) совокупность средств и источников их образования в денежном выражении на определенную дату;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей.

32. Что такое двойная запись?

- а) совокупность средств и источников их образования в денежном выражении на определенную дату;
- б) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей;
- в) способ отражения на счетах тех изменений, которые вызваны хозяйственными операциями;
- г) исчисление себестоимости единицы продукции.

33. Найдите определение оценки.

- а) исчисление себестоимости единицы продукции;
- б) способ проверки фактического наличия ценностей путем пересчета, перемеривания, взвешивания;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей.

34. Найдите определение калькуляции:

- а) исчисление себестоимости единицы продукции;
- б) способ проверки фактического наличия ценностей путем пересчета, перемеривания, взвешивания;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) способ обобщения и группировки информации, которая содержится в документах.

35. Что такое баланс?

- а) способ обобщения и группировки информации, которая содержится в документах;
- б) совокупность средств и источников их образования в денежном выражении на определенную дату;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей.

36. Что такое отчетность?

- а) совокупность средств и источников их образования в денежном выражении на определенную дату;
- б) баланс, отчетные таблицы и приложения к ним;
- в) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей;
- г) способ обобщения и группировки информации, которая содержится в документах.

37. Как классифицируются средства по источникам образования и целевому назначению?

- а) внеоборотные активы и оборотные активы;
- б) основные и оборотные средства;
- в) долгосрочные и краткосрочные обязательства;
- г) собственные и привлеченные (заемные) средства.

38. Как классифицируются средства по составу и размещению?

- а) собственные и привлеченные (заемные) средства;
- б) внеоборотные активы, оборотные активы;
- в) капитал и резервы;
- г) долгосрочные и краткосрочные обязательства.

39. Что относится к основным средствам?

- а) товары, тара, денежные средства;
- б) здания, сооружения, транспортные средства, земельные участки, объекты природопользования;
- в) сырье, материалы, полуфабрикаты;
- г) касса, расчетный счет, валютный счет.

40. Что относится к нематериальным активам?

- а) патенты, изобретения, товарные знаки, лицензия, деловая репутация фирмы;
- б) товары, тара, денежные средства;
- в) торговые марки, «ноу-хау», сырье;
- г) хозяйственный инвентарь, многолетние насаждения, рабочий, продуктивный и племенной скот.

41. Что относится к оборотным активам?

- а) здания, сооружения, хозяйственный инвентарь;
- б) транспортные средства, краткосрочные и долгосрочные кредиты банков;
- в) товары, тара, денежные средства, дебиторская задолженность;
- г) уставный, добавочный и резервный капитал.

42. Какова отличительная особенность основных средств?

- а) это объекты и предметы, срок службы которых составляет более 12 месяцев;
- б) это объекты и предметы, срок службы которых составляет менее 12 месяцев;
- в) это объекты и предметы, которые используются в производстве продукции, выполнении работ, оказании услуг или управленческих нужд организации в течение более 12 месяцев, способны приносить организации доход в будущем, и не предполагается их последующая перепродажа;
- г) это объекты и предметы, которые используются в производстве продукции, выполнении работ, оказании услуг в течение более 12 месяцев, способны приносить доход организации в будущем.

43. Какие источники средств относятся к собственным средствам?

- а) кредиты и кредиторская задолженность;
- б) уставный, добавочный, резервный капитал, прибыль;
- в) основные средства, нематериальные активы, незавершенное строительство;
- г) запасы товарно-материальных ценностей, денежные средства.

44. Какие источники средств относятся к привлеченным (заемным) средствам?

- а) кредиты и кредиторская задолженность;
- б) уставный, добавочный, резервный капитал, прибыль;
- в) основные средства, нематериальные активы, незавершенное строительство;
- г) запасы товарно-материальных ценностей, денежные средства.

45. Что относится к кредиторской задолженности?

- а) задолженность подотчетных лиц по невозвращенным подотчетным суммам;

- б) задолженность работников по возмещению материального ущерба, причиненного в результате недостачи товарно-материальных ценностей;
- в) задолженность покупателей по неоплаченным товарам;
- г) задолженность подотчетным лицам по выплате подотчетных сумм.

46. Что относится к кредиторской задолженности?

- а) задолженность банку по краткосрочным ссудам;
- б) задолженность поставщиков по поставкам товаров;
- в) задолженность работникам по заработной плате;
- г) задолженность страховой организации по предстоящей выплате страхового возмещения.

47. Какая задолженность относится к дебиторской?

- а) задолженность работникам по заработной плате;
- б) задолженность подотчетным лицам по выплате подотчетных сумм;
- в) задолженность подотчетных лиц по невозвращенным подотчетным суммам;
- г) задолженность Фонду социального страхования по платежам ЕСН.

48. Какая задолженность относится к дебиторской?

- а) задолженность Пенсионному фонду;
- б) задолженность работникам по заработной плате;
- в) задолженность работников по возмещению материального ущерба;
- г) задолженность бюджету по налогам и сборам.

49. К какому виду средств относятся основные средства?

- а) внеоборотные активы;
- б) оборотные активы;
- в) собственные средства;
- г) привлеченные (заемные) средства.

50. К какому виду средств относятся расчетные счета?

- а) внеоборотные активы;
- б) оборотные активы;
- в) собственные средства;
- г) привлеченные (заемные) средства.

Ответы к разделу 1. «Основы бухгалтерского учета».

1 - а	18 - а	35 - б
2 - г	19 - б	36 - б
3 - б	20 - г	37 - г
4 - в	21 - г	38 - б
5 - в	22 - а	39 - б
6 - а	23 - б	40 - а
7 - б	24 - г	41 - в
8 - в	25 - б	42 - в
9 - а	26 - в	43 - б
10 - б	27 - а	44 - а
11 - в	28 - б	45 - г
12 - г	29 - в	46 - в
13 - г	30 - б	47 - в
14 - в	31 - а	48 - в
15 - а	32 - в	49 - а
16 - б	33 - г	50 - б
17 - б	34 - а	

Раздел 2. Налоги и налогообложение.

1. Объектом обложения налога с доходов физических лиц является:

- а) доход, полученный из различных источников, как на территории Украины, так и за ее пределами;
- б) сумма полученных алиментов;
- в) компенсационные выплаты в денежной и натуральной форме;
- г) выигрыш по облигациям государственных займов.

2. Особенности налогообложения доходов, полученных не по основному месту работы:

- а) доход уменьшается на сумму необлагаемого налогом минимума;
- б) не возникает обязанности ведения учета доходов и расходов, связанных с получением этих доходов;
- в) не представляются льготы, предусмотренные действующим законодательством по подоходному налогу;
- г) не возникает обязанность подачи декларации о сумме совокупного дохода, полученного как по основному, так и не основному месту работы.

3. Особенности налогообложения доходов граждан-субъектов предпринимательской деятельности являются:

- а) необходимость учета доходов и расходов;
- б) отсутствие подачи налоговой декларации;
- в) отсутствие применения налоговых льгот, если этот доход является основным источником доходов;
- г) ставка налога по шкале, если занятие предпринимательской деятельностью не является основным местом работы.

4. К прямым налогам относятся:

- а) налог на землю;
- б) акцизный сбор;
- в) пошлины;
- г) налог на добавленную стоимость.

5. Преимущество подоходного налогообложения:

- а) зависимость размера налогов от размера полученной прибыли (дохода);
- б) простота начисления;
- в) увеличение средств на потребление;
- г) антистимулятор экономической активности;

6. Недостатки подоходного налогообложения характеризуются:

- а) невозможность влияния на принятие решений на микроуровне;
- б) социально-экономические недостатки;
- в) сложность исчисления;
- г) политические недостатки.

7. Систему взимания налогов в зависимости от размера дохода налогоплательщика можно классифицировать как:

- а) систему пропорционального налогообложения;
- б) систему товарного и денежного рынков;
- в) систему накопления и потребления;
- г) систему производительных сил и производственных отношений.

8. Регулирующая функция налогов проявляется через:

- а) прибыль и доходы;
- б) самофинансирование предприятий;
- в) установление и изменение системы налогообложения;
- г) эффективность налогово-финансовых отношений.

9. Посредством фискальной функции реализуется:
- а) формирование финансовой системы;
 - б) формирование структуры валового внутреннего продукта;
 - в) создание системы самоуправления и самофинансирования;
 - г) аккумулирование финансовых ресурсов государства.
10. Способы взимания налогов могут быть:
- а) кадастровый;
 - б) твердый;
 - в) долевым;
 - г) пропорциональный.
11. Налоговые ставки по методу их формирования подразделяются на:
- а) базовые;
 - б) повышенные;
 - в) прогрессивные;
 - г) твердые.
12. Способами разграничения прямых и косвенных налогов являются:
- а) субъект налога;
 - б) объект налога;
 - в) участие в образовании цены;
 - г) налоговая ставка.
13. Ставка налога на землю варьирует в зависимости от:
- а) площади сельскохозяйственных угодий;
 - б) площади, находящейся под строениями;
 - в) качества и местоположения земельного участка;
 - г) источника средств для финансирования мероприятий по использованию земли.
14. Средства от платы за землю используются:
- а) для развития заповедников;
 - б) на создание ботанических садов;
 - в) на создание садово-парковой культуры;
 - г) ведение государственного земельного кадастра

Ответы к разделу 2. «Налоги и налогообложение»

1 – а	8 – в
2 – в	9 – г
3 – а	10 – а
4 – а	11 – в
5 – а	12 – в
6 – в	13 – в
7 – а	14 – г

Раздел 3. Учет товарных операций.

1. Что такое бухгалтерский баланс?
- а) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется дебетом, а левая – кредитом;
 - б) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется «пассив» и отражает виды и размещение средств, а левая – «актив» и отражает источники образования средств;
 - в) способ отражения показателей, характеризующих ход и результаты хозяйственных процессов;
 - г) способ обобщенного отражения и экономической группировки средств по видам и источникам их образования в денежном выражении на определенную дату.

2. Что графически представляет собой бухгалтерский баланс?

- а) таблица двусторонней формы, в которой отражаются состав и источники образования;
- б) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется дебетом, а левая – кредитом;
- в) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется активом, а левая – пассивом;
- г) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется «пассив» и отражает виды и размещение средств, а левая – «актив» и отражает источники образования средств.

3. Какие хозяйственные средства показываются в балансе предприятия?

- а) средства, не принадлежащие предприятию, но находящиеся в его пользовании;
- б) средства, принадлежащие данному предприятию;
- в) средства, находящиеся на хранении в данном предприятии;
- г) средства, арендованные у другого предприятия.

4. Чем обусловлено равенство актива и пассива баланса?

- а) классификацией хозяйственных средств по источникам образования и целевому назначению;
- б) в балансе показываются одни и те же средства, но в разных группировках;
- в) правилом двойной записи хозяйственных операций;
- г) обобщением хозяйственных средств в денежном измерителе.

5. Какая хозяйственная операция одновременно с увеличением итога баланса вызывает улучшение хозяйственной деятельности предприятия?

- а) начислена заработная плата работникам предприятия;
- б) поступил на расчетный счет в банке штраф от поставщика за нарушение договора поставки;
- в) зачислена на расчетный счет краткосрочная ссуда банка;
- г) безвозмездно получены основные средства.

6. Определите тип изменений в балансе под влиянием хозяйственной операции «За счет банковского кредита оплачена кредиторская задолженность поставщику»?

- а) активный; б) пассивный;
- в) активно-пассивный в сторону увеличения; г) активно-пассивный в сторону уменьшения.

7. Определите тип изменений в балансе под влиянием хозяйственной операции «В кассу поступила выручка за проданные товары»?

- а) активный; б) пассивный;
- в) активно-пассивный в сторону увеличения; г) активно-пассивный в сторону уменьшения.

8. Определите тип изменений в балансе под влиянием хозяйственной операции «На расчетный счет поступила краткосрочная банковская ссуда»?

- а) активный; б) пассивный;
- в) активно-пассивный в сторону увеличения; г) активно-пассивный в сторону уменьшения.

9. Определите тип изменений в балансе под влиянием хозяйственной операции «С расчетного счета оплачены налоги в бюджет»?

- а) активный;
- б) пассивный;
- в) активно-пассивный в сторону увеличения;
- г) активно-пассивный в сторону уменьшения.

10. Что такое счета?

- а) способ обобщения и группировки информации, которая содержится в документах;
- б) совокупность средств и источников их образования в денежном выражении на определенную дату;
- в) способ оформления хозяйственных операций документами;
- г) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей.

11. Что графически представляют собой счета?

- а) таблица двусторонней формы, в которой отражаются состав и источники образования;
- б) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется дебетом, а левая – кредитом;
- в) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется активом, а левая – пассивом;
- г) таблица двусторонней формы, правая сторона которой называется «пассив» и отражает виды и размещение средств, а левая – «актив» и отражает источники образования средств.

12. Как называется остаток на счете?

- а) дебет; б) кредит; в) сальдо; г) оборот.

13. Как называется правая сторона счета?

- а) дебет; б) кредит; в) сальдо; г) оборот.

14. Как называется левая сторона счета?

- а) дебет; б) кредит; в) сальдо; г) оборот.

15. Как называется сумма изменений на счетах?

- а) дебет; б) кредит; в) сальдо; г) оборот.

16. Какие счета называются активными?

- а) счета, которые открываются на основании пассива баланса, отражающие источники образования средств;
- б) счета, которые открываются на основании актива баланса, отражающие состав и движение хозяйственных средств;
- в) счета, которые открываются на основании актива баланса, отражающие источники образования средств;
- г) счета, которые открываются на основании пассива баланса, отражающие состав и движение хозяйственных средств.

17. Какие счета называются пассивными?

- а) счета, которые открываются на основании пассива баланса, отражающие источники образования средств;
- б) счета, которые открываются на основании актива баланса, отражающие состав и движение хозяйственных средств;
- в) счета, которые открываются на основании актива баланса, отражающие источники образования средств;
- г) счета, которые открываются на основании пассива баланса, отражающие состав и движение хозяйственных средств.

18. Счета, на которых отражаются источники образования средств, называются:

- а) активные; б) пассивные; в) активно-пассивные.

19. Счета, на которых учитываются средства предприятия, называются:

- а) активные; б) пассивные; в) активно-пассивные.

20. В какой стороне счета отражается сальдо на пассивных счетах?

- а) в дебете;
- б) в кредите;
- в) в дебете и в кредите одновременно;
- г) сальдо отражается развернуто.

21. В какой стороне счета отражается сальдо на активных счетах?

- а) в дебете;
- б) в кредите;
- в) в дебете и в кредите одновременно;
- г) сальдо отражается развернуто.

22. Как определить конечное сальдо по активному счету?

- а) С кон. Дт = С нач. Дт + Оборот Дт – Оборот Кт;
- б) С кон. Дт = С нач. Кт - Оборот Кт – Оборот Дт;
- в) С кон. Кт = С нач. Дт - Оборот Дт + Оборот Кт;
- г) С кон. Кт = С нач. Кт + Оборот Кт – Оборот Дт.

23. Как определить конечное сальдо по пассивному счету?

- а) С кон. Дт = С нач. Дт + Оборот Дт – Оборот Кт;
- б) С кон. Дт = С нач. Кт - Оборот Кт – Оборот Дт;
- в) С кон. Кт = С нач. Дт - Оборот Дт + Оборот Кт;
- г) С кон. Кт = С нач. Кт + Оборот Кт – Оборот Дт.

24. Что значит «открыть счет»?

- а) указать его название;
- б) указать сумму остатка;
- в) указать название счета и сумму остатка по нему;
- г) указать название счета, сумму остатка по нему, а также хозяйственные операции.

25. Какие счета называются активно-пассивными?

- а) счета, на которых отражаются средства;
- б) счета, на которых отражаются источники образования;
- в) счета, на которых отражаются состав и источники образования средств;
- г) счета, на которых отражаются обобщенные показатели и наличия и движения средств и их источников.

26. Двойная запись на счетах дает возможность:

- а) отражать операцию документами;
- б) исправлять ошибки, допущенные в документах;
- в) исправлять ошибки, допущенные при отражении операции на счетах;
- г) отражать хозяйственную операцию по дебету одного и кредиту другого счета в одинаковой сумме.

27. Что такое двойная запись?

- а) совокупность средств и источников их образования в денежном выражении на определенную дату;
- б) выражение в денежном измерителе товарно-материальных ценностей;
- в) способ отражения на счетах тех изменений, которые вызваны хозяйственными операциями;
- г) исчисление себестоимости единицы продукции.

28. Связь между счетами называется:

- а) корреспонденция, проводка, контировка, бухгалтерская запись, двойная запись;
- б) проводка, бухгалтерская запись, оборотная ведомость;
- в) корреспонденция, контировка, баланс;
- г) проводка, корреспонденция, отчетность.

29. Найдите определение простой проводки:

- а) хозяйственная операция записывается по дебету одного и кредиту другого счета в одинаковой сумме;
- б) хозяйственная операция записывается по дебету одного и кредиту нескольких счетов в одинаковой сумме;
- в) хозяйственная операция записывается по дебету нескольких счетов и кредиту одного счета в одинаковой сумме;
- г) хозяйственная операция записывается по дебету нескольких счетов и кредиту одного счета, или по дебету одного счета и кредиту нескольких счетов, причем общая сумма по дебету счетов должна быть равна общей сумме по кредиту счетов.

30. Найдите определение сложной проводки:

- а) хозяйственная операция записывается по дебету одного и кредиту другого счета в одинаковой сумме;
- б) хозяйственная операция записывается по дебету одного и кредиту нескольких счетов в одинаковой сумме;
- в) хозяйственная операция записывается по дебету нескольких счетов и кредиту одного счета в одинаковой сумме;
- г) хозяйственная операция записывается по дебету нескольких счетов и кредиту одного счета, или по дебету одного счета и кредиту нескольких счетов, причем общая сумма по дебету счетов должна быть равна общей сумме по кредиту счетов.

31. Синтетические счета – это ...

- а) счета, на которых отражаются обобщенные показатели о наличии и движении средств и их источников;
- б) счета, на которых отражаются детальные показатели;
- в) счета, на которых отражается состав средств;
- г) счета, на которых отражаются источники образования средств.

32. Аналитические счета – это ...

- а) счета, на которых отражается состав средств;
- б) счета, на которых отражаются источники образования средств;
- в) счета, которые детализируют содержание синтетических счетов;
- г) счета, на которых отражаются обобщенные показатели о наличии и движении средств и их источников.

33. Аналитические счета открываются в дополнение:

- а) к балансу;
- б) к забалансовым счетам;
- в) к документам;
- г) к синтетическим счетам.

34. Остатки и обороты по синтетическому счету должны быть равны:

- а) остаткам и оборотам по всем аналитическим счетам к данному синтетическому счету;
- б) остаткам по всем аналитическим счетам к данному синтетическому счету;
- в) оборотам по всем аналитическим счетам к данному синтетическому счету;
- г) остаткам и оборотам по всем синтетическим счетам.

35. Оборотная ведомость по синтетическим счетам составляется:

- а) для обобщения бухгалтерской документации;
- б) для проверки правильности записей, сделанных на счетах бухгалтерского учета;
- в) для проверки бухгалтерских проводок;
- г) для проверки баланса.

Ответы к разделу 3. «Учет товарных операций»

1 - г	13 – б	25 – в
2 - а	14 – а	26 – г
3 - б	15 – г	27 – в
4 - б	16 – б	28 – а
5 - г	17 – а	29 – а
6 - б	18 – б	30 – г
7 - а	19 – а	31 – а
8 - в	20 – б	32 – в
9 - г	21 – а	33 – г
10 – а	22 – а	34 – а
11 – б	23 – г	35 - б
12 – в	24 – в	

Раздел 4. Учет денежных средств.

1. Чистая прибыль торгового предприятия – это:

- а) часть валовой прибыли, которая остается в распоряжении торгового предприятия после уплаты в бюджет налога на прибыль
- б) финансовый результат торговой деятельности, определяемый как превышение валового дохода за вычетом обязательных платежей над издержками за определенный период времени
- в) финансовый результат торговой деятельности и определяемый как превышение выручки от продажи товаров и услуг над затратами по их приобретению за определенный период времени
- г) конечный финансовый результат деятельности торгового предприятия, равный сумме прибыли от реализации товаров, услуг, имущества и сальдо доходов и расходов от внереализационных операций

2. Где в бухгалтерской отчетности отражается сумма издержек обращения на остаток товаров:

- а) в отчете о прибылях и убытках
- б) в бухгалтерском балансе
- в) ни в одной из форм бухгалтерской отчетности

3. Издержки обращения (расходы на продажу) собираются по:

- а) по дебету счета 44б) по дебету счета 26
- в) по кредиту счета 20г) по кредиту счета 41

4. Счет 42 «Торговая наценка» используется в учете у организаций:

- а). Розничной торговли
- б). Оптовой торговли
- в). Производственного предприятия
- г). Строительной компании

5. Списание реализованной торговой наценки в учете отражается:

- а). Сторно: Дебет 41 Кредит 42
- б). Сторно: Дебет 90 Кредит 42
- в). Дебет 90 Кредит 42
- г). Дебет 41 Кредит 42

6. Учет товарооборота ведется на счете:

- а). 41
- б). 90
- в). 91
- г). 44

7. Сумма полученной предоплаты от покупателя учитывается на счете:

- а). 62
- б). 51
- в). 99
- г). 60

8. Сумма выручки, поступившей в кассу магазина за рабочий день, определяется:

- а). Путем прямого подсчета денежных средств каждым кассиром-операционистом.
- б). На основании приходных кассовых ордеров.
- в). По данным книг кассиров-операционистов, как разность показаний счетчиков на начало и конец дня по всем кассовым аппаратам.

9. Выручка, сданная инкассатору, зачисляется на расчетный счет по истечении определенного времени, а до этого она учитывается на счете:

- а). 55
- б). 50
- в). 57
- г). 51

10. Зачисление выручки на расчетный счет организации, использующей услуги инкассаторских служб, отражается записью:

- а). Дебет 51 кредит 50
- б). Дебет 50 кредит 57
- в). Дебет 51 кредит 57
- г). Дебет 57 кредит 50

11. Отражение сумм учтенного НДС по оприходованному товару отражается записью:

- а). Дебет 19 кредит 41
- б). Дебет 19 кредит 60
- в). Дебет 90 кредит 68
- г). Дебет 68 Кредит 19

12. На сумму НДС, исчисленную с объема реализации, делается запись:

- а). Дебет 19 кредит 41 б). Дебет 19 кредит 60
в). Дебет 90 кредит 68 г). Дебет 68 Кредит 19

13. Списаны расходы на продажу со счета 44:

- а) Дт 91 Кт 44 б) Дт 99 Кт 44
в) Дт 90 Кт 44 г) Дт 41 Кт 44

14. Валовой доход для предприятий розничной торговли представляет собой:

- а). Чистую прибыль б). Выручку от реализации товаров
в). Реализованную торговую наценку г). Прибыль от продажи товаров

15. Валовой доход – это:

- а) превышение выручки от покупки товаров над затратами по их приобретению за определенный период времени
б) финансовый результат торговой деятельности и определяемый как превышение валового дохода за вычетом обязательных платежей над издержками за определенный период времени
в) превышение выручки от продажи товаров над затратами по их приобретению за определенный период времени
г) конечный финансовый результат деятельности торгового предприятия и равный сумме прибыли от реализации товаров, услуг, имущества и сальдо доходов и расходов от внеоперационных операций

Ответы к разделу 4. «Учет денежных средств»

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1 – а | 6 – б | 11 – б |
| 2 – б | 7 – а | 12 – в |
| 3 – а | 8 – в | 13 – в |
| 4 – а | 9 – в | 14 – в |
| 5 – б | 10 – в | 15 – а |

Раздел 5. Оплата труда.

1. Что означает бухгалтерская запись Д69К70:

- 1) Создание резерва на оплату отпусков рабочим.
- 2) Начисление оплаты за отпуск рабочим.
- 3) Начислено пособие по временной нетрудоспособности.

2. В соответствии с трудовым законодательством оплата сверхурочной работы в первые два часа работы производится:

- 1) в одинарном размере;
- 2) в полуторном размере;
- 3) в двойном размере.

3. Бухгалтерская запись Дт счета 70, Кт счета 76 означает:

- 1) начисление заработной платы работникам организации за время отпуска;
- 2) выплата заработной платы работникам организации за время отпуска;
- 3) удержания налогов из заработной платы работников организации;
- 4) депонирование заработной платы работников организации, не полученной в установленный срок.

4. Форма оплаты труда, при которой оплата производится за определенное количество времени не зависимо от качества работ:

- 1) повременная 2) сдельная 3) аккордная

5. Система оплаты труда, которая предусматривает премирование рабочих за перевыполнение норм выработки и достижение определенных качественных показателей:

- 1) прямая сдельная
3) сдельно прогрессивная
- 2) сдельно премиальная
4) косвенно сдельная

6. Простой по вине рабочего оплачивается в размере:

- 1) 1/3 тарифной ставки 2) 2/3 тарифной ставки 3) не оплачивается

7. Пособие по временной нетрудоспособности застрахованному лицу, имеющему страховой стаж 8 и более лет выплачивается в размере:

- 1) 60% среднего заработка
2) 80% среднего заработка
3) 100% среднего заработка

8. Налоговый вычет на первого ребенка налогоплательщика за каждый месяц установлен в размере:

- 1) 1400 руб. 2) 400 руб. 3) 800 руб

9. Ставка налога на доходы физических лиц составляет:

- 1) 10% 2) 13% 3) 18%

10. Размер алиментов на 4 детей устанавливается в размере:

- 1) 1/3 заработка 2) 1/4 заработка 3) 1/2 заработка

11. Продолжительность ежегодного оплачиваемого отпуска рабочим устанавливается:

- 1) 26 календарных дней 2) 28 календарных дней 3) 30 календарных дней

12. Налоговый вычет на третьего ребенка составляет:

- 1) 3000 руб. 2) 1400 руб. 3) 800 руб.

13. В каком размере выплачивается пособие по беременности и родам?

- 1) 100% 2) 80% 3) 50%

14. Кто является плательщиком налога на доходы физических лиц – НДФЛ

- 1) сотрудник, начисленный налог уменьшает заработную плату.
2) предприятие, начисленный налог может быть отнесен на себестоимость продукции.
3) Фонд социального страхования

15. Какова сумма налога НДФЛ, который будет удержан с сотрудника, имеющего троих детей, в январе месяце, если сумма начисленной зарплаты составляет 5000 руб.?

- 1) 754 2) 650 3) 598 4) 0

16. Какие бухгалтерские проводки соответствуют операции «Начислены взносы на суммы заработной платы работников основного производства»

- 1) Дт 70 Кт 69 2) Дт 50 Кт 69 3) Дт 20 Кт 69

17. Расчетный период для исчисления среднего заработка при определении отпускных составляет:

- 1) 2 месяца 2) 12 месяцев 3) 3 месяца

18. Среднее число календарных дней для расчета отпускных равно:

- 1) 25,4 2) 28,9 3) 29,3

19. Расчетный период для исчисления среднего заработка при определении пособия по временной нетрудоспособности составляет:

- 1) 2 месяца 2) 3 месяца 3) 24 месяцев

20. Размер страховых взносов в пенсионный фонд России составляет:

- 1) 22% 2) 30% 3) 35,8%

Ответы к разделу 5. «Оплата труда»

1.-3	12.-1
2.-2	13.-1
3.-4	14.-1
4.-1	15.-4
5.-2	16.-3
6.-3	17.-2
7.-3	18.-3
8.-1	19.-3
9.-2	20.-1
10.-3	
11.-2	

Тест по теме: «План счетов»

1. Счет для учета оборотных средств:

- а) 01 «Основные средства»;
- б) 08 «Вложения во внеоборотные активы»;
- в) 80 «Уставный капитал»;
- г) 41 «Товары».

2. Счет для учета оборотных средств:

- а) 50 «Касса»;
- б) 03 «Доходные вложения в материальные ценности»;
- в) 99 «Прибыли и убытки»;
- г) 73 «Расчеты с персоналом по прочим операциям».

3. Какой счет относится к счетам для учета основных средств?

- а) 51 «Расчетные счета»;
- б) 10 «Материалы»;
- в) 02 «Амортизация основных средств»;
- г) 86 «Целевое финансирование».

4. Какой счет относится к счетам для учета нематериальных активов?

- а) 57 «Переводы в пути»;
- б) 01 «Основные средства»;
- в) 40 «Готовая продукция»;
- г) 05 «Амортизация нематериальных активов».

5. К счетам для учета долгосрочных финансовых инвестиций относится счет:

- а) 08 «Вложения во внеоборотные активы»;
- б) 55 «Специальные счета в банках»;
- в) 60 «Расчеты с поставщиками и подрядчиками»;
- г) 20 «Основное производство».

6. Определите счет для учета привлеченных (заемных) средств:

- а) 07 «Оборудование к установке»;
- б) 70 «Расчеты с персоналом по оплате труда»;
- в) 58 «Финансовые вложения»;
- г) 23 «Вспомогательные производства».

7. Определите счет для учета привлеченных (заемных) средств.

- а) 83 «Добавочный капитал»;
- б) 66 «Расчеты по краткосрочным кредитам и займам»;
- в) 43 «Готовая продукция»;
- г) 04 «Нематериальные активы».

8. К счетам для учета собственных средств относят счет:

- а) 99 «Прибыли и убытки»;
- б) 28 «Брак в производстве»;
- в) 68 «Расчеты по налогам и сборам»;
- г) 90 «Продажи».

9. К счетам для учета собственных средств относится счет:

- а) 82 «Резервный капитал»;
- б) 70 «Расчеты с персоналом по оплате труда»;
- в) 10 «Материалы»;
- г) 44 «Расходы на продажу».

10. Все материальные счета:

- а) активные;
- б) пассивные;
- в) активно-пассивные;
- г) активные и активно-пассивные.

11. Все денежные счета:

- а) активные;
- б) пассивные;
- в) активно-пассивные;
- г) активные и активно-пассивные.

12. Все счета для учета капитала:

- а) активные;
- б) пассивные;
- в) активно-пассивные;
- г) активные и активно-пассивные.

13. Расчетные счета могут быть:

- а) активными;
- б) пассивными;
- в) активными и активно-пассивными;
- г) активными, пассивными и активно-пассивными.

14. К материальным счетам не относится счет:

- а) 07 «Оборудование к установке»;
- б) 41 «Товары»;
- в) 80 «Уставный капитал»;
- г) 43 «Готовая продукция».

15. К денежным счетам относится счет:

- а) 50 «Касса»;
- б) 99 «Прибыли и убытки»;
- в) 25 «Общепроизводственные расходы»;
- г) 94 «Недостачи и потери от порчи ценностей».

16. К денежным счетам не относится счет:

- а) 56 «Денежные документы»;
- б) 04 «Нематериальные активы»;
- в) 57 «Переводы в пути»;
- г) 51 «Расчетные счета».

17. Определите, какой счет не относится к счетам для учета капитала.

- а) 80 «Уставный капитал»;
- б) 81 «Собственные акции (доли)»;
- в) 20 «Основное производство»;
- г) 82 «Резервный капитал».

18. Определите, какой счет не относится к регулирующим счетам.

- а) 02 «Амортизация основных средств»;
- б) 05 «Амортизация нематериальных активов»;
- в) 42 «Торговая наценка»;
- г) 58 «Финансовые вложения».

19. Определите счет, относящийся к расчетным счетам:

- а) 69 «Расчеты по социальному страхованию и обеспечению»;
- б) 29 «Обслуживающие производства и хозяйства»;
- в) 52 «Валютные счета»;
- г) 98 «Доходы будущих периодов».

20. Определите, какой счет не относится к собирательно-распределительным счетам:

- а) 25 «Общепроизводственные расходы»;
- б) 26 «Общехозяйственные расходы»;
- в) 94 «Недостачи и потери от порчи ценностей»;
- г) 41 «Товары».

21. Собирательно-распределительным является счет:

- а) 26 «Общехозяйственные расходы»;
- б) 20 «Основное производство»;
- в) 51 «Расчетные счета»;
- г) 90 «Продажи».

22. Какой счет относится к калькуляционным счетам?

- а) 10 «Материалы»;
- б) 20 «Основное производство»;
- в) 99 «Прибыли и убытки»;
- г) 45 «Товары отгруженные».

Ответы к тесту: «План счетов»

1 - г	18 - г
2 - а	19 - а
3 - в	20 - г
4 - г	21 - а
5 - а	22 - б
6 - б	
7 - б	
8 - а	
9 - а	
10 - а	
11 - а	
12 - б	
13 - г	
14 - в	
15 - а	
16 - б	
17 - в	

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Понятие хозяйственного учета и учетные измерители.
2. Виды хозяйственного учета, их характеристика.
3. Предмет и объекты бухгалтерского учета.
4. Классификация хозяйственных средств по составу и размещению.
5. Классификация источников образования хозяйственных средств.
6. Метод бухгалтерского учета, его элементы.
7. Бухгалтерский баланс, его строение и содержание.
8. Влияние хозяйственных операций на баланс.
9. Строение счетов бухгалтерского учета.
10. Виды бухгалтерских счетов, порядок записи операций на счетах.
11. Синтетический и аналитический учет.
12. Оборотные ведомости, их значения.
13. Классификация бухгалтерских документов.
14. Виды бухгалтерских документов.
15. Документооборот.
16. Способы исправления ошибок в документах.
17. Документальное оформление кассовых операций.
18. Ревизия денежных средств в кассе.
19. Порядок открытия расчетного счета в банке.
20. Безналичные расчеты на предприятии.
21. Выписки банка и учет безналичных расчетов.
22. Учет личного состава предприятия и использования рабочего времени.
23. Виды и формы заработной платы.
24. Удержания и вычеты из заработной платы.
25. Порядок начисления заработной платы работникам.
26. Порядок выдачи заработной платы.
27. Понятие, классификация и оценка основных средств предприятия.
28. Поступление, выбытие и учет основных средств, их документальное оформление.
29. Ремонт, износ и аренда основных средств предприятия.
30. Учёт нематериальных активов.
31. Учёт расчётов с подотчётными лицами.
32. Учет расчетов предприятия по налогам и сборам.
33. Учет расчетов с прочими дебиторами и кредиторами.
34. Учёт уставного капитала и расчётов с учредителями.
35. Учёт фондов и резервов предприятия.
36. Порядок формирования финансовых результатов хозяйственной деятельности.
37. Значение бухгалтерской отчетности и требования к ней.
38. Виды, состав бухгалтерской отчетности и сроки её представления.
39. Виды и формы материальной ответственности.
40. Документальное оформление материальной ответственности.
41. Документальное оформление поступления товаров и тары.
42. Товарные потери, их виды.
43. Ответность материально-ответственных лиц за товары и тару.
44. Понятие, задачи и виды инвентаризации.
45. Порядок проведения инвентаризации.

Практические задания

1. Составить корреспонденцию счетов по хозяйственным операциям.
2. Составить бухгалтерский баланс.
3. Произвести расчет амортизации основного средства.
4. Произвести расчет заработной платы.
5. Оформить приходный кассовый ордер.

6. Оформить расходный кассовый ордер.
7. Произвести расчет страховых отчислений.
8. Определить тип изменений в балансе.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых для аттестации

Основные источники:

1. Богаченко В.М. Кирилова Н.А. Основы бухгалтерского учета Изд. Феникс 2012г 256с.
2. Лебедева Е.М. Бухгалтерский учет Изд. Центр академия 2009г.272с.
3. Гусева Т.М. Основы бухгалтерского учета М. «Финансы и кредит», 2008 400с. Л
- 4.Проданова Н.А.Теория бухгалтерского учета Ростов/Д Феникс, 2006 344с.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О бухгалтерском учете» от 21.11 1996г., №129-ФЗ (с последующими изменениями).
2. Положение по бухучету «Бухгалтерская отчетность организации» (ПБУ 4/99), утвержденная приказом Минфина РФ от 6 июня 1999г. №43
3. Положение по бухгалтерскому учету «Учетная политика предприятия» (ПБУ 1/2008), утвержденная приказом Минфина РФ от 24 ноября 2008г. №106н.
4. План счетов бухгалтерского учета, утвержденный приказом Минфина РФ
- 5.ГубаревВ.Г. Основы бухгалтерского учета Икц-марТ 2005г. с.288
6. Шведская В.М., Головкин Н.А.Бухгалтерский учет Изд. Дашков и К 2006 392с.
7. Шведская В.М., Теория бухгалтерского учета Изд. Дашков и К 2007 399с
Ежемесячный научно- практический журнал «Бухгалтерский учет»

Интернет-ресурсы:

- <http://buhcon.com/index.php>
<http://www.buh.ru>
<http://repetitor-nachbuh.ru/hhp/map-site>

24 листов
Протшуровано и пронумеровано
Заведующий филиалом ГБОУ «УКИП и С» Н.Ф. Чупина



1

Госкомитет Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

Уфимский колледж индустрии питания и сервиса
в городе Салават республики Башкортостан

Комплект контрольно-измерительных материалов

для проведения текущего контроля знаний,

итоговой аттестации

по дисциплине

ОП 03 «Организация и технология розничной торговли»

по профессии СПО по программе подготовки квалифицированных

рабочих, служащих

38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Профиль: социально-экономический

23

«РАССМОТРЕНО»:

Методической комиссией
Салаватского филиала ГБПОУ УКИП и С
Председатель МК
Салмиярова Л. М.

Протокол № 1
«28» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Заведующий учебной частью
Е. В. Воронкова Е. В. Воронкова

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Организация и технология розничной торговли» разработан на основе рабочей программы и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с **ФГОС СПО** по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29470)

Разработчик: Пищаева О. Ю., преподаватель филиала ГБПОУ УКИП и С в городе Салават РБ.

	Тема: Организация розничной торговли
	Материалы: 1.1.1.1
	Материалы: 1.1.1.2
	Материалы: 1.1.1.3
	Материалы: 1.1.1.4
	Материалы: 1.1.1.5
	Материалы: 1.1.1.6
	Материалы: 1.1.1.7
	Материалы: 1.1.1.8
	Материалы: 1.1.1.9
	Материалы: 1.1.1.10
	Материалы: 1.1.1.11
	Материалы: 1.1.1.12
	Материалы: 1.1.1.13
	Материалы: 1.1.1.14
	Материалы: 1.1.1.15
	Материалы: 1.1.1.16
	Материалы: 1.1.1.17
	Материалы: 1.1.1.18
	Материалы: 1.1.1.19
	Материалы: 1.1.1.20
	Материалы: 1.1.1.21
	Материалы: 1.1.1.22
	Материалы: 1.1.1.23
	Материалы: 1.1.1.24
	Материалы: 1.1.1.25
	Материалы: 1.1.1.26
	Материалы: 1.1.1.27
	Материалы: 1.1.1.28
	Материалы: 1.1.1.29
	Материалы: 1.1.1.30
	Материалы: 1.1.1.31
	Материалы: 1.1.1.32
	Материалы: 1.1.1.33
	Материалы: 1.1.1.34
	Материалы: 1.1.1.35
	Материалы: 1.1.1.36
	Материалы: 1.1.1.37
	Материалы: 1.1.1.38
	Материалы: 1.1.1.39
	Материалы: 1.1.1.40
	Материалы: 1.1.1.41
	Материалы: 1.1.1.42
	Материалы: 1.1.1.43
	Материалы: 1.1.1.44
	Материалы: 1.1.1.45
	Материалы: 1.1.1.46
	Материалы: 1.1.1.47
	Материалы: 1.1.1.48
	Материалы: 1.1.1.49
	Материалы: 1.1.1.50
	Материалы: 1.1.1.51
	Материалы: 1.1.1.52
	Материалы: 1.1.1.53
	Материалы: 1.1.1.54
	Материалы: 1.1.1.55
	Материалы: 1.1.1.56
	Материалы: 1.1.1.57
	Материалы: 1.1.1.58
	Материалы: 1.1.1.59
	Материалы: 1.1.1.60
	Материалы: 1.1.1.61
	Материалы: 1.1.1.62
	Материалы: 1.1.1.63
	Материалы: 1.1.1.64
	Материалы: 1.1.1.65
	Материалы: 1.1.1.66
	Материалы: 1.1.1.67
	Материалы: 1.1.1.68
	Материалы: 1.1.1.69
	Материалы: 1.1.1.70
	Материалы: 1.1.1.71
	Материалы: 1.1.1.72
	Материалы: 1.1.1.73
	Материалы: 1.1.1.74
	Материалы: 1.1.1.75
	Материалы: 1.1.1.76
	Материалы: 1.1.1.77
	Материалы: 1.1.1.78
	Материалы: 1.1.1.79
	Материалы: 1.1.1.80
	Материалы: 1.1.1.81
	Материалы: 1.1.1.82
	Материалы: 1.1.1.83
	Материалы: 1.1.1.84
	Материалы: 1.1.1.85
	Материалы: 1.1.1.86
	Материалы: 1.1.1.87
	Материалы: 1.1.1.88
	Материалы: 1.1.1.89
	Материалы: 1.1.1.90
	Материалы: 1.1.1.91
	Материалы: 1.1.1.92
	Материалы: 1.1.1.93
	Материалы: 1.1.1.94
	Материалы: 1.1.1.95
	Материалы: 1.1.1.96
	Материалы: 1.1.1.97
	Материалы: 1.1.1.98
	Материалы: 1.1.1.99
	Материалы: 1.1.1.100

Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины «Организация и технология розничной торговли».

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в виде тестовых заданий, контрольных работ и перечня вопросов к итоговой аттестации в форме зачета.

КИМ разработаны в соответствии с учебной рабочей программой «Организация и технология розничной торговли» по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) 38.01.02. Продавец, контролер-кассир.

1.2 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно - измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной программы «Организация и технология розничной торговли».

1.3 «Иметь практический опыт – уметь – знать»

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- устанавливать вид и тип организации торговли по идентифицирующим признакам;
- определять критерии конкурентоспособности на основе покупательского спроса;
- применять правила торгового обслуживания и правила торговли в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- услуги розничной торговли, их классификацию и качество;
 - виды розничной торговой сети и их характеристику;
 - типизацию и специализацию розничной торговой сети;
 - особенности технологических планировок организаций торговли;
 - основы маркетинговой деятельности и менеджмента в торговле;
 - основы товароснабжения в торговле;
 - основные виды тары и тароматериалов, особенности тарооборота;
- технологии приемки, хранения, подготовки товаров к продаже, размещения и выкладки;
- правила торгового обслуживания и торговли товарами;
 - требования к обслуживающему персоналу.
 - нормативную документацию по защите прав потребителей.

2. Формы контроля и итоговой аттестации. Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений проводится постоянно с помощью контрольных работ, на практических занятиях, по результатам самостоятельной работы студентов. Итоговая аттестация студентов по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

2.1. Распределение типов и количества контрольных заданий.

Таблица 1

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания
Тема 1.1. Организация розничной торговли Тема 1.2 Организация розничной торговой сети	Контрольная работа №1
Тема 1.3 Технология товароснабжения розничной сети. Тема 1.4. Маркетинг и менеджмент в торговле. Тема 1.5. Тара и тарные операции	Контрольная работа № 2 по 1 разделу
Тема 2.1. Технология приёмки товаров в магазине. Тема 2.2. Технология хранения и подготовки товаров к продаже Тема 2.3. Размещение и выкладка товаров в торговом зале. Тема 2.4. Технология продажи товаров	Контрольная работа № 3 по 2 разделу
Итоговая аттестация	Перечень вопросов к дифференцированному зачету.

3. Комплект контрольно – измерительных материалов

3.1. Задания для проведения текущего контроля

Контрольная работа №1 по темам 1.1. Организация розничной торговли, 1.2 Организация розничной торговой сети

№	Количество баллов	Вариант 1	Ответы
		Выберите букву или буквы, соответствующие варианту правильных ответов	
1	1	<p>Магазин – это:</p> <p>А) легко возводимая сборно – разборная конструкция, оснащенная прилавком, не имеющая торгового зала, рассчитанная на одно или несколько рабочих мест продавца, на площади которых размещен товарный запас на один день торговли</p> <p>Б) специально оборудованное стационарное здание или его часть, предназначенное для продажи товаров и оказания услуг покупателям</p> <p>В) оснащенное торговым оборудованием строение без торгового зала, рассчитанное на одно рабочее место продавца, на площади которого размещается товарный запас.</p>	
2	1	<p>Универмаг – это:</p> <p>А) магазин, реализующий продовольственные товары универсального ассортимента и непродовольственные товары частого спроса преимущественно методом самообслуживания, торговой площадью от 400 кв.м</p> <p>Б) магазин с индивидуальным обслуживанием через прилавок, реализующий продовольственные товары универсального ассортимента, торговой площадью от 400 кв.м.</p> <p>В) магазин, имеющий торговую площадь при размещении в городах от 3500 кв.м (в сельской местности – от 650 кв.м) предлагающий универсальный ассортимент непродовольственных товаров и использующий различные методы торгового обслуживания</p>	
3	1	<p>Киоск – это:</p> <p>А) легко возводимая сборно – разборная конструкция, оснащенная прилавком, не имеющая торгового зала, рассчитанная на одно или несколько рабочих мест продавца, на площади которых размещен товарный запас на один день торговли</p> <p>Б) строение, на площади которого хранится товарный запас, не имеющее торгового зала и помещений для хранения товаров, на площади которых хранится товарный запас.</p> <p>В) устаревшее понятие</p>	
4	1	<p>Торговый центр – это:</p> <p>А) отдельно стоящий магазин с универсальным ассортиментом товаров</p> <p>Б) несколько близко расположенных магазинов с комбинированным ассортиментом товаров</p> <p>В) крупный универсальный магазин</p>	
5	1	<p>Чем отличается торговое объединение от торговой сети?</p> <p>А) в торговом объединении большее число предприятий</p> <p>Б) в торговой сети магазины сохраняют самостоятельность и права юридического лица</p> <p>В) в торговом объединении магазины сохраняют самостоятельность и права юридического лица</p>	
6	1	<p>Укажите, к каким видам площадей относится кафетерий для обслуживания покупателей?</p> <p>А) к торговым</p> <p>Б) к административно – бытовым</p> <p>В) к подсобным</p>	
7	1	<p>Где целесообразно располагать единственную систему «вход – выход» в магазине прямоугольной формы, работающем по методу самообслуживания?</p> <p>А) с фасадной стороны слева</p> <p>Б) с фасадной стороны справа</p>	

		В) с фасадной стороны в центре стороны в центре	
		Обведите кружком вариант ответа «да» или «нет», который вы считаете правильным.	
8	1	Относится ли палатка к нестационарной торговой сети?	да нет
		Вставьте пропущенные слова	
9	2	Основными являются следующие виды торговой сети: 1) стационарная 2) _____ 3) _____	
10	2	Установите соответствие между объектами и их определениями. 1. Специализированные магазины 2. Узкоспециализированные магазины А) «Для лыжного спорта», «Детское питание» Б) «Рыба», «Мясо», «Ткани»	
	12	Итого	

№	Количество баллов	Вариант 2	Ответы
I		Выберите букву или буквы, соответствующие варианту правильных ответов	
2	1	Палатка – это: А) легко возводимая сборно – разборная конструкция, оснащенная прилавком, не имеющая торгового зала, рассчитанная на одно или несколько рабочих мест продавца, на площади которых размещен товарный запас на один день торговли Б) специально оборудованное стационарное здание или его часть, предназначенное для продажи товаров и оказания услуг покупателям В) оснащенное торговым оборудованием строение без торгового зала, рассчитанное на одно рабочее место продавца, на площади, которого размещается товарный запас.	
2	1	Гастроном – это: А) магазин, реализующий продовольственные товары универсального ассортимента и непродовольственные товары частого спроса преимущественно методом самообслуживания, торговой площадью от 400 кв.м Б) магазин с индивидуальным обслуживанием через прилавок, реализующий продовольственные товары универсального ассортимента, торговой площадью от 400 кв.м. В) магазин, имеющий торговую площадь при размещении в городах от 3500 кв.м (в сельской местности – от 650 кв.м) предлагающий универсальный ассортимент непродовольственных товаров и использующий различные методы торгового обслуживания	
3	1	Ларек – это: А) легко возводимая сборно – разборная конструкция, оснащенная прилавком, не имеющая торгового зала, рассчитанная на одно или несколько рабочих мест продавца, на площади которых размещен товарный запас на один день торговли Б) строение, на площади которого хранится товарный запас, не имеющее торгового зала и помещений для хранения товаров, на площади которых хранится товарный запас. В) устаревшее понятие	
4	2	Торговая сеть – это: А) территория административного района, города, на которой размещаются торговые предприятия Б) совокупность торговых предприятий, расположенных в пределах конкретной территории В) совокупность торговых предприятий, находящихся под общим управлением	

5	1	Укажите возможные отличия торгового дома от дома торговли: А) это одно и то же Б) торговый занимается только розничной торговлей В) торговый дом занимается торговлей и внешнеэкономической деятельностью	
6	1	Какой наиболее целесообразный способ расстановки оборудования в магазине типа мини - маркет: А) свободная планировка Б) продольная решетка В) смешанная решетка	
7	1	Боксовая планировка представляет собой: А) размещение оборудования параллельными рядами вдоль стен, направляющих потоки покупателей; стеллажи с товарами в центре торгового зала располагаются параллельно входящему в зал покупательскому потоку Б) расстановку оборудования в виде обособленных отделов и секций В) размещение товаров и оборудования вокруг рабочих мест продавцов.	
		Обведите кружком вариант ответа «да» или «нет», который вы считаете правильным.	
8	1	Относится ли магазин к стационарной торговой сети?	да нет
		Вставьте пропущенные слова	
9	2	Основными признаками, характеризующими форматы торговых предприятий являются: 1) торговая площадь 2) _____ 3) _____	
10	2	Установите соответствие между объектами и их определениями 1. Неспециализированные магазины. 2. Универсальные магазины А) «Дом торговли», комиссионный магазин Б) магазин – склад, гастроном	
	12	Итого	

Контрольная работа №2 по первому разделу.

№	Количество баллов	Вариант 1.	Ответы
		Выберите букву или буквы, соответствующие варианту правильных ответов	
1	1	Товары, поступающие на предприятия розничной торговли должны иметь сопроводительные документы: а) счет-фактуру, накладную, товарно-транспортную накладную б) регистрационный журнал в) мемориальный ордер;	
2	1	Получаемые покупателем товаров счета – фактуры относятся к: а) первичным бухгалтерским документам б) учетным регистрам в) отчетным документам	
3	1	Укажите правильный перечень типов торговых предприятий. А) стационарная, нестационарная, посылочная сеть Б) гипермаркет, супермаркет, гастроном В) универсальные, специализированные, неспециализированные	
4	1	Дайте характеристику фирменному магазину: А) реализует популярные бренды разных иностранных изготовителей Б) реализует бренд одного отечественного изготовителя В) реализует бренд одного иностранного изготовителя	

5	1	Магазин «Ткани» относится к: А) специализированным Б) узкоспециализированным В) универсальным	
6.	1	По функциональному назначению тару подразделяют: А) на транспортную, потребительскую и тару – оборудование Б) неразборную, разборную, складную, разборно – складную В) залоговую, инвентарную	
7	1	Товарная накладная форма № ТОРГ–12 применяется : А) для оформления продажи товарно – материальных ценностей сторонней организации Б) для учета движения товарно – материальных ценностей внутри организации В) Для отпуска товаров на лотки, продавцам тележек.	
8	1	Укажите правильный перечень видов торговых предприятий в зависимости от организационной функции и ценовой политики А) торговое объединение, торговая сеть, торговый дом Б) магазин «Cash & Carry», комиссионный магазин, магазин секунд - хенд В) торговый комплекс, молл, торговый центр	
9	1	Форма рыночных проявлений потребностей. А) Объем спроса Б) Объем предложения В) Спрос	
10	1	Потребительская (внутренняя) тара применяется для: А) транспортирования и хранения товаров Б) группировки товаров внутри предприятия В) поступает к потребителю с продукцией	

№	Количество баллов	Вариант 2.	Ответы
		Выберите букву или буквы, соответствующие варианту правильных ответов	
1	1	Кем заполняется товарный раздел товарно – транспортной накладной. а) поставщиком товара б) получателем товара в) продавцом	
2	1	В скольких экземплярах выписывается накладная на отпуск материалов на сторону? а) в одном экземпляре б) в двух экземплярах в) в четырех экземплярах	
3	1	Укажите правильный перечень видов торговых предприятий в зависимости от ассортимента реализуемых товаров А) стационарная, нестационарная, посьлочная сеть Б) гипермаркет, супермаркет, гастроном В) универсальные, специализированные, неспециализированные	
4	1	Укажите отличительный признак молла: А) большой торговый центр Б) большой торговый комплекс В) суперуниверсальный магазин	
5	1	Гастроном относится к: А) специализированным магазинам Б) узкоспециализированным магазинам В) универсальным магазинам	
6	1	По конструктивным особенностям тару подразделяют: А) на транспортную, потребительскую и тару – оборудование Б) неразборную, разборную, складную, разборно – складную	

		В) залоговую, инвентарную	
7	1	Расходно – приходная накладная форма № ТОРГ–14 применяется : А) для оформления продажи товарно – материальных ценностей сторонней организации Б) для учета движения товарно – материальных ценностей внутри организации В) для отпуска товаров на лотки, продавцам тележек.	
8	1	Укажите правильный перечень видов торговых предприятий в зависимости от формы и вида интеграции А) торговое объединение, торговая сеть, торговый дом Б) магазин «Cash & Carry», комиссионный магазин, магазин секонд - хенд В) торговый комплекс, молл, торговый центр	
9	1	Что входит в субъекты рынка? А) Продавцы, партнерство, услуги Б) Продавцы, покупатели, поставщики В) Товары, услуги Г) Обмен, партнерство, конкуренция	
10	1	Процесс физического перемещения товаров от производителя в места продажи или потребления - это ... а) товародвижение б) товароснабжение в) транспортирование	

Контрольная работа № 3 по второму разделу.

№	Количество баллов	Вариант 1.	ответы
		Выберите букву или буквы, соответствующие варианту правильных ответов	
1	1	Размещение товаров – это: А) система их расположения на площади торгового зала Б) расположение, укладка и показ товаров на торговом оборудовании В) система их расположения на площади торгового зала и выкладка на оборудовании	
2	1	Торгово – технологический процесс в магазине включает: А) доставку товара от продавца к покупателю Б) обслуживание покупателя В) операции от изучения спроса на товар до доведения его к покупателю	
3	1	Ротация товаров – это: А) углубление ассортимента Б) очередность продажи товаров В) приемка товаров	
4	1	Укажите сроки приемки товаров по количеству от однородного поставщика в неповрежденной таре соответствии с инструкцией П-6: А) сразу же в момент поступления Б) три дня В) десять дней	
5	1	Какую выкладку товаров рекомендуется использовать только с рекламной целью: А) навалом Б) декоративная В) горизонтальная	
6	1	Укажите документы, регламентирующие условия хранения товаров: А) Закон РФ « О защите прав потребителей» Б) соответствующие стандарты В) соответствующие спецификации	
7	1	Назовите методы продажи товаров: А) магазинные, внемагазинные Б) самообслуживание, через прилавок, по образцам В) основные, дополнительные	

8	1	Обязан ли продавец разукрупнить парфюмерный набор, находящийся в упаковке изготовителя по просьбе покупателя? А) в условиях рыночной экономики продавец поступает по своему усмотрению Б) нет В) обязан в соответствии с действующим законодательством	
9	1	Движущей силой конкуренции является стимул к: а) нововведениям б) изобретению в) рационализации	
10	1	Охарактеризуйте ситуацию в магазине «Галантерея», в котором коэффициент установочной площади равен 0,5 А) площадь торгового зала используется оптимально Б) проходы для покупателей узкие В) мало торгового оборудования	
		Установите соответствие	
11	2	Установите соответствие между понятиями и определениями: А) Самообслуживание Б) Традиционный метод продажи 1) Продавец осуществляет весь процесс по обслуживанию покупателей 2) Продавец осуществляет отдельные операции торгового – технологического процесса, а в магазине единый расчетный узел	
12	3	Установите соответствие между фрагментами текста и их продолжениями: А) срок годности Б) срок службы В) гарантийный срок 1) Распространяется на все продовольственные и отдельные позиции непродовольственных товаров 2) Распространяется на непродовольственные товары длительного использования, устанавливается изготовителем 3) Распространяется на непродовольственные товары длительного использования, устанавливается изготовителем и продавцом	
		Вставьте пропущенное слово	
13	1 - это средство или комплекс средств, обеспечивающих защиту продукции от повреждений или потерь, окружающей среды от загрязнений, а также процесс обращения продукции.	
14	1	Разработка карт размещения ассортимента товаров в торговом зале является одним из методов регулирования и контроля ассортимента товаров в магазине.	
15	1	Управление товаров предусматривает контроль за соблюдением в магазине ассортиментного перечня и своевременное внесение в него изменений.	
16	1	Торгово-технологический процесс – это ... операций, обеспечивающая процесс купли-продажи товаров и товародвижения	

№	Количество баллов	Вариант 2.	Ответы
		Выберите букву или буквы, соответствующие варианту правильных ответов	
1	1	Какие товары целесообразно размещать в золотом треугольнике? А) товары повседневного спроса Б) товары, спрос на которые надо активизировать В) дорогие товары	
2	1	Укажите главный документ, который определяет правила и сроки приемки товаров по качеству: А) накладная и счет – фактура Б) договор купли – продажи	

		В) инструкции	
3	1	Можно ли розничному продавцу единолично принимать товар от поставщика по количеству в нарушенной таре? А) нет, следует вызвать представителя поставщика Б) да, в одностороннем порядке материально – ответственными лицами В) нет, следует привлечь представителя третьей стороны, без вызова поставщика	
4	1	Имеет ли право розничный продавец принимать товар без сопроводительных документов? А) нет, следует вызвать представителя поставщика Б) да, в одностороннем порядке материально – ответственными лицами, но при этом составить претензию поставщику В) допускается в одностороннем порядке материально – ответственными лицами, но с составлением акта о фактическом наличии товара.	
5	2	Укажите товары, которые реализуются и в стоковых и комиссионных магазинах: А) непродовольственные Б) новые В) бывшие в употреблении	
6	1	По законодательству РФ, продавец обязан хранить непродовольственный товар до его оплаты: А) столько, сколько просит покупатель Б) не более одних суток В) не более одного часа, по решению администрации магазина – до двух часов	
7	1	Кому покупатель может предъявить претензию, если ему продан товар, в котором появился недостаток в течение гарантийного срока? А) только продавцу Б) только изготовителю В) по своему усмотрению продавцу или изготовителю	
8	1	Метод продажи, применяемый при островной планировке магазина: А) самообслуживание Б) через прилавки В) свободный	
9	1	Серьезным оружием в конкурентной борьбе в сфере розничной торговли является: А) дизайн магазина Б) мебель и инвентарь магазина В) фасад торгового здания	
10	1	Охарактеризуйте ситуацию в супермаркете, в котором соотношение торговых и неторговых площадей равно 0,45 А) соотношение оптимальное Б) необходимо увеличить торговые площади В) необходимо уменьшить торговые площади	
		Установите соответствие	
11	2	Установите соответствие между понятиями и определениями: А) открытая выкладка Б) торговля по образцам 1) Продавец осуществляет отдельные операции торговли – технологического процесса, а в каждом отделе есть расчетный узел. 2) Покупатель знакомится в торговом зале с образцом или описанием товара и оплачивает его, после чего товар доставляется со склада магазина покупателю	
12	3	Установите соответствие между способами хранения товаров и их характеристиками: А) сортовой способ Б) партионный способ В) хранение по наименованиям 1) Товары различной сортности размещаются отдельно 2) Товары одного наименования хранятся отдельно от товаров других наименований в зависимости от их ценности 3) Каждая партия товара, поступившая на склад по одному транспортному документу, хранится отдельно. При этом не имеет	

		значения, что в состав партии товаров могут входить товары различных сортов и наименований.	
		Вставьте пропущенное слово	
13	1	Для упрощения управления процессом товароснабжения могут быть использованы ... карты, представляющие собой детальную разработку важнейших составных элементов централизованной доставки товаров в розничную торговую сеть.	
14	1	Тара является элементом	
15	1	Управление товарными запасами предусматривают их, оперативный учет, контроль и регулирование	
16	1	Форма товародвижения от производителя в места продажи или потребления через одно или несколько складских звеньев посредников называется.....	

Перечень вопросов к зачету

1. Функции розничной торговли в экономической жизни страны.
2. Основные формы розничной торговли.
3. Органы управления и контроля в розничной торговле.
4. Виды розничной торговой сети.
5. Специализация и типизация магазинов.
6. Основные принципы размещения магазинов.
7. Устройство и планировка магазинов.
8. Влияние покупательского спроса на снабжение магазинов товарами.
9. Товароснабжение розничной торговли. Источники поступления товаров.
10. Договоры поставки. Формы товароснабжения.
11. Организация централизованной доставки товаров в магазины.
12. Сущность, содержание маркетинговой деятельности в торговле.
13. Основные цели маркетинговой деятельности в торговле
14. Понятие менеджмента. Основные принципы и функции менеджмента.
15. Назначение тары, ее виды и классификация.
16. Организация тарооборота в торговле.
17. Приемка товаров по количеству и качеству
18. Особенности приемки основных групп товаров.
19. Организация хранения товаров в магазине.
20. Подготовка товаров к продаже.
21. Основные требования к размещению товаров в торговом зале.
22. Способы выкладки товаров.
23. Правила работы предприятий розничной торговли.
24. Защита прав потребителей.
25. Обслуживающий персонал, его соответствие профессиональному назначению.
26. Организация продажи товаров, культура обслуживания покупателей.

Ключ к заданиям.

Контрольная работа № 1

<p>Вариант 1.</p> <p>1 – б</p> <p>2 – в</p> <p>3 – б</p> <p>4 – б</p> <p>5 – в</p> <p>6 – а</p> <p>7 – б</p> <p>8 – нет</p> <p>9 – нестационарная, посылочная</p> <p>10 – 1.б</p> <p>2.а</p>	<p>Вариант 2.</p> <p>1 – а</p> <p>2 – б</p> <p>3 – г</p> <p>4 – б, в</p> <p>5 – в</p> <p>6 – в</p> <p>7 – б</p> <p>8 – да</p> <p>9 – ассортимент товаров, метод продажи товаров</p> <p>10 – 1.а</p> <p>2.б</p>
Контрольная работа № 2	
<p>Вариант 1.</p> <p>1 – а</p> <p>2 – а</p> <p>3 – б</p> <p>4 – б</p> <p>5 – а</p> <p>6 – а</p> <p>7 – а</p> <p>8 – б</p> <p>9 – б</p> <p>10 – в</p>	<p>Вариант 2.</p> <p>1 – а</p> <p>2 – в</p> <p>3 – в</p> <p>4 – б</p> <p>5 – в</p> <p>6 – б</p> <p>7 – в</p> <p>8 – а</p> <p>9 – в</p> <p>10 – а</p>
Контрольная работа № 3	
<p>Вариант 1.</p> <p>1 – а</p> <p>2 – в</p> <p>3 – б</p> <p>4 – в</p> <p>5 – б</p> <p>6 – б</p> <p>7 – б</p> <p>8 – б</p> <p>9 – а</p> <p>10 – б</p> <p>11 – А- 2</p> <p>Б – 1</p> <p>12 – А – 1</p> <p>Б- 2</p> <p>В – 3</p> <p>13 - упаковка</p> <p>14- технологических</p> <p>15 – ассортиментом</p> <p>16 - последовательность</p>	<p>Вариант 2.</p> <p>1 – б</p> <p>2 – б</p> <p>3 – а</p> <p>4 – в</p> <p>5 – а, б</p> <p>6 – в</p> <p>7 – в</p> <p>8 – б</p> <p>9 – а</p> <p>10 – б</p> <p>11 – А – 1</p> <p>Б – 2</p> <p>12 – А - 1</p> <p>Б – 3</p> <p>В – 2</p> <p>13 – технологические</p> <p>14 – упаковки</p> <p>15 – нормирование</p> <p>16 - складской</p>

ТЕСТ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТОРГОВЛИ И ТЕХНОЛОГИИ РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ

1. Торговля товарами, с последующей их перепродажей:
 - а) розничная б) оптовая в) рыночная г) специализированная

2. Оснащенное торговым оборудованием строение без торгового зала:
 - а) киоск б) магазин в) палатка г) склад

3. Киоски и павильоны относят к:
 - а) нестационарной торговой сети б) передвижной торговой сети
 - в) стационарной торговой сети г) специальной торговой сети

4. Магазин с индивидуальным обслуживанием покупателей через прилавок, реализующий продовольственные товары универсального ассортимента:
а) гастроном б) универсам в) супермаркет г) универмаг
5. Регулярно проводимая торговля различными товарами, организуемая в определенное время и на определенный срок:
а) ярмарка б) базар в) рынок г) торг
6. Автомагазины относят к группе:
а) мелкорозничная торговая сеть б) торговые автоматы
в) мелкорозничная передвижная сеть г) мелкорозничная нестационарная сеть
7. Торговля, осуществляемая посредством компьютерной сети Интернет:
а) электронная торговля б) сетевая торговля в) посылочная торговля г) маркетинговая торговля
8. Торговля товарами для личного, семейного и домашнего использования:
а) розничная б) оптовая в) рыночная г) специализированная
9. Помещения, являющиеся основными в магазине:
а) технические помещения б) подсобные помещения
в) административно-бытовые помещения г) торговые помещения
10. Документ, который применяется для оформления продажи товаров:
а) счет б) счет-фактура в) ордер г) накладная

КЛЮЧ К ТЕСТУ:

№ вопроса	Правильный ответ
1	Б
2	А
3	В
4	А
5	А
6	В
7	А
8	А
9	Г
10	Г

ТЕСТ

по учебной дисциплине

ОП.03 Организация и технология розничной торговли

Инструкция

Внимательно прочитайте задания. В каждом задании найдите один правильный ответ и отметьте знаком «+». Время – 30 мин.

Критерии оценивания

«5» - 26-30 правильных ответов, «4» - 21-25 правильных ответов

«3» - 17- 20 правильных ответов, «2» - 0-16 правильных ответов

1. Укажите признак по которому не классифицируют розничную торговую сеть
- А) Стационарность
 - Б) Удельный вес
 - В) Форме продажи

- Г) Размещение
2. Торговый комплекс - это
- А) Реализующие универсальный ассортимент товаров и оказывающий широкий набор услуг
 - Б) Многофункциональное торговое предприятие интегрированное в производстве финансовую и внешне экономическую сферу
 - В) Реализует одну группу товаров
 - Г) Специально оборудованное стационарное здание или его части предназначенная для продажи товаров
3. Магазине с узким или ограниченным ассортиментом с площадью торгового зала не более 50 м
- А) Гипермаркет
 - Б) Универсам
 - В) Мини - маркет
 - Г) Универмаг
4. Какие требования обеспечивают влажность воздуха, температуры , освещения
- А) Технические
 - Б) Технологические
 - В) Архитектурно- строительные
 - Г) Эстетические
5. Какая планировка торгового зала разбита на изолированные отделы
- А) Линейная
 - Б) Смешанная
 - В) Островная
 - Г) Боксовая
6. Что входит в субъекты рынка.
- А) Продавцы, партнерство, услуги
 - Б) Продавцы, покупатели, поставщики
 - В) Товары, услуги
 - Г) Обмен, партнерство, конкуренция
7. Форма рыночных проявлений потребностей
- А) Объем спроса
 - Б) Объем предложения
 - В) Реализованный спрос
 - Г) Спрос
8. Что организуют торговые и промышленные предприятия совместно с домами моделей перед наступлением сезона
- А) Покупательная – конференция
 - Б) Выставка – просмотра
 - В) Дегустация
 - Г) Выставка - продаж
9. Что относится к параметрам надежности товара.
- А) дизайн
 - Б) композиция
 - В) долговечность
 - Г) товарный вид
10. Серьезным оружием в конкурентной борьбе в сфере розничной торговле является.
- А) Фасад магазина
 - Б) Дизайн магазина
 - В) Внешний вид полов
 - Г) Мебель и инвентарь
11. Как называется тип признака розничной сети по которому торговую сеть можно разделить на общегородского назначения и сеть жилых или спальных районов.
- А) стационарность
 - Б) материально-техническая база

- В) размещение
Г) товарно-ассортиментный профиль
12. Носитель информации для воздействия на объект рекламы
А) Вид рекламы
Б) Рекламное объявление
В) Средства рекламы
Г) Реклама в прессе
13. Идеальное средство рекламирования для фирмы которая хочет иметь широкий круг клиентов
А) Объявления
Б) Журналы
В) Газеты
Г) Листовки
14. Как называются короткие рекламные фильмы продолжительностью 15-20 секунд:
А) телезаставка
Б) Телефильм
В) телеобъявление
Г) мультипликационный фильм
15. Информация которая зачитывается диктором
А) Радиогазета
Б) Радиоролики
В) Радиожурналы
Г) Радиообъявление
16. Процесс перемещения товаров от производителя до потребителя
А) Товародвижения
Б) товаропоступление
В) товаровывоз
Г) товароразмещение
17. Как переводится с древнегреческого слово - технология.
А) организация торговли
Б) Производственный процесс
В) Наука технического прогресса
Г) Искусство ,ремесло , мастерство, умение
18. Тип товародвижения который предусматривает, что ритм завоза товаров должен нарастать или сокращаться в зависимости от изменения в спросе:
А) Оперативность
Б) Ритмичность
В) Экономичность
Г) Централизованность
19. Какая тара распространена в обращении
А) Текстильная
Б) деревянная
В) Стеклянная
Г) Картонная
20. Основанием для заказа товара в розничной торговле предприятия служит
А) Доставка товара
Б) Заявки
В) Продажа
Г) Предложение
21. Установление фактического количества, качества и комплектность товара а также определение отклонения вызвавших их причин называется
А) Приемка товара
Б) Хранение товара
В) Реализация товара

- Г) Выкладка товара
22. Основной документ регламентирующий отношение грузоотправителя перевозчика и грузополучателя.
- А) Кассовый чек
 Б) Товарно-транспортная накладная
 В) Товарная накладная
 Г) Счет фактуры
23. Предназначен для расчетов между поставщиком и получателем
- А) кассовый ордер
 Б) Кассовый чек
 В) Счет
 Г) Товарный чек
24. Документ который составляется в случае когда количество и качество товара не соответствует договору
- А) Акт
 Б) Договор
 В) Претензия
 Г) Рекламация
25. Неизбежно возникают при складской обработке товаров.
- А) Товарные потери
 Б) Порча
 В) Убыток
 Г) Естественная убыль
26. Что не относится к естественной убыли:
- А) разлив
 Б) порча
 В) распыл
 Г) усушка
27. Система размещения на рабочем месте или в зоне обслуживания
- А) Выкладка товаров
 Б) товарно-отраслевой принцип
 В) Комплексный принцип
 Г) Размещение товаров
28. На сколько этапов делится приемка товаров по качеству:
- А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5
29. Самообслуживание – это
- А) По сути дела революция в торговле
 Б) Стадия торгово-технологического процесса в магазине
 В) Метод продажи товаров
 Г) Один из самых удобных для покупателей методов продажи товаров
30. Вид предпринимательской деятельности связанный с приобретением и продажи товара
- А) Торговая деятельность
 Б) Рыночные отношения
 В) Частные отношения
 Г) Торговые отношения

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

<i>НОМЕР ЗАДАНИЯ</i>	<i>ОТВЕТЫ</i>
-----------------------------	----------------------

1	Б
2	А
3	В
4	А
5	Г
6	Б
7	Г
8	Б
9	В
10	Б
11	В
12	В
13	В
14	Г
15	Г
16	А
17	Г
18	А
19	Г
20	Б
21	А
22	Б
23	В
24	Г
25	А
26	Б
27	Г
28	А
29	В
30	А

Тест по дисциплине: «Организации и технологии розничной торговли»

1. Укажите признак, по которому не классифицируют розничную торговую сеть:
 - А) Стационарность
 - Б) Удельный вес
 - В) Форме продажи
 - Г) Размещение
2. Торговый комплекс - это
 - А) Реализующий универсальный ассортимент товаров и оказывающий широкий набор услуг
 - Б) Многофункциональное торговое предприятие, интегрированное в производстве финансовую и внешне экономическую сферу
 - В) Реализует одну группу товаров
 - Г) Специально оборудованное стационарное здание или его части предназначенное для продажи товаров
3. Магазин с узким или ограниченным ассортиментом с площадью торгового зала не более 50м:
 - А) Гипермаркет
 - Б) Универсам
 - В) Мини - маркет
 - Г) Универмаг
4. Какие требования обеспечивают влажность воздуха, температуры, освещения:

- А) Технические
 - Б) Технологические
 - В) Архитектурно - строительные
 - Г) Эстетические
5. Какая планировка торгового зала разбита на изолированные отделы:
- А) Линейная
 - Б) Смешанная
 - В) Островная
 - Г) Боксовая
6. Планировка, где линии торгового оборудования выстроены вдоль торгового зала:
- А) Продольная
 - Б) Поперечная
 - В) Комбинированная
 - Г) Вертикальная
7. Планировка, которая применяется в магазинах, торгующих по образцам:
- А) Боксовая
 - Б) Выставочная
 - В) Декоративная
 - Г) Смешанная
8. Помещения, являющиеся основными в магазине:
- А) Технические помещения
 - Б) Подсобные помещения
 - В) Административно-бытовые помещения
 - Г) Торговые помещения
9. В магазинах самообслуживания площадь контрольно-кассового узла не должна превышать:
- А) 5 % всей площади торгового зала
 - Б) 15 % всей площади торгового зала
 - В) 30 % всей площади торгового зала
 - Г) 10 % всей площади торгового зала
10. Торговые здания, предназначенные для размещения магазинов:
- А) Планировочные
 - Б) Капитальные
 - В) Особенные
 - Г) Облегченные

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Номер задания	Вариант ответа
1	Б
2	А
3	В
4	А
5	Г
6	А
7	Б
8	Г
9	Б
10	Б

Контрольно – измерительные материалы к дифференцированному зачету

1. Торговля товарами, с последующей их перепродажей:
- а) розничная
 - б) оптовая

в) рыночная

г) специализированная

2. Оснащенное торговым оборудованием строение без торгового зала:

а) киоск

б) магазин

в) палатка

г) склад

3. Киоски и павильоны относят к:

а) нестационарной торговой сети

б) передвижной торговой сети

в) стационарной торговой сети

г) специальной торговой сети

4. Магазин с индивидуальным обслуживанием покупателей через прилавок, реализующий продовольственные товары универсального ассортимента:

а) гастроном

б) универсам

в) супермаркет

г) универмаг

5. Принцип, предлагающий равномерное размещение магазинов по всей территории города с учетом плотности населения:

а) принцип равномерности

б) принцип группового размещения

в) принцип ориентации на определенную зону

г) принцип доступности

6. Торговые здания, предназначенные для размещения магазинов:

а) планировочные

б) капитальные

в) особенные

г) облегченные

7. В зависимости от формы собственности, на которой базируются юридические лица, они делятся на:

а) коммерческие и частные

б) частные и некоммерческие

в) частные, государственные, муниципальные

г) коммерческие и некоммерческие

8. Требования, определяющие устройство систем теплоснабжения, отопления, вентиляции, водоснабжения, канализации, освещения:

а) экономические

б) строительные

в) технологические

г) санитарно-технические

9. Главная касса входит в группу:

а) торговые помещения

б) подсобные помещения

в) административно-бытовые помещения

г) технические помещения

10. В магазинах самообслуживания под установочную площадь обычно отводится около:

а) 30 % всей площади торгового зала

б) 40 % всей площади торгового зала

в) 10 % всей площади торгового зала

г) 50 % всей площади торгового зала

11. Планировка, где линии торгового оборудования выстроены вдоль торгового зала:

а) продольная

- б) поперечная
- в) комбинированная
- г) вертикальная

12. Планировка, которая применяется в магазинах, торгующих по образцам:

- а) боксовая
- б) выставочная
- в) декоративная
- г) смешанная

13. Помещения, являющиеся основными в магазине:

- а) технические помещения
- б) подсобные помещения
- в) административно-бытовые помещения
- г) торговые помещения

14. В магазинах самообслуживания площадь контрольно-кассового узла не должна превышать :

- а) 5 % всей площади торгового зала
- б) 15 % всей площади торгового зала
- в) 30 % всей площади торгового зала
- г) 10 % всей площади торгового зала

15. Планировка, представляющая собой разбивку всей площади торгового зала на отделы (боксы):

- а) линейная
- б) поперечная
- в) смешанная
- г) боксовая

16. Ассортимент товаров, которые классифицируются не более, чем по трем признакам:

- а) простой
- б) сложный
- в) продовольственный
- г) косвенный

17. Ассортимент товаров, вырабатываемый отдельной отраслью промышленности:

- а) торговый
- б) продовольственный
- в) непродовольственный
- г) промышленный

18. Верхняя одежда, обувь, молочные продукты образуют:

- а) товарную группу
- б) вид товаров
- в) разновидность товаров
- г) ряд товаров

19. К товарам редкого спроса относят те, срок службы которых исчисляются:

- а) днями
- б) месяцами
- в) годами
- г) кварталами

20. Обеспечение постоянного наличия в продаже определенных разновидностей товаров:

- а) стабильность ассортимента
- б) полнота ассортимента
- в) широта ассортимента
- г) глубина ассортимента

21. Товары, возникающие при покупке или использовании основных товаров:

- а) повседневные
- б) дополнительные
- в) сопутствующие

г) сезонные

22. Договор, по которому поставщик-продавец обязуется передать в обусловленный срок товары покупателю для использования в предпринимательской деятельности:

а) договор поставки

б) договор продажи

в) договор аренды

г) договор хозяйственных связей

23. Принцип товароснабжения, означающий осуществление его по графикам, определяющим частоту и периодичность завоза товаров:

а) ритмичность товароснабжения

б) планомерность товароснабжения

в) оперативность товароснабжения

г) экономичность товароснабжения

24. Форма товароснабжения, когда товары завозятся в розничную торговую сеть со складов оптовых предприятий:

а) косвенная

б) прямая

в) складская

г) транзитная

25. Основанием для завоза товаров в магазин служит:

а) квитанция

б) накладная

в) счет

г) заявка

26. Подвижной состав, который представлен бортовыми автомобилями и прицепами с открытым кузовом:

а) универсальный

б) специальный

в) товарный

г) грузовой

27. Груз, предъявляемый к перевозке должен быть оформлен:

а) транспортной накладной

б) товарно-транспортной накладной

в) товарной накладной

г) счет – фактурой

28. Тара, бывшая в употреблении и используемая повторно:

а) возвратная

б) оборотная

в) многооборотная

г) разовая

29. В зависимости от принадлежности различают тару:

а) универсальную и специализированную

б) общего пользования и инвентарную

в) простую и сложную

г) открытую и закрытую

30. Тара, принадлежащая конкретному предприятию и подлежащая возврату данному предприятию:

а) инвентарная

б) специальная

в) картонная

г) разборная

31. Паковочные ткани и мешки относят к:

а) полимерной таре

- б) текстильной таре
- в) бумажной таре
- г) картонной таре

32. Мешки, бывшие в употреблении, сухие, непрелые, имеющие и требующие не более трех штопок относят:

- а) к 1-ой категории
- б) к 2-ой категории
- в) к 3-ей категории
- г) к 4-ой категории

33. Правила возврата тары определяется:

- а) уставом
- б) договором
- в) соглашением
- г) правилом

34. Бутылки, банки, пакеты, коробки относят к:

- а) возвратной таре
- б) разовой таре
- в) транспортной таре
- г) потребительской таре

35. Мешки тканевые из-под сахара делят на :

- а) 2 категории
- б) 3 категории
- в) 4 категории
- г) 5 категорий

36. Клеймение на мешках ставится на расстоянии:

- а) 5-10 см от кромки горловины
- б) 50-60 см от кромки горловины
- в) 10-20 см от кромки горловины
- г) 30-40 см от кромки горловины

37. Обращение тары между двумя последовательными заполнениями:

- а) круговорот тары
- б) возврат тары
- в) перемещение тары
- г) оборот тары

38. Тара, изготовленная из двух или более различных материалов:

- а) комбинированная
- б) полимерная
- в) универсальная
- г) смешанная

39. Одно из преимуществ этой тары – небольшая удельная масса по отношению к затариваемой продукции:

- а) картонная
- б) текстильная
- в) деревянная
- г) металлическая

40. Деревянные бочки относят к:

- а) транспортной таре
- б) разовой таре
- в) простой таре
- г) сложной таре

41. Документ, который применяется для оформления продажи товаров:

- а) счет

- б) счет-фактура
- в) ордер
- г) накладная

42. Уведомление о вызове представителя поставщика должно быть направлено не позднее:

- а) 24 часа
- б) 8 часов
- в) 10 часов
- г) 4 часа

43. Выписывается в тех случаях, когда перечень отгружаемых магазину товаров велик:

- а) уведомление
- б) счет-фактура
- в) удостоверение
- г) претензия

44. Торговля товарами для личного, семейного и домашнего использования:

- а) розничная
- б) оптовая
- в) рыночная
- г) специализированная

45. Укладка товаров в ящиках удлиненной формы, помещая верхние ящики поперек нижних:

- а) прямая
- б) перекрестная
- в) обратная
- г) линейная

46. Период, установленный изготовителем, по истечении которого товар считается непригодным для использования по назначению:

- а) срок хранения
- б) срок годности
- в) срок реализации
- г) срок использования

47. При хранении, подготовке к продаже и в процессе продажи многие товары в результате естественных свойств теряют в массе и объеме. Такие потери называют:

- а) естественная трата
- б) естественная порча
- в) естественная убыль
- г) естественная сушка

48. Движение покупательского потока начинается от входа в торговый зал и направляется чаще всего:

- а) против хода часовой стрелки
- б) по часовой стрелке
- в) в круговую
- г) параллельными линиями

49. Способ выкладки товаров, который предусматривает расположение однородных товаров на всех полках горки сверху вниз:

- а) вертикальный
- б) горизонтальный
- в) прямой
- г) перекрестный

50. Выкладка, используемая в магазинах самообслуживания одновременно для показа и для отпуска товаров:

- а) товарная
- б) профильная
- в) декоративная

г) торговая

51. Наибольшее внимание покупателей привлекают товары, расположенные в поле их зрения на высоте:

- а) 10-50 см
- б) 80-160 см
- в) 160-200 см
- г) 200-300 см

52. Регулярно проводимая торговля различными товарами, организуемая в определенное время и на определенный срок:

- а) ярмарка
- б) базар
- в) рынок
- г) торг

53. Автомагазины относят к группе:

- а) мелкорозничная торговая сеть
- б) торговые автоматы
- в) мелкорозничная передвижная сеть
- г) мелкорозничная нестационарная сеть

54. Торговля, осуществляемая посредством компьютерной сети Интернет:

- а) электронная торговля
- б) сетевая торговля
- в) посылочная торговля
- г) маркетинговая торговля

55. Текст рекламного объявления желательно составлять из:

- а) 10-15 слов
- б) 1-5 слов
- в) 20-30 слов
- г) 30-40 слов

56. Выпускают в виде хорошо иллюстрированных брошюр:

- а) плакаты
- б) каталоги
- в) проспекты
- г) буклеты

57. Отпечатанный с двух сторон и имеющий один или несколько сгибов лист:

- а) буклет
- б) листовка
- в) памятка
- г) каталог

58. Реклама, рассчитанная на проходящих или проезжающих мимо людей:

- а) наружная
- б) внешняя
- в) телевизионная
- г) прямая

59. Витрина, посвященная знаменательным датам и праздникам:

- а) товарная
- б) сюжетная
- в) тематическая
- г) декоративная

60. Одно из наиболее действенных средств торговой рекламы:

- а) витрина
- б) вывеска
- в) указатель

г) объявление

Ключ к тесту:

№ вопроса	Правильный ответ
1	Б)
2	А)
3	В)
4	А)
5	А)
6	Б)
7	В)
8	Г)
9	В)
10	А)
11	А)
12	Б)
13	Г)
14	Б)
15	Г)
16	А)
17	Г)
18	А)
19	В)
20	А)
21	В)
22	А)
23	Б)
24	В)
25	Г)
26	А)
27	Б)
28	А)
29	Б)
30	А)
31	Б)
32	Б)
33	Б)
34	Г)
35	Б)
36	Г)
37	Г)
38	А)
39	А)
40	А)
41	Г)
42	А)
43	Б)
44	А)
45	Б)
46	Б)
47	В)
48	А)

49	А)
50	А)
51	Б)
52	А)
53	В)
54	А)
55	А)
56	В)
57	А)
58	А)
59	В)
60	А)

Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Функции розничной торговли в экономической жизни страны.
2. Основные формы розничной торговли.
3. Органы управления и контроля в розничной торговле.
4. Виды розничной торговой сети.
5. Специализация и типизация магазинов.
6. Основные принципы размещения магазинов.
7. Устройство и планировка магазинов.
8. Влияние покупательского спроса на снабжение магазинов товарами.
9. Товароснабжение розничной торговли. Источники поступления товаров.
10. Договоры поставки. Формы товароснабжения.
11. Организация централизованной доставки товаров в магазины.
12. Сущность, содержание маркетинговой деятельности в торговле.
13. Основные цели маркетинговой деятельности в торговле.
14. Понятие менеджмента. Основные принципы и функции менеджмента.
15. Назначение тары, ее виды и классификация.
16. Организация тарооборота в торговле.
17. Приемка товаров по количеству и качеству.
18. Особенности приемки основных групп товаров.
19. Организация хранения товаров в магазине.
20. Подготовка товаров к продаже.
21. Основные требования к размещению товаров в торговом зале.
22. Способы выкладки товаров.
23. Правила работы предприятий розничной торговли.
24. Защита прав потребителей.
25. Обслуживающий персонал, его соответствие профессиональному назначению.
26. Организация продажи товаров, культура обслуживания покупателей.

Перечень используемых информационных источников

Основные источники:

- 1.Новикова А.М. Товароведение и организация торговли продовольственными товарами: Учебник для начального профессионального образования. –М.: ПрофОбрИздат, 2001. -480с.
- 2.Памбухчиянц О.В. Технология розничной торговли. Учебник для начального профессионального образования по профессии «Продавец, контролёр - кассир». – М.: Издательский дом «Дашков и Ко», 2000 – 184с.
- 3.Брагин Л.А Технология розничной торговли: учебное пособие для начального проф. образования. – 4-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 128с.

Дополнительные источники:

- 1.Денисова И.Н. Организация и технология коммерческой деятельности: в рисунках, схемах, таблицах: Учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2006.
- 2.Яковенко Н.В. Кассир торгового зала: учебное пособие для начального профессионального образования.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 128с.
- 3.Дашков Л.Н., Памбухчиянц В.К. Коммерция и технология торговли. Учеб. для вузов. – М.: Маркетинг, 2006.
- 4.Торговое дело: экономика, маркетинг, организация/ под ред. Л.А. Брагина. Учебник для вузов. – М.: ИНФРА-М, 2006.

Протиуровано и протумеровано 25 листов
Заведующий филиала **УБПОУ УКИП и С** И.Ф. Чулина



Госкомитет Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса
в городе Салават республики Башкортостан

Комплект контрольно-измерительных материалов
для проведения текущего контроля знаний,
итоговой аттестации

по дисциплине

ОП 04 «Санитария и гигиена»

по профессии СПО по программе подготовки квалифицированных
рабочих, служащих

38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Профиль: социально-экономический

«РАССМОТРЕНО»:

Методической комиссией

Салаватского филиала ГБПОУ УКИП и С

Председатель МК

Салмиярова Л. М.

Протокол № 1

28 августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Заведующий учебной частью

Е. В. Воронкова Е. В. Воронкова

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Санитария и гигиена» разработан на основе рабочей программы и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2013 № 29470)

Организация разработчик: филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в городе Салават Республики Башкортостан.

Разработчик: Чупина Н.Ф.

Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП 04 «Санитария и гигиена» студентами специальностей СПО социально-экономического профиля.

КИМы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в виде тестовых заданий, контрольных работ и перечня вопросов к итоговой аттестации в форме зачета.

КИМ разработаны в соответствии с учебной рабочей программой ОП 04 «Санитария и гигиена» по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) **38.01.02. Продавец, контролер-кассир.**

Предлагаемые варианты контрольных измерительных материалов по дисциплине ОП 04 «Санитария и гигиена» предназначены для студентов по специальности **38.01.02. Продавец, контролер-кассир.**

При подготовке тестовых материалов учитывался уровень сложности, тематика и объем предлагаемых текстов, и формат тестовых заданий. Основными критериями отбора материалов и разработки тестов явились требования ФГОС, а также методические принципы и нормы составления тестовых заданий. КИМы составлены в полном соответствии с требованиями, сформулированными в документах Федерального института педагогических измерений.

Предлагаемые варианты тестовых заданий по дисциплине ОП 04 «Санитария и гигиена» могут использоваться в качестве тренировочных и контрольных материалов.

1.2 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно - измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения дисциплины ОП 04 «Санитария и гигиена».

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен

уметь:

- соблюдать санитарные правила для организации торговли;
- соблюдать санитарно-эпидемиологические требования;

знать:

- нормативно-правовую базу санитарно-эпидемиологических требований по организации торговли;
- требования к личной гигиене персонала.

Общие компетенции, формируемые при изучении дисциплины ОП 04 «Санитария и гигиена»

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров.

ПК 1.2. Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании.

ПК 2.1. Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары.

ПК 2.3. Обслуживать покупателей, консультировать их о пищевой ценности, вкусовых особенностях и свойствах отдельных продовольственных товаров.

ПК 3.2. Проверять платежеспособность государственных денежных знаков.

ПК 3.3. Проверять качество и количество продаваемых товаров, качество упаковки, наличие маркировки, правильность цен на товары и услуги.

ПК 3.4. Оформлять документы по кассовым операциям.

2. Формы контроля и итоговой аттестации. Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений проводится постоянно с помощью контрольных работ, на практических занятиях, по результатам самостоятельной работы студентов. Итоговая аттестация студентов по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

3. Система оценивания. Для оценки качества подготовки студентов предлагаются тестовые задания. Тест содержит 25 заданий в тестовой форме, к каждому заданию предлагается 4 варианта ответа, из которых следует выбрать один правильный.

Критерии оценивания	
90-100 %	Оценка «5»
70-89 %	Оценка «4»
50-69 %	Оценка «3»
менее 50 %	Оценка «2»

Тест по предмету Санитария и гигиена

1. Санитария - это

1. Научно-обоснованные нормы питания
2. Практическое осуществление гигиенических норм
3. Хранение и реализация продуктов
4. Предупреждение пищевых инфекций и отравлений

2. Гигиена - наука о ...

1. О питании человека
2. О здоровье человека
3. О кулинарной обработке
4. О качестве продуктов

3. Микробиология наука о ...

1. Наука о питании
2. Наука о здоровье
3. Наука о животном мире
4. Наука о микробах

4. Микробы были открыты ученым:

1. А. Лебедев
2. А. Левенгук
3. А. Пастер
4. А. Гамалея

5. Самые ядовитые микробы:

1. Дрожжи
2. Плесени
3. Бактерии
4. Вирусы

6. Факторы, влияющие на микробы:

1. Паразитизм
2. Антагонизм
3. Симбиоз
4. Концентрация среды

7. Уровень производственного шума в торговом предприятии не более:

1. 70 дБ
2. 30 дБ\
3. 50 дБ
4. 90 дБ

8. Санитарные дни в предприятии торговли предусматривают:

1. Инвентаризация продуктов и оборудования

2. Проверка мед. осмотра работников \
3. Генеральную уборку и дезинфекцию
4. Обработку инвентаря и инструментов

9. Немеханическое оборудование: \

1. Холодильный шкаф
2. Товарные весы
3. Колода для разруба мяса \
4. Грузовой лифт

10. Механическое оборудование:

1. Кассовое оборудование \
2. Шкаф для хранения санитарной одежды
3. Стеллажи
4. Шкафы

11. Цель маркировки инвентаря и инструментов:

1. Правильная организация рабочего места
2. Предупреждение пищевых инфекций и отравлений
3. Создание эстетического вида
4. Наглядность по назначению

12. Немеханическое оборудование:

1. Стул – колода
2. Холодильная камера
3. Витрина «Пингвин»
4. Электромясорубка

13. Машина для перевозки продуктов должна иметь

1. Технический паспорт
2. Санитарный паспорт
3. Удостоверение
4. Доверенность

14. При приемке продуктов их проверяют на:

1. Химический состав
2. Качество
3. Срок хранения
4. Температуру и влажность

15. Для дезинфекций оборудования, инвентаря, рук используют:

1. Теплую воду
2. 20,2% - ный раствор хлорной извести
3. Белизну
4. Мыло

16. Молочные продукты хранят:

1. При t° 2-4 $^{\circ}$ С и влажности воздуха 85%
2. При t° -3 $^{\circ}$ С и влажности 70%
3. При t° до 18 $^{\circ}$ и влажности 50%
4. При t° от 0 до 2 $^{\circ}$ С и влажности 50%

17. Личные медицинские книжки персонала хранятся:

1. В сейфе бухгалтерии
2. У каждого работника дома
3. У руководителя предприятия
4. У шеф – повара

18. Санитарные требования изложены в:

1. В уставе предприятия
2. В лицензии
3. В СанПиНе 2.3.6.1079-01
4. В санитарной книжке

19. Санитарный паспорт на транспорт для перевозки продуктов выдает:

1. Налоговая инспекция
2. ГИБДД
3. Роспотребнадзор
4. Руководитель предприятия

20. Физические методы дезинфекции:

1. Раствор хлорной извести
2. Хлорамин
3. Кальцинированная сода
4. Горячий воздух или пар

21. Пищевая инфекция:

1. Дизентерия
2. Ботулизм
3. Микотоксикоз
4. Афлотоксикоз

22. Пищевые отравления:

1. Туберкулез
2. Бруцеллез
3. Сибирская язва
4. Ботулизм

23. Причины обсеменения продуктов кишечной палочкой:

1. Отсутствие вентиляции
2. Загрязнение продуктов руками поваров, продавцов
3. Отсутствие санитарной одежды

4. Плохое освещение

24. Метод оценки качества продуктов при приемке товаров:

1. Физико – химический
2. Микробиологический
3. Органолептический
4. Лабораторный

25. Бомбаж консервов бывает:

1. Биологический
2. Случайный
3. Стерилизованный
4. Обязательный

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых для аттестации

Основные источники:

1. Горохова С.С., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Основы микробиологии, производственной санитарии и гигиены, учебное пособие для НПО, изд. «Академия», М., 2008г.
2. Мармузова Л.В., Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности, учебное пособие, Издательский центр «Академия», 2008г.
3. Горохова С.С., Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. «Основы микробиологии, производственной санитарии, и гигиены». Изд центр «Академия» 2008г
4. Матюхина З.П. « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии», учебник для нач. проф. образования Изд. центр «Академия» 2009г
5. <http://pedsovet.org>
6. <http://www.zavuch.info>
7. festival.1september.ru
8. <http://ru.wikipedia.org>
9. <http://www.morb.ru>
10. www.irorb.ru
11. <http://минобрнауки.рф/>

Дополнительные источники:

1. Санитарные правила и нормы СанПин 2.3.2.1078-01 «Гигиеническое требование безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» от 27.12.2010 (дополнение и изменение № 18), СанПин 2.4.25.2409-08
2. ГОСТ «Вода питьевая»
3. Гигиенические требования и контроль за качеством.

Проприхувано і прокумеровано 8 листів
Заведуючий філіалом ЕБПОУ УКИП і С Мед Н.Ф. Чупина



2

«РАССМОТРЕНО»:
Методической комиссией
Салминского филиала ГБПОУ УКИП и С
Председатель МК
Салмиярова Л. М.
Протокол № 1
«28» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»:
Заведующий учебной частью
Воронкова Е. В. Воронкова

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины ОП. 07. «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» разработаны и предназначены для контроля оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины безопасность жизнедеятельности, разработанной на основе рабочей программы и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29470)

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса (ГБПОУ СПО УКИПиС)

Разработчик: Бармин В. Л.

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины ОП.05. «Безопасность жизнедеятельности» разработаны и предназначены для контроля оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины безопасность жизнедеятельности, разработанной в соответствии с программой подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29470)

1.2 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно - измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения дисциплины ОП.05. «Безопасность жизнедеятельности»

Назначение контрольных измерительных материалов – оценить общепрофессиональную подготовку по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов:

Нормативные документы, определяющие содержание контрольных измерительных материалов

— ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

— программы учебной дисциплины «БЖД»

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям НПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей

военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Выпускник, освоивший рабочую программу общепрофессиональной дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Проверять качество, комплектность, количественные характеристики непродовольственных товаров.

ПК 1.2. Осуществлять подготовку, размещение товаров в торговом зале и выкладку на торгово-технологическом оборудовании.

ПК 2.1. Осуществлять приемку товаров и контроль за наличием необходимых сопроводительных документов на поступившие товары.

ПК 2.3. Обслуживать покупателей, консультировать их о пищевой ценности, вкусовых особенностях и свойствах отдельных продовольственных товаров.

ПК 3.2. Проверять платежеспособность государственных денежных знаков.

ПК 3.3. Проверять качество и количество продаваемых товаров, качество упаковки, наличие маркировки, правильность цен на товары и услуги.

ПК 3.4. Оформлять документы по кассовым операциям.

2. Формы контроля и итоговой аттестации. Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений проводится постоянно с помощью контрольных работ, на практических занятиях, по результатам самостоятельной работы студентов. Итоговая аттестация студентов по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Характеристика и структура содержания КИМа

Контрольные измерительные материалы содержат 4 варианта, состоящих из 10 вопросов. Все вопросы представлены в виде тестовых заданий с выбором одного правильного ответа. Время необходимое для выполнения каждого задания 2-2,5 минуты, общее время на выполнение каждого варианта составляет в среднем 45 минут.

Система оценивания

Каждое задание оценивается в 1 балл. Полученные студентами баллы за выполнение всех заданий суммируются. Итоговая оценка определяется по 5-бальной шкале:

Отметка по 5- бальной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
--------------------------------	-----	-----	-----	-----

Общий балл	0-8	9-12	13-16	17-20
------------	-----	------	-------	-------

**Контрольные измерительные материалы
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»
Вариант 1**

Выберите один из правильных ответов:

1.1 Многочисленность и многообразие опасностей, высокая вероятность их воздействия на каждого человека относится к аксиоме

А- жизнедеятельность человека принципиально безопасна

Б- жизнедеятельность человека крайне опасна

В- жизнедеятельность человека потенциально безопасна

Г- жизнедеятельность человека потенциально опасна

1.2 Какой негативный фактор не относится к бытовой среде

А- газовая плита

Б- уют

В- автобус

Г- пылесос

1.3 Бытовое газовое оборудование представляет опасность из-за факторов

А- токсичного свойства газа

Б- взрывоопасного свойства газа

В- утечки газа

Г- все перечисленные факторы

1.4 Из приведенных ответов выберите тот, в котором правильно перечислены основные части противогаза гражданского фильтрующего

ГП--7

А- лицевая часть, фильтрующее- лицевая коробка, узел клапана вдоха, узел клапана выдоха, переговорное устройство, обтюратор

Б- лицевая часть, гофрированные трубки вдоха и выдоха, воздушно- дыхательная система

В- противогазная коробка, лицевая часть, сумка для переноски противогаза

Г- обтюратор, гофрированная трубка, специальный химический патрон для очистки выдыхаемого воздуха, дыхательный мешок, кислородный баллон

1.5 Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз

А- угарного газа и проникающей радиации

Б- бактериальных средств

В- светового излучения и высокой температуры

Г- отравляющих, многих ядовитых и радиоактивных веществ

1.6 Одним из факторов повышения устойчивости объекта в чрезвычайной ситуации является фактор

- А- добросовестного исполнения своих функциональных обязанностей
- Б- подготовленности персонала к чрезвычайным ситуациям
- В- соблюдение трудового распорядка
- Г- соблюдения безопасных приемов труда

1.7 Средства коллективной защиты- это

- А- средства защиты органов дыхания
- Б- легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы
- В- инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств поражения
- Г- система противовоздушной обороны региона

1.8 К факторам способствующим распространению терроризма не относится

- А- политические
- Б- экономические
- В- домашние
- Г- социальные

1.9 Под устойчивостью работы любого предприятия понимается

- А- соблюдение работниками техники безопасности на рабочих местах
- Б- выпуск качественной продукции
- В- приспособленность к восстановлению в случае повреждения
- Г- выпуск продукции в заданном ассортименте

1.10 Непосредственно борьбу с терроризмом на территории Российской Федерации осуществляют

- А- министерство внутренних дел
- Б- министерство образования
- В- министерство социального обеспечения
- Г- министерство здравоохранения

Вариант 2

Выберите один из правильных ответов:

2.1 Производственные объекты на которых получают, используют, перерабатывают, хранят и уничтожают опасные вещества относятся к категории

- А- нормальных
- Б- безопасных
- В- опасных
- Г- безвредных

2.2 Факторы, которые становятся в определенных условиях причиной заболеваний или снижения работоспособности относятся к

- А- повседневным

- Б- вредным
- В- безопасным
- Г- ненормальным

2.3 К негативным факторам бытовой среды не относятся факторы-

- А- природные
- Б- химические
- В- биологические
- Г- физические

2.4 К параметрам микроклимата в помещении относятся

- А-температура
- Б- влажность
- В- скорость движения воздуха
- Г- все перечисленные параметры

2.5 Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз

- А- угарного газа и проникающей радиации
- Б- отравляющих, многих ядовитых и радиоактивных веществ
- В- светового излучения и высокой температуры
- Г- бактериальных средств

2.6 Фактором определяющим устойчивость работы промышленности, является в первую очередь фактор обеспечения объекта

- А- индивидуальными средствами защиты
- Б- убежищами
- В- продовольствием
- Г- электроэнергией, водой, газом

2.7 За счет чего достигается повышение устойчивости технических систем и объектов?

- А- за счет проведения соответствующих организационно- технических мероприятий
- Б- выпуска средств производств
- В- командно-административных мер
- Г- улучшения качества выпускаемой продукции повышения качества

2.8 Правила поведения людей, порядок организации производства и (или) содержания помещений (территорий), обеспечивающие предупреждение нарушений требований безопасности т тушение пожаров- это

- А- пропускной режим
- Б- производственный режим
- В- антитеррористический режим
- Г- противопожарный режим

2.9 К подручным средствам пожаротушения не относится

- А - песок
- Б-вода
- В- огнетушитель
- Г-одеяло

2.10 Средства коллективной защиты- это

- А- инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств поражения
- Б- легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы
- В- средства защиты органов дыхания
- Г- система противовоздушной обороны региона

Вариант 3

Выберите один из правильных ответов:

3.1 Свойство живой и неживой материи причинить ущерб самой материи (людям, природной среде, материальным ценностям) принято называть

- А- явлением
- Б- опасностью
- В- признаком
- Г- ущербом

3.2 К источнику негативного фактора продавца не относится

- А- кассовый аппарат
- Б- стремянка
- В- витрина
- Г- фен

3.3 Области, имеющие внешне определенные, пространственные области проявления вредных и опасных факторов называют

- А- рабочими зонами
- Б- опасными зонами
- В- вредными зонами
- Г- производственными зонами

3.4 Поражение электрическим током от бытовых электрических приборов происходит от

- А- продолжительного пользования
- Б- при отключенном состоянии
- В- в неработающем состоянии
- Г- несоблюдения правил электробезопасности

3.5 Какой негативный фактор не относится к бытовой среде

- А- автобус
- Б- уют
- В- газовая плита

Г- пылесос

3.6 Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз

А- угарного газа и проникающей радиации

Б- бактериальных средств

В- светового излучения и высокой температуры

Г- отравляющих, многих ядовитых и радиоактивных веществ

\

3.7 Средства коллективной защиты- это

А- средства защиты органов дыхания

Б- легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы

В- инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств поражения

Г- система противовоздушной обороны региона

3.8 К штатным боеприпасам не относится

А- тротиловая шашка

Б- граната РГД-5

В- хозяйственная сумка

Г- граната Ф-1

3.9 Призыв в вооруженные силы в весенний период осуществляется ежегодно в период с:

А- 1 января по 31 марта

Б- 1 октября по 31 декабря

В- 1 апреля по 15 июня

Г- 1 января по 31 декабря

3.10 За счет чего достигается повышение устойчивости технических систем и объектов?

А- за счет проведения соответствующих организационно- технических мероприятий

Б- командно-административных мер

В- улучшения качества выпускаемой продукции

Г- повышения качества выпуска средств производств

Вариант 4

Выберите один из правильных ответов:

4.1 Факторы, которые становятся в определенных условиях причиной заболеваний или снижения работоспособности относятся к

А- вредным

Б- безопасным

В- ненормальным

Г- повседневным

4.2 Какой негативный фактор не относится к бытовой среде

- А- газовая плита
- Б- утюг
- В- автобус
- Г- пылесос

4.3 Бытовое газовое оборудование представляет опасность из-за факторов

- А- токсичного свойства газа
- Б- взрывоопасного свойства газа
- В- утечки газа
- Г- все перечисленные факторы

4.4 Из приведенных ответов выберите тот, в котором правильно перечислены основные части противогаза гражданского фильтрующего

ГП--7

- А- лицевая часть, фильтрующее- лицевая коробка, узел клапана вдоха, узел клапана выдоха, переговорное устройство, обтюратор
- Б- лицевая часть, гофрированные трубки вдоха и выдоха, воздушно- дыхательная система
- В- противогазная коробка, лицевая часть, сумка для переноски противогаза
- Г- обтюратор, гофрированная трубка, специальный химический патрон для очистки выдыхаемого воздуха, дыхательный мешок, кислородный баллон

4.5 Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз

- А- угарного газа и проникающей радиации
- Б- бактериальных средств
- В- светового излучения и высокой температуры
- Г- отравляющих, многих ядовитых и радиоактивных веществ

4.6 Одним из факторов повышения устойчивости объекта в чрезвычайной ситуации является фактор

- А- добросовестного исполнения своих функциональных обязанностей
- Б- подготовленности персонала к чрезвычайным ситуациям
- В- соблюдение трудового распорядка
- Г- соблюдения безопасных приемов труда

4.7 Средства коллективной защиты- это

- А- средства защиты органов дыхания
- Б- легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы
- В- инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств поражения
- Г- система противовоздушной обороны региона

4.8 К факторам способствующим распространению терроризма не относится

- А- политические
- Б- экономические
- В- домашние
- Г- социальные

4.9 Под устойчивостью работы любого предприятия понимается

- А- соблюдение работниками техники безопасности на рабочих местах
- Б- выпуск качественной продукции
- В- приспособленность к восстановлению в случае повреждения
- Г- выпуск продукции в заданном ассортименте

4.10 Непосредственно борьбу с терроризмом на территории Российской Федерации осуществляют

- А- министерство внутренних дел
- Б- министерство образования
- В- министерство социального обеспечения
- Г- министерство здравоохранения

**Ответы к тестам
по предмету «Безопасность жизнедеятельности»
варианта № 1**

А

1.1- г 1.2- в 1.3- г 1.4- а 1.5- г 1.6- б 1.7- в 1.8- в 1.9- в 1.10- а 1

варианта № 2

А

Выберите один из правильных ответов:

2.1- в 2.2- б 2.3- а 2.4- г 2.5- б 2.6- г 2.7- а 2.8- г 2.9- в 2.10- а

варианта № 3

А

**3.1- б 3.2- г 3.3- б 3.4- г 3.5- а 3.6- г 3.7- в 3.8- в 3.9- в 3.10- а
3.31 -согнутую в локте,**

варианта № 4

А

4.1- а 4.2- в 4.3- г 4.4- а 4.5- г 4.6- б 4.7- в 4.8- в 4.9- в 4.10- а

Продумовано и пронумеровано 12 листов
Заведующий филиалом ГРЦОУ УКИП и С ИФУ Н.Ф.Чупина



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ПО ТОРГОВЛЕ И ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
УФИМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ И СЕРВИСА

Контрольно-измерительные материалы

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии СПО 38.01.02 Продавец, контролер-кассир •

Профиль: социально-экономический

«РАССМОТРЕНО»:

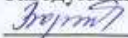
Методической комиссией
Салаватского филиала ГБПОУ УКИП и С
Председатель МК

 Салмиярова Л. М.

Протокол № 1

«28» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Заведующий учебной частью
 Е. В. Воронкова

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины **ФК. 00 Физическая культура** разработаны и предназначены для контроля оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины, разработанной на основе рабочей программы и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир (ред. от 09.04.2015) (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29470)

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса. (ГБПОУ УКИП и С)

Разработчик: Бармин В. Л.

**Контрольно-измерительные материалы по
ФК 00 Физическая культура
Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
(на базе среднего общего образования)
По профессии СПО 38.01.02 Продавец, контролер-кассир**

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Предлагаемые варианты контрольных измерительных материалов по учебной дисциплине ФК 00 Физическая культура предназначены для обучающихся по профессии СПО 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

При подготовке тестовых материалов учитывался уровень сложности, тематика и объем предлагаемых текстов и формат тестовых заданий. Основными критериями отбора материалов и разработки тестов явились требования ФГОС среднего общего образования, предъявляемые к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, а также методические принципы и нормы составления тестовых заданий.

1.2 Область применения комплекта контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения дисциплины ФК 00 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности/профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Контрольно-измерительные материалы позволяют оценивать освоение умений и усвоения знаний по дисциплине ФУ 00 Физическая культура.

Выпускник, освоивший **ФК.00. «Физическая культура»** должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) <*>.

В результате освоения учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными следующими умениями и знаниями:

У 1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

У 2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У 3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У 4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У 5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

У 6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

У 7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

З 1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни

З 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

З 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Комплект заданий для итогового проверочного занятия
по разделу легкая атлетика**

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. Отметьте знакомые виды спорта, относящиеся к легкой атлетике:

- а - футбол;
- б – фигурное катание;
- в – лыжные гонки;
- г – бокс;
- д – теннис;
- е – велосипедный спорт;
- ж – метание молота;
- г – художественная гимнастика.

2. Специальная обувь для занятий физической культурой называется:

- а – кеды;
- б – ботинки;
- в – пуанты;
- г – босоножки.

3. К легкоатлетическим упражнениям относятся

- а – подача мяча;
- б – поднимание туловища;
- в – бросок мяча в кольцо;
- г – метание.

4. Укажите виды, не относящиеся к лёгкой атлетике:

- а – метание диска;
- б – прыжки в длину с разбега;
- в – бег на длинную дистанцию;
- г – прыжки в высоту с разбега;
- д – жим гири.

5. При беге на 30 метров участники соревнований могут бежать

- а – каждый только по своей дорожке;
- б – все вместе по одной дорожке

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. Специальная обувь для бега называется:

- а – тапочки;
- б – чешки;
- в – пуанты;
- г – кроссовки.

2. К легкоатлетическим прыжкам не относятся:

- а – в высоту;
- б – через скакалку;
- в – в длину;
- г – в высоту с шестом.

3. Укажите какие вид спорта не относятся к легкой атлетике:

- а – прыжки;
- б – метание;
- в - плавание.

4. Какие метательные снаряды не относятся к снарядам лёгкой атлетики:

- а – диск;
- б – копье;
- в – молоток;
- г – граната;

д – ядро.

5. Кто такое стайер:

- а – бегун на длинные дистанции;
- б – бегун на короткие дистанции;
- в – марафонец;
- г – представитель команды.

Вариант 3

Теоретическая часть в виде теста

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а – гимнастика;
- б – лёгкая атлетика;
- в – керлинг;
- г – волейбол.

2. К метательным легкоатлетическим снарядам не относится:

- а – ядро;
- б – мяч;
- в – копьё;
- г – бита;
- д – диск;
- е – граната.

3. Бег на короткие дистанции называется:

- а – спринт;
- б – кросс;
- в – марафон.;
- г – конкур.

4. Один круг стадиона равен:

- а – 300 м;
- б – 400 м;
- в – 500 м;
- г – 450 м.

5. С низкого старта бегут:

- а – на короткие дистанции;
- б – на длинные дистанции.

Вариант 4

Теоретическая часть в виде теста

1. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?

- а - попутный ветер;
- б - неровности беговой дорожки;
- в - встречный ветер; г - замечания прохожих.

2. К спортивным видам лёгкой атлетики не относится:

- а – прыжки в длину с разбега;
- б – прыжки в высоту с разбега;
- в – прыжки на батуте;

3. К специальной обуви для бега не относится:

- а – кеды;
- б – чешки;
- в – шиповки;
- г – кроссовки.

4. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а - стрельба
- б - баскетбол
- в – шахматы

5. Дистанция марафонского бега:

- а – 2 км;
- б – 42 км 195 м;
- в – 20 км
- г – 15 км 100 м.

**Комплект заданий для итогового проверочного занятия
по разделу гимнастика
Вариант 1**

Теоретическая часть в виде теста

1. Гимнастика - это...

- а - воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- б - система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- в - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

- а - дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- б - структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- в - способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

- а - Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- б - Механические, развивающие, химические
- в - Культурные, эстетические
- г - Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

- А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- В) Ключи, гайки, болты
- Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастик

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- а - Борьба
- б - Система
- в - Гимнастика
- г - Технология

2. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- 1. Французская
- 2. Железная
- 3. Женская
- 4. Мужская

3. Атлетическая гимнастика — это

1. Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
 2. Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
 3. Прекрасное средство развития ловкости
 4. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- 4. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**
1. Художественная гимнастика
 2. Спортивная акробатика
 3. Спортивная гимнастика

Вариант 3

Теоретическая часть в виде теста

1. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

1. Легкая атлетика
2. Художественная гимнастика
3. Плавание
4. Спортивная гимнастика

2. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

1. Спортивная аэробика
2. Спортивная акробатика
3. Волейбол
4. Легкая атлетика

3. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

1. страшного познания и удара в лоб
2. познания и практической деятельности
3. познания и умственной деятельности
4. познания и быть терпеливым

4. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

1. методики нравственного воспитания
2. спортивной одежды
3. методики физического воспитания
4. утренней гимнастики

Вариант 4

Теоретическая часть в виде теста

1. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также, и др.

1. оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
2. столовой, кухни, ножа, вилки

3. детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

2. История гимнастики — это...

1. специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
2. специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
3. специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

3. Гимнастическая терминология — это...

1. система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
2. система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
3. форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

4. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

1. Формулой
2. Термином
3. Снарядом

Практическая часть:

Стойка на руках для юношей, стойка на голове для девушек;
Кувырок вперед и назад;
Акробатические соединения;
Прыжки через коня для юношей, прыжки через козла для девушек

Комплект заданий для итогового проверочного занятия по разделу спортивные игры

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. **В переводе с английского языка слово «баскетбол» означает _____**
2. **Размер баскетбольной площадки равен:**
а – 13м x 26м;
б – 15м x 28м;
в – 14м x 29м;
г – 15м x 30 м.
3. **Как начинается игра в баскетбол?**
а – жеребьёвкой;
б – вводом мяча из-за боковой линии;
в – спорным броском.
4. **Подводящей игрой к волейболу является:**
а – баскетбол;
б – пионербол;
в – снайпер;
г – стритбол
5. **Игра в пионербол относится к спортивным играм?**
а – да;
б – нет.

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. **Баскетбол включён в систему крупнейших международных и олимпийских соревнований под эгидой:**
 - а – НБА;
 - б – УЕФА;
 - в – ФИФА;
 - г – ФИБА.
2. **В баскетболе запрещено:**
 - а – играть руками;
 - б – играть ногами;
 - в – играть под кольцом;
 - г – бросать в кольцо.
3. **Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в:**
 - а – США;
 - б – Канаде;
 - в – Японии;
 - г – Германии.
4. **Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находящиеся на площадке должны:**
 - а – уйти с неё;
 - б – подойти к тренеру;
 - в – подойти к своей скамейке запасных.
5. **В последней партии игры в волейбол счёт ведётся до:**
 - а – 15 очков;
 - б – 16 очков;
 - в – 20 очков;
 - г – до разницы 2 очка.

Вариант 3

Теоретическая часть в виде теста

1. **Опорной ногой в баскетболе называют ногу, которая:**
 - а – первой коснётся пола при приземлении;
 - б – первой открывается от пола после приземления;
 - в – находится позади, впереди стоящей ноги после приземления;
 - г – находится впереди после приземления.
2. **Какой термин относится к баскетболу?**
 - а – фол;
 - б – угловой;
 - в – пенальти;
 - г – офсайд.
3. **Для кого первоначально была придумана игра в баскетбол?**
 - а – для моряков;
 - б – школьников;
 - в – студентов;
 - г – учителей.
4. **Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____**
5. **Подача в волейболе может выполняться:**
 - а – только одной кистью руки;
 - б – одной кистью или любой частью руки;
 - в – любой частью руки или ноги

Вариант 4

Теоретическая часть в виде теста

1. **В баскетболе, когда игрок с мячом в руках выполняет с места без удара об пол один или более шагов называется _____**

2. **Какой из терминов не относится к баскетболу?**

- а – нападающий удар;
- б – неправильное ведение;
- в – пробежка;
- г – штрафной бросок.

3. **Два очка засчитываются при броске в корзину:**

- а – из зоны нападения;
- б – из зоны защиты;
- в – с любой точки площадки;
- г – с любого места внутри 3-х очковой линии.

4. **Какой термин относится к волейболу?**

- а – угловой;
- б – приём;
- в – заслон.

5. **Пляжный волейбол является:**

- а – разновидностью волейбола;
- б – самостоятельным видом спорта;
- в – всем перечисленным.

**Комплект заданий для итогового проверочного занятия
по разделу легкая атлетика**

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. **Проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещённых к применению, называется _____ контроль.**

2. **Назовите спортивные метательные снаряды, не относящиеся к легкой атлетике:**

- а – мяч;
- б – граната;
- в – копьё;
- г – диск;
- д – молот;
- е – ядро;
- ж – булава;

3. **Кто из перечисленных российских спортсменов не является легкоатлетом:**

- а – Елена Исимбаева;
- б – Валерий Борзов;
- в – Валерий Брумель;
- г – Александр Карелин.

4. **Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

- а – 10 м;
- б – 15 м;
- в – 20 м;
- г – 30 м.

5. **Бег по пересечённой местности называется:**

- а – пробежка;
- б – марш-бросок;
- в – кросс;
- г – конкур.

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. **Назовите дистанцию, которая не относится к спринтерской:**

- а – 30 м;
- б – 60 м;
- в – 400 м;
- г – 100 м;
- д – 800 м.

2. **Какой должна быть спортивная одежда?**

- а – чтобы не затрудняла дыхание и кровообращение;
- б – чтобы манжеты, пояса и резинки были узкими и тугими;
- в – чтобы была тёплой и плохо пропускала воздух.

3. **Какой ногой выполняется отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание»?**

- а – ближней к планке;
- б – дальней от планки;
- в – двумя сразу.

4. **Какое физическое качество проверяют тестом «челночный бег»:**

- а – быстроту;
- б – выносливость;
- в – ловкость;
- г – гибкость.

5. **В переводе с латинского слово «спорт» означает:**

- а – развивать;
- б – развлекаться;
- в – соревноваться;
- г – совершенствоваться.

Вариант 3

Теоретическая часть в виде теста

1. **Какой вид лёгкой атлетики родился на Олимпийских играх?**

- а – спринт;
- б – тройной прыжок;
- в – метание диска;
- г – марафон.

2. **Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?**

- а – на линию старта;
- б – перед линией старта;
- в – за линию старта.

3. **Что отражает показатель ЧСС?**

- а – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;
- б – специальную работоспособность человека;
- в – функциональные возможности системы дыхания.

4. **Какого способа прыжка в длину не существует?**

- а – «ножницы»;
- б – «прогнувшись»;
- в – «согнув ноги»;
- г – «перекидной».

5. **Стайер – это:**

- а – бегун на короткие дистанции;
- б – бегун на длинные дистанции;
- в – прыгун тройным прыжком;
- г – прыгун в высоту с шестом

Вариант 4

Теоретическая часть в виде теста

1. **Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**

- а - 170 – 180 уд./мин;
- б - 120 – 130 уд./мин;
- в - 70 – 80 уд./мин;
- г - 30 – 40 уд./мин

2. **Представителями какого вида спорта являются спортсменки Елена Исимбаева, Ольга Бондаренко, Татьяна Лебедева, Елена Романова:**

- а – гимнастика;
- б – лёгкая атлетика;
- в – синхронное плавание.

3. **Самым эффективным способом прыжка в высоту является:**

- а – «перекат»;
- б – «перекидной»;
- в – «фосбери-флоп»;
- г – «перешагивание».

4. **В каком виде соревнований по лёгкой атлетике обязательно присутствуют судьи по стилю:**

- а – спринт;
- б – прыжки в высоту;
- в – спортивная ходьба;
- г – прыжки с шестом.

5. **К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а – самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б – частоту дыхания, частоту сердечных сокращений;
- в – наличие болевых ощущений;
- г – потоотделение, желание тренироваться

**Комплект заданий для итогового проверочного занятия
по разделу легкая атлетика
Вариант 1**

Теоретическая часть в виде теста

1. **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время**

- а - подвижных игр;
- б – прыжков со скакалкой;
- в – прыжков в длину с разбега;
- г – скоростно-силовых упражнений.

2. **Чем измеряется длина разбега в прыжках в длину с разбега?**

- а – метром;
- б – ступнями;
- в – «на глазок»;
- г – беговыми шагами.

3. **При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

- а – сильное выталкивание ногами;
- б – разноимённая работа рук;
- в – быстрое выпрямление туловища;
- г – быстрый разгон.

4. **С низкого старта бегут:**

- а – на короткие дистанции;
- б – на длинные дистанции.

5. **Марафонец – это....**

- А – бегун на короткие дистанции;
- Б - бегун на длинные дистанции;
- В – бегун на сверхдлинные дистанции.

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. **Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?**

- а - попутный ветер;
- б - неровности беговой дорожки;
- в - встречный ветер;
- г - замечания прохожих.

2. **Один круг стадиона равен:**

- а – 300 м;
- б – 400 м;
- в – 500 м;
- г – 450 м.

3. **Вес мужской гранаты для метания:**

- А – 500 гр
- Б – 600 гр
- В – 700 гр

4. **Какие команды на старте подает стартер при беге на короткие дистанции?**

- а - «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
- б - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в - «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

5. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а - иметь вес до 300 граммов;
- б - соответствовать цвету костюма;
- в - иметь узкий длинный носок;
- г – соответствовать виду спорта.

Вариант 3

Теоретическая часть в виде теста

1. **Какие команды на старте подает стартер при беге на длинные дистанции?**

- а - «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
- б - «На старт!», «Марш!»;
- в - «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

2. **Что необходимо делать во время занятий лёгкой атлетикой, чтобы исключить травмы?**

- а - измерять свой пульс после занятий;
- б - вести дневник самоконтроля;
- в - соблюдать правила проведения разминки;
- г - расписаться в журнале по технике безопасности.

3. **Гиподинамия – это следствие:**

- а – понижения двигательной активности;
- б – нехватки витаминов в организме;
- в – повышение двигательной активности;
- г – чрезмерного питания.

4. **Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:**

- а – техникой бега;
- б – скоростью бега;
- в – местом проведения соревнований;
- г – работой рук.

5. **Кросс – это...**

1. бег 200 м;
2. бег 300 м;
3. бег по пересеченной местности.

Вариант 4

Теоретическая часть в виде теста

1. **Какая дистанция считается стайерской?**

- а – 1500 м;
- б – 400 м;
- в – 200 м;
- г – 100 м.

2. Начальной фазой прыжка в длину является:

- а – отталкивание;
- б – разбег;
- в – полёт;
- г – приземление.

3. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- а - через нос и рот попеременно;
- б- только через рот;
- в - через рот и нос одновременно;
- г - только через нос.

4. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу развивает:

- а- координацию движений;
- б – быстроту реакции;
- в – технику движений;
- г – выносливость.

5. В чём заключаются основные гигиенические требования к спортивной обуви?

- а - выглядеть красиво, сочетаться по цвету с костюмом;
- б - соответствовать всем индивидуальным особенностям стопы;
- в - длина шнурков не менее 180 см;
- г - высота каблука не более 5 см.

**Комплект заданий для итогового проверочного занятия
по разделу гимнастика**

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. Средствами гимнастики являются...

- 1. Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- 2. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- 3. Ключи, гайки, болты
- 4. Формы контроля за процессом занятий гимнастики

2. Атлетическая гимнастика — это

- 1. Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- 2. Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- 3. Прекрасное средство развития ловкости
- 4. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

3. Гимнастика - ЭТО...

- 1. воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- 2. система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- 3. система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

4. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

1. страховкой
2. вниманием
3. опасностью
4. объяснением

5. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

1. Жизненным фактором
2. Спортивной метрологией
3. Врачебным контролем
4. Физиологии

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

1. Внимание
2. Дисциплина
3. Самоконтроль
4. Поведение

2. Средствами гимнастики являются...

1. Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
2. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
3. Ключи, гайки, болты
4. Формы контроля за процессом занятий гимнастики

3. В каком виде гимнастического спорта не участвуют мужчины:

1. вольные упражнения
2. художественная гимнастика
3. атлетическая гимнастика

4. Назовите спортсмена, не относящегося к гимнастам:

1. А. Немов
2. С. Хоркина
3. Л. Латынина
4. А Самедов

5. Назовите снаряд, не относящийся к гимнастике:

1. кольца
2. брусья
3. конь
4. диск

Практическая часть:

Стойка на руках для юношей, стойка на голове для девушек;

Кувырок вперед и назад;

Акробатические соединения;

Прыжки через коня для юношей, прыжки через козла для девушек

Комплект заданий для итогового проверочного занятия по разделу спортивные игры (волейбол)

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. Какова должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

а – 2 м 43 см;

б – 2 м 45 см;

в – 2 м 47 см;

г – 2 м 50 см

2. **Размер волейбольной площадки равен:**

а – 8 м х 16 м;

б – 8 м х 17 м;

в – 9 м х 16 м;

г – 9 м х 18 м

3. **В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:**

а – 1 тайм-аут;

б – 2 тайм-аута;

в – 3 тайм-аута;

г – 4 тайм-аута.

4. **Смена площадок в волейболе происходит:**

а – после каждой партии;

б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 25 очков;

в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. **Длительность тайм-аута в волейболе:**

а- 30 секунд;

б – 45 секунд;

в – 60 секунд;

г – 20 секунд.

2. **Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:**

а- бросок;

б – подача;

в – передача;

г – приём.

3. **Какой термин относится к волейболу:**

А - фол;

б – угловой;

в – пенальти;

г – блок;

д – заслон;

4. **Пляжный волейбол отличается от волейбола:**

а – условием проведения игры;

б – количеством игроков на площадке;

в – покрытием игровой площадки;

г – всем перечисленным.

Комплект заданий для итогового проверочного занятия по разделу спортивные игры (баскетбол)

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. **Игровое время в баскетболе состоит из:**

а – 4 периодов по 10 минут;

б – 3 периодов по 8 минут;

в – 4 периодов по 12 минут;

г – 6 периодов по 10 минут.

2. **В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:**

а – только в начале игры;

б – в начале каждой четверти;

в – в начале 1-й и 3-й четверти;

г – в новых правилах понятие «спорный бросок» отсутствует

3. **В баскетболе персональный контакт, когда игрок насильно сдвигает соперника, называется _____**

4. **В баскетболе по окончании игры, если счёт ничейный:**

а – игра прекращается;

б – играется дополнительно один 5-минутный период;

в – игра не останавливается и автоматически продлевается на 5 минут;

г – играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в счёте

5. **Каким мячом игрался самый первый баскетбольный матч:**

а – волейбольным мячом;

б – мячом для регби;

в – футбольным мячом.

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. **Какие термин не относится к баскетболу:**

а – нападающий удар;

б – неправильное ведение;

в – штрафной бросок;

г – пробежка;

д – пронос мяча;

е – штрафной удар.

2. **Что в баскетболе означает термин дриблинг:**

а – передача;

б – ведение;

в – бросок в корзину;

г – замена игрока.

3. **Что во время игры в баскетбол является нарушением?**

а – возвращение мяча в тыловую зону;

б – толчок или столкновение с игроком без мяча;

в – задержка игрока;

г – всё перечисленное.

4. **Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:**

а – из зоны нападения;

б – из зоны защиты;

в – с любой точки площадки;

г – с любого места внутри 3-х очковой линии.

5. **Как начинается игра в баскетбол?**

а – жеребьёвкой;

б – вводом мяча из-за боковой линии;

в – спорным броском.

Комплект заданий для итогового проверочного занятия по разделу легкая атлетика

Вариант 1

Теоретическая часть в виде теста

1. **Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

1. ходьбу и бег;

2. прыжки и метания;

3. многоборье.

4. опорные прыжки

2. **Какого вида многоборья не бывает?**

1. пятиборья;
2. семиборья;
3. девятиборья;
4. десятиборья.
3. **Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**
 1. наклоном головы.
 2. углом отталкивания ногой от дорожки;
 3. постановкой стопы на дорожку;
 4. работой рук;
4. **Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**
 1. стартование, разгон, финиширование; старт,
 2. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 3. набор скорости, финиш;
 4. стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
5. **Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**
 1. горячий душ.
 2. повторное пробегание коротких отрезков;
 3. большое количество общеразвивающих упражнений;
 4. упражнения с отягощениями;

Вариант 2

Теоретическая часть в виде теста

1. **Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...**
 1. метают;
 2. толкают;
 3. бросают;
 4. кидают.
2. **Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?**
 1. бег по пересечённой местности;
 2. марафонский бег;
 3. кросс.
 4. бег с препятствиями.
3. **От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**
 1. максимальной скорости разбега и отталкивания;
 2. быстрого выноса маховой ноги;
 3. способа прыжка;
 4. одновременной работе рук при отталкивании.
4. **Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?**
 1. на маты;
 2. в воду;
 3. в песок;
 4. в прыжковую яму.
5. **Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**
 разрешается дополнительный бросок;
 результат засчитывается;
 попытка засчитывается, а результат нет;
 спортсмен снимается с соревнований.

Задание теоретической части

Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

Билет № 2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

Билет № 3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
2. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

Билет № 4

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

Билет № 5

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.

Билет № 6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

Билет № 7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия)

Билет № 8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

Билет № 9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
3. Особенности подготовки и проведения туристских походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.

Билет № 10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?

2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?

3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

Билет № 11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?

2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере)

Билет № 12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

Билет № 13

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.

2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

Билет № 14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните, как вы научились плавать.

3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

Билет № 15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.

2. Требования безопасности при проведении экскурсий.

3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

Билет № 16

1. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для ее самостоятельного освоения.

3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

Билет № 17

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.

3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

Билет № 18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Билет № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается?
2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

Билет № 20

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
3. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Билет № 21

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?
3. Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

Билет № 22

1. Понятие физическая нагрузка.
2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
3. Описать технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объяснить последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

Билет № 23

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Билет № 24

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Билет № 25

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Эталоны ответов:

Билет №1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
 1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий:
 - ◆ слабая дисциплина;
 - ◆ проведение занятий без предварительной разминки;
 - ◆ неправильное дозирование нагрузок;
 - ◆ продолжительность занятий не соответствующая возрасту и физическим возможностям;
 - ◆ переутомление;

- ◆ слабое владение техникой (игр, лыжных ходов, легкоатлетических упражнений и т. п.);
- ◆ слабое судейство, допускающее нарушение правил и вольности в поведении игроков;
- ◆ несоблюдение правил при проведении игр;
- ◆ неправильная страховка при выполнении сложных упражнений.

2. Некачественный спортивный инвентарь:

- ◆ рваные или деформированные мячи;
- ◆ трещины или сколы на гимнастических снарядах; «качающиеся» (в результате деформации) гимнастические снаряды и приспособления.

3. Неблагоприятные метеорологические условия:

- ◆ сильный ветер;
- ◆ низкая или высокая температура;
- ◆ высокая влажность;
- ◆ отсутствие вентиляции;
- ◆ несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности:

- ◆ несоблюдение инструкций по технике безопасности;
- ◆ наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен при проведении игр, или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);
- ◆ занятия на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;
- ◆ наличие у игроков посторонних предметов, попадание по которым может привести к травме или нанести травму другим игрокам: часов, цепочек, браслетов, сережек, металлических или пластмассовых заколок, значков и т. д.
- ◆ отсутствие спортивной формы и обуви;
- ◆ выполнение сложных упражнений без страховки;
- ◆ плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований:

- ◆ занятия при болезненных состояниях;
- ◆ несоблюдение сроков ограничения нагрузки после заболеваний;
- ◆ неправильное распределение учащихся на медицинские группы;
- ◆ участие в соревнованиях учащихся из специальной медицинской группы.
- ◆ участие в соревнованиях учащихся из подготовительной медицинской группы без разрешения врача.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

Здоровье — означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни — привычное выполнение человеком определенных правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни включает:

- 1) нравственность;
- 2) регулярные физические упражнения.
- 3) правильное питание.
- 4) соблюдение гигиенических норм.
- 5) регулярный полноценный сон.
- 6) закаливание.
- 7) правильное сочетание труда и отдыха.
- 8) отсутствие вредных привычек.
- 9) проживание в экологически благоприятных условиях.

3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

Основное назначение утренней зарядки — как можно быстрее перевести организм из состояния сна в состояние бодрствования. Без зарядки на этот перевод затрачивается до 2 часов. С помощью зарядки он сокращается до 15 минут. Нецелесообразно превращать утреннюю зарядку в дополнительную

тренировку, включая в нее упражнения на силу и выносливость. Основным упражнением утренней зарядки является потягивание (не путать с подтягиванием). Хорошо соответствует данному положению комплекс «Приветствие солнцу». Благодаря задержкам дыхания в крайних положениях происходит отличная тренировка сосудов. При задержке на вдохе давление повышается, сосуды расширяются, во время задержки на выдохе давление, напротив, понижается, и сосуды сужаются. По воздействию на кровеносные сосуды «Приветствие солнцу» заменяет бег к другим динамические упражнения, повышает их эластичность. Комплекс благотворно влияет на нервную систему, как центральную, так и периферическую. Велико также воздействие на внутренние органы и тканевый обмен. Рекомендуется как подготовительная часть к овладению более сложными упражнениями и особенно людям с негибкими суставами для развития или восстановления подвижности. Комплекс сильно разогревает тело и может служить отличной разминкой.

Техника:

Учащийся выполняет комплекс, проделывая два круга. Все упражнения комплекса выполняются слитно, плавно переходя из одной позы в другую, строго в определенной последовательности. При этом надо обязательно сочетать дыхание с движениями и задерживать его только в крайнем положении. Вдох и выдох выполняются как можно медленнее, но свободно. После окончания вдоха (выдоха) выполняется небольшая задержка дыхания на 1-3 секунды, а затем начинается выдох (вдох). Дыхание выполняется, по схеме, вдох — задержка — выдох — задержка. Во время задержки надо стараться еще больше вытянуться, но плавно, без рывков. Для получения оздоровительного эффекта (выше уже перечисленного) необходимо: слегка прижать язык к небу (над зубами); и слегка напрячь нижнюю часть живота. Данную рекомендацию полезно соблюдать не только во время выполнения комплекса, но и в течение всего дня. Начинать надо с 1-2-х повторений (кругов). Постепенно, по мере освоения, прибавляют по 1-2 круга. Общее количество кругов можно довести до 10, но можно ограничиться и 3-5 кругами. В исходном положении ноги вместе и полностью выпрямлены в коленях, руки соединены ладонями перед грудью: вдох - задержка - выдох - задержка. Вдох (+), выдох (—).

2. Руки выпрямляются вверх, ладони вперед, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, сохраняя ноги выпрямленными в коленях: вдох - задержка.

3. Наклон с прямыми ногами, стараясь положить кисти на пол (пальцы рук и йог на одной линии): выдох - задержка.

4. Правая нога отставляется максимально назад и начинается прогиб в грудном отделе: вдох. На задержке дыхания прогиб продолжается, кисти отрываются от пола, но касаются пальцами.

5. Начиная выдох, левая нога ставится на уровне с правой (на ширине плеч), и происходит складывание, взгляд на колени: выдох — задержка.

6. Таз опускается вниз, голова прямо, руки и ноги выпрямлены: вдох — задержка.

7. Опускаются на пол колени, подбородок, и грудная клетка (между кистями), при этом максимально поднимается таз, и выполняется прогиб позвоночника: выдох — задержка. Затем выполняются 2-3 дыхательных цикла.

8-13. Упражнения с I по 7 выполняются в обратном порядке.

Билет № 2

1. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).

Инструкция для школьников при занятиях играми:

Не допускайте ношение посторонних предметов.

Ногти должны быть коротко острижены.

Имейте обувь предотвращающую соскальзывание. Не играйте на сыром полу.

При игре на сырой траве соблюдайте осторожность: сильнее сгибайте ноги в коленях и выполняйте шага короче.

Не играйте при наличии мусора на полу.

Перед началом игры проверьте наличие посторонних предметов и выступающих частей оборудования на площадке. В играх баскетбол, футбол и лапта, лицевые стены зала должны быть свободны.

Рассчитывайте скорость передвижения» чтобы предотвратить столкновение. Запрещается выставлять руки вперед для предотвращения столкновения.

Наблюдайте за соседними парами при выполнении упражнений в строю, так как в случае их ошибки мяч может долететь в вашу сторону.

По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к учителю.

Четко соблюдайте правила игры — это предотвращает травматизм.

Не пренебрегайте разминкой перед началом игры; иначе можете получить травму во время игры.

Не находитесь на площадке во время игр и соревнований, в которых не участвуете сами.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению работоспособности. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего человек может в определенное время наиболее эффективно выполнять различные виды работ. Рациональный суточный режим помогает также лучше планировать время и успешнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. В связи с различными условиями жизни, труда и быта, индивидуальными и возрастными особенностями существование единого суточного режима для всех невозможно. Однако основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах.

Основные положения, которые необходимо учитывать в режиме дня:

- 1) утренняя гимнастика после подъема;
- 2) закаливающие процедуры;
- 3) регулярный и достаточной длительности сон;
- 4) регулярное питание;
- 5) достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- 6) рациональное чередование различных видов деятельности.

На протяжении суток работоспособность человека ритмически изменяется: постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает максимально высокого уровня в 10—13 часов, а затем к 14 часам обычно снижается. Далее происходит новое повышение работоспособности (особенно с 17 до 20 часов), которое после 20 часов постепенно снижается. Непрерывная продолжительность приготовления уроков составляет 45—60 минут, после чего необходим 10-минутный перерыв. Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Нормальный, здоровый сон помогает сохранить здоровье и высокую работоспособность. Систематическое недосыпание и бессонница опасны. Они приводят к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и лишний сон нежелателен. Обычно продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. У здоровых людей она составляет 8—9 часов. Однако каждый человек должен определить оптимальную для себя продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженной работы (учебы), тренировок и соревнований спать нужно больше. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Тогда формируется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время, и поэтому, как правило, человек быстрее засыпает и просыпается.

3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).

Под осанкой понимается привычная и ненапряженная манера человека держать свое тело в положении стоя, сидя, в движении. При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо. Правильная осанка положительно сказывается на здоровье. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осанка, часто страдает болью в спине, ему больно ходить и наклоняться, у него нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сформировать правильную осанку. Правильная осанка во многом зависит от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи. Упражнения на осанку, которые объединяют в специальные гимнастические комплексы, могут быть двух видов: на формирование правильного

положения тела в пространстве и на развитие силы мышц. Первый вид упражнений включает в себя движения с небольшими и легкими предметами на голове. Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле и сидя на полу, а также во время обычной ходьбы и ходьбы с перешагиванием через лежащие предметы. Главная задача этих упражнений — сохранение такого положения тела, при котором предмет, лежащий на голове, не должен упасть. Второй вид упражнений складывается из движений, направленно развивающих отдельные мышечные группы: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями, например с гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами.

Билет № 3

1. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.

Перед началом занятий по гимнастике необходимо:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной шкуркой;
- проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического козла и коня, закрепление стопорных винтов брусев;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. В отличие от других видов подготовки в ОФП развитие физических качеств осуществляют с целью достижения и сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности. Вместе с тем на основе ОФП осуществляют специальную профессионально-прикладную физическую подготовку, которая обеспечивает готовность человека активно включаться в конкретную профессиональную деятельность.

Основные задачи, которые решают в процессе ОФП, включая и самостоятельные формы организации занятий, заключаются в повышении: функциональных возможностей основных жизненно-важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения; уровня развития основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация;

адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобитания человека;

защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам; профессионального уровня, специальной работоспособности, а также в обеспечении функциональной готовности человека к профессионально-прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности.

В ОФП очень важно планирование организации тренировочного процесса. Планирование включает в себя:

- выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма;
- определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий;
- разработку содержания каждого занятия и системы занятий на недельный, месячный, полугодовой и годовой период.

Планирование ОФП обязательно осуществляется на основе результатов контроля физической подготовленности занимающихся, и в первую очередь по результатам развития основных физических качеств.

Приступая к планированию самостоятельных занятий, необходимо определить уровень своей физической подготовленности. Для этого надо провести тестирование развития физических качеств и полученные результаты сравнить с нормативными требованиями, которые задаются в школьной программе. Сравнивая свои данные с требованиями программы, выявляют либо отставание, либо опережение в развитии физических качеств, и соответственно этому, определяют направленность

тренировочного процесса (например, если выявлено отставание по показателям выносливости, то, естественно, в содержание занятий включают достаточно большой объем упражнений на развитие именно этого качества и, наоборот, если отставание по показателям силы, то задаются преимущественно упражнения силовой направленности).

Определив направленность ОФП, отобрав соответствующие физические упражнения, приступают к планированию тренировочного процесса. Вначале определяют количество занятий в недельном цикле (например, 3 занятия) и устанавливают их продолжительность (например, 60 мин). После этого для каждого занятия первого недельного цикла разрабатывают план-конспект. По окончании первого цикла определяют содержание занятий для второго цикла и т. д. Разрабатывая содержание каждого последующего цикла, необходимо учитывать переносимость нагрузки в предыдущем цикле. Если реакция организма на нагрузки была нормальной (бодрое и веселое настроение, хороший и крепкий сон, высокая работоспособность в течение всего дня), то величину нагрузок повышают; если же появились негативные симптомы (нарушение сна, плохой аппетит, вялость, усталость, боли в мышцах), то нагрузки не изменяют или даже несколько снижают. Величину нагрузок подбирают и регулируют по показателям частоты сердечных сокращений, ориентируясь на научно установленные режимы: оздоровительный (до 120 уд/мин); поддерживающий (до 140 уд/мин); развивающий (до 160 уд/мин); тренирующий (свыше 160 уд/мин).

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или на голеностопный сустав.

При ушибе охладить поврежденное место холодной водой. При сильном ушибе повторить эту процедуру 3—4 раза с перерывом в 15 минут. Кроме того, можно наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку. Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность.

Потертость или ссадину очистить перекисью водорода и смазать раствором бриллиантового зеленого, затем наложить повязку.

Рану очистить перекисью водорода, спиртом, эфиром или раствором марганцовки, края раны смазать йодом, остановить кровотечение давящей стерильной повязкой.

При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить неподвижность конечности и немедленно отправить пострадавшего к врачу, или вызвать скорую помощь.

При болезненных растяжениях связок суставов, вывихах, надрывах и особенно разрывах связок и мышц, быстро охладить область повреждения и наложить повязку, ограничивающую подвижность конечности.

Кровотечение из носа остановить холодной примочкой и введением в ноздри тампона, смоченного перекисью водорода.

В случае обморожения сначала согреть, а затем осторожно растереть кожу до восстановления чувствительности, покраснения и появления чувства теплоты на обмороженном участке.

При солнечном или тепловом ударе перенести пострадавшего в прохладное место, положить на голову холодную примочку, дать понюхать нашатырного спирта, напоить прохладным напитком. То же делается при обмороке, только при этом голову опускают, а ноги несколько приподнимают, чтобы обеспечить лучший приток крови к голове.

Билет № 4

1. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой:

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке. Исключить резкую остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки (при наличии тонкой подошвы). Тщательно разрыхлять песок в яме на месте приземления. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска-, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания. Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба пальцев о грунт. Не ловить ядро стоя, держа ноги вместе, во избежание падения ядра на ноги.

Не переходить места, на которых проводятся занятия метанием, бегом и прыжками. Быть особенно внимательным при упражнениях в метании.

Не стоять при групповых занятиях справа от метающего, не ходить за снарядами без разрешения. В мокрую погоду перед метанием вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.

Грабли, лопаты и обувь не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли — шипами вниз.

2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?

Обычно выделяют пять видов физических качеств: быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе биологического созревания организма человека наблюдаются периоды особенно интенсивных качественных и количественных изменений его органов и структур, которые получили название сенситивных или критических (наиболее благоприятных) периодов развития. Эти периоды развития двигательной функции у детей школьного возраста приходятся: в силе на 9—10, 12—13, 14—15 лет, а в скорости на 9—10, 11—15 лет. Чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется силой. Силовые возможности человека оценивают двумя способами. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов — динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания со штангой и т. д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного отягощения (сопротивления). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть реальные успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод непредельных отягощений. По мере повышения тренированности должен преобладать метод максимальных отягощений. Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений боксера, волейболиста, фехтовальщика, футболиста и т. д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнить эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6—10 с. Отдых после выполнения упражнений 20—25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2—3 мин. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются скоростно-силовыми.

3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).

Под закаливанием понимают систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления). Систематически проводимое закаливание помогает предотвратить многие болезни, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работоспособность. Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в совершенствовании механизмов, регулирующих образование и отдачу тепла. Систематическое воздействие воздуха, воды, солнца способствует образованию условных рефлексов, помогающих организму приспособиться к колебаниям температур. Закаливание укрепляет нервную систему,

улучшает деятельность сердца, легких. Химические реакции во всех органах становятся более интенсивными, усиливается обмен веществ. Закаливание повышает устойчивость организма к заболеваниям, и в первую очередь к простудным, содействует повышению общей работоспособности и выносливости организма, ускоряет процессы акклиматизации.

Закаливание бывает общим и местным. Под общим понимают закаливание всего организма. Местное — это когда закаливающее воздействие осуществляется в одном месте (например, моют холодной водой ноги).

Необходимо запомнить основные правила закаливания и строго соблюдать их.

1. Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно. Постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать время воздействия воды и солнца на организм.
2. Проводить закаливание систематически, не прерывать этот процесс ни на один день. Длительный перерыв ведет к снижению закаленности.
3. Применять разнообразные средства и методы закаливания. Приучать организм к воздействию низких и высоких температур.
4. Учитывать индивидуальные особенности своего организма.
5. Нельзя выполнять закаливающие процедуры после физических нагрузок, и перед сном.

К закаливанию воздухом относятся: воздушные ванны, ношение облегченной одежды, русская и финская баня.

К закаливанию водой относятся: умывание, обливание, душ, купание, японская баня. К закаливанию солнцем относятся солнечные ванны, которые могут приниматься в пассивном или активном состоянии. Самый простой вариант закаливания водой — умывание. Его выполняют до утренней зарядки. Начинают с того, что умываются только холодной водой (лицо и кисти). Постепенно зону умывания расширяют: предплечья, плечи, шея, туловище, ноги. После умывания надо вытирать мокрые участки тела, но ни в коем случае НЕ РАСТИРАТЬ их. Тогда закаливающий эффект появляется уже через 3—4 дня, если растирать — через 2—3 недели. В начале продолжительность умывания должна быть короткой (один раз), затем ее увеличивают (до 3—5 намачиваний). В теплое время года можно вообще не вытираться полотенцем, а постепенно обсохнуть.

Билет № 5

1. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Травмы во время занятий по лыжной подготовке могут случаться при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни. Возможны также отморожения лица, рук и ног. Во время лыжной подготовки следует выполнять следующие правила безопасности:

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе (учебному заведению);
- при первых признаках отморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить в ближайшую больницу;
- при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при оказании первой помощи при отморожении необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, чтобы исключить повторное отморожение.

При занятиях лыжным спортом нередко случаи отморожения открытых участков лица и шеи. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек нужно немедленно сделать растирание. Сначала растирают до порозовения кожу по соседству, а затем на самом отмороженном участке. Делать это можно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Если во время занятий (соревнований) ты по каким-либо причинам был вынужден сойти с дистанции, обязательно предупреди об этом учителя-инструктора, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).

О поломке и порче лыжного снаряжения также сообщите учителю. Если невозможно произвести починку в пути, то, получив разрешение учителя двигайтесь к школе, лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Не раздевайтесь во время бега на дистанции и после его окончания, это приведет к простуде.

2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?

Утомление — это физиологическое состояние организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности в результате проведенной работы (умственной или физической). Ведущими причинами утомления являются нарушения в слаженности функционирования различных органов и систем. О степени утомления занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями можно судить по внешним признакам (см. таблицу). Утомлению, как правило, предшествует чувство усталости. К таким чувствам, связанным с усталостью, можно отнести чувства голода, жажды, боли и т. д. Невнимательное отношение к этим чувствам разрушает здоровье, приводит к переутомлению и перенапряжению.

Внешние признаки утомления

Признаки

Небольшое утомление

Значительное (среднее) утомление

Резкое (сильное) утомление

Окраска кожи

Небольшое покраснение

Значительное покраснение (иногда пятнами),

Резкое покраснение или побледнение, синюшность кожных покровов и слизистых оболочек

Движение

Бодрая походка

Неуверенный шаг, покачивание тела

Резкое покачивание тела, дрожание

Внимание

Хорошее, безошибочное выполнение команд, указаний

Внимание снижено, неточность выполнения команд, ошибки при перемене направления движения

Замедленное выполнение команд, рассеянность, отсутствие интереса вплоть до апатии

Речь, мимика

Речь отчетливая, мимика обычная

Речь затруднена, выражение лица напряженное, взгляд вялый

Речь крайне затруднена, выражение лица страдальческое

Самочувствие

Жалоб нет, бодрое состояние

Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах

Жалобы на усталость, боль в мышцах, головную боль, жжение в груди, иногда рвоту, головокружение

Чтобы не уставать, необходимы правильная дозировка нагрузок, чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением, благоприятный эмоциональный фон. Понятие «утомление» тесно связано с понятием «выносливость». Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает занятия физическими упражнениями еще до того, как возникло утомление, то он выносливым не станет. Поэтому небольшое утомление допустимо и необходимо. В случаях переутомления I или II степени надо обратиться к учителю или врачу.

3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).

Физкультминутки используют в режиме дня для поддержания работоспособности человека. К таким комплексам физических упражнений обращаются при ощущении первых признаков утомления. Например, их применяют в школе на уроках, особенно в начальных классах. С помощью физкультминуток, которые включают в себя 5-6 упражнений, добиваются повышения активности психических процессов, внимания, памяти и мышления, увеличивают активность систем дыхания,

кровообращения и обмена веществ. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Время начала физкультурной минутки определяется учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физминутки, является 15-я— 20-я минута урока. В первом классе рекомендуется проводить по две физминутки на каждом уроке. Во 2-м — 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке, начиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин. Каждая физминутка включает комплекс из трех-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Требования к проведению физкультминуток

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность. Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Виды физкультминуток:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

гимнастика для улучшения слуха;

упражнения для профилактики плоскостопия;

упражнения, корректирующие осанку;

дыхательная гимнастика.

подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;

увеличение или уменьшение продолжительности упражнений

(без принятия во внимание степени утомления детей);

выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Билет № 6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?

2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

1. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.

По окончании занятий по плаванию следует:

— при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений;

— выйдя из воды (на озере, на речке, на море), вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться, а если есть возможность (в бассейне, местах организованного купания), вымыться в душевой;

— строго запрещается заходить в бассейн после окончания занятий.

2. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Она бывает активная и пассивная. Активная гибкость достигается за счет мышечных усилий (мышц антагонистов, выполняющих противоположное движение) самого человека, при выполнении движений с максимальной амплитудой. Пассивная гибкость достигается за счет внешних сил. Пассивная гибкость всегда больше активной.

Гибкость зависит от:

1) формы суставов. Именно поэтому цирковые артисты развивают гибкость своих детей с малолетства, когда идет формирование суставов. Люди регулярно поднимающие тяжести, должны уделять внимание

развитию гибкости, иначе они постепенно ее теряют, так как суставы, укрепляясь, ограничивают подвижность;

2) умения расслаблять растягиваемые мышцы;

3) температуры мышц. От нее очень сильно зависит эластичность мышц и связок. Разогретые мышцы более эластичны и растягиваются значительно легче. Это одна из причин обязательного проведения разминки, с целью предотвращения травм (растяжений и разрывов).

Развитие гибкости (подвижности в суставах) требует ежедневных упражнений, иногда даже два раза в день. Перед их выполнением необходимо хорошо разогреться.

Упражнения на развитие гибкости также подразделяются на активные и пассивные. К активным упражнениям относятся разнообразные маховые движения с максимальной амплитудой. К пассивным — принятие различных поз, в которых мышцы растягиваются за счет веса тела, груза, или воздействия партнера.

Некоторые упражнения можно выполнять сразу после сна, еще находясь в постели (под одеялом). Тело теплое, хорошо, приятно растягивается. Тянуться надо плавно, не допуская резких движений.

3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).

Прежде чем приступать к физкультурно-оздоровительным или спортивным занятиям, надо пройти медицинский осмотр, получить разрешение врача и соответствующие рекомендации по нагрузке. В дальнейшем же систематически, не реже одного раза в год, показываться врачу и получать новые рекомендации. Кроме того, при занятиях физическими упражнениями обязателен самоконтроль. Каждый занимающийся должен научиться наблюдать за состоянием своего здоровья и постараться изучить свой организм. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями позволяет оценивать влияние нагрузок на организм и регулировать режим тренировок. Самоконтроль ведется по субъективным оценкам самочувствия, сна, аппетита, работоспособности и по объективным показателям состояния организма, из которых главным является частота сердечных сокращений (ЧСС). К числу объективных показателей, подлежащих наблюдению, следует также отнести: антропометрические измерения, ортостатические или функциональные пробы, результаты тестовых упражнений и спортивные результаты.

Классификация нагрузок по ЧСС:

90--110 ударов в минуту — легкие,

120—130 ударов в минуту — умеренные,

140—160 ударов в минуту — средние-развивающие

170—190 ударов в минуту — высокие нагрузки

ЧСС можно подсчитать на лучевой артерии, височной артерии, сонной артерии, и в области сердечного толчка. Для этого необходимы секундомер или обычные часы с секундной стрелкой. Измерение проводится за 6 секунд, и полученный результат умножается на 10.

Контроль нагрузки по ЧСС.

При ЧСС выше 100 ударов в минуту до начала занятий — тренировка не желательна.

В подготовительной части занятий ЧСС доходит до 120—130 ударов в минуту.

В основной части занятий ЧСС доходит до 170—180 ударов в минуту.

ЧСС 180 ударов в минуту и выше — чрезмерная нагрузка. Снижение нагрузки необходимо уже в процессе занятий.

При скоростных и силовых упражнениях ЧСС может достигать больших значений (кратковременно).

ЧСС после нагрузки 90—100 ударов в минуту — нагрузка низкая.

ЧСС после нагрузки замеряется в течение первых 8—10 секунд. Измерение через 15 секунд — не отражает рабочие показатели ЧСС.

Снижение ЧСС (во время отдыха между упражнениями) до 100—120 ударов в минуту соответствует исходной или повышенной работоспособности.

Билет № 7

1. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

Олимпийские игры — крупнейшие соревнования современности. Они пришли к нам из глубокой древности (776 год до нашей эры). Игры проводились в городе Олимпии в Древней Греции. Первоначально игры проводились в беге на один стадий (192,27 м). Так возникло хорошо всем знакомое слово стадион. В последующем добавился бег на два стадия (с поворотом), бег на выносливость (от 8 до 24 стадий), пятиборье (бег на один стадий, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба), борьба, кулачный бой, гонки на колесницах. Участвовать в играх могли только свободные греки. На время проведения игр, в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался греческими городами. Олимпийские игры нашего времени родились в конце XIX века. Большую роль в этом сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. Начиная с 1896 года, Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. Четырехлетие принимается во внимание при подсчете игр, даже если они и не состоялись, как это случилось в 1916, 1940 и 1944 годах. Зимние Олимпийские игры проводятся с 1924 года, при их подсчете принимаются во внимание только фактически состоявшиеся.

«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» - таков девиз Олимпийских игр. Придумал его Анри Дидон, французский священник, директор одного из духовных колледжей. Символ современных Олимпийских игр — пять переплетенных колец. Они олицетворяют единство спортсменов пяти континентов земного шара, их встречу на Олимпийских играх. В Хартии точно указан порядок расположения колец. Три верхних кольца (слева направо) — синее (Европа), черное (Африка), красное (Америка). Два нижних — желтое (Азия) и зеленое (Австралия).

Пять колец составляют основу всех Олимпийских эмблем. Например, Олимпийский комитет России, имеет эмблему с изображением пяти олимпийских колец, и трехцветного языка пламени (цвета флага).

Олимпийский флаг МОК утвердил в 1913 году, но впервые он был поднят на олимпийских соревнованиях в 1920 году. На белом атласном полотнище флага, размером два на три метра, изображены пять разноцветных колец (олимпийский символ). При закрытии игр представитель города, проводившего Олимпиаду, передает флаг президенту МОК, а тот вручает его мэру города, который становится хозяином будущих Олимпийских игр.

Существует и олимпийский гимн, который исполняется по торжественным поводам связанным с Олимпийскими играми.

Впервые олимпийский огонь зажгли на стадионе в 1928 году, в Амстердаме. А на зимних играх — в 1952 году в Осло, хотя идея зажечь священный огонь родилась у Кубертена еще в 1912 году, им же был разработан ритуал.

Олимпийский огонь вспыхивает в Олимпии, а затем его несут факелonosцы в страну проведения Игр. Впервые эстафета олимпийских факелов состоялась в 1936 году.

Клятва олимпийцев, текст которой предложил Пьер де Кубертен, произносится перед началом соревнований. Впервые она прозвучала в 1920 году, а с 1968 года введена и клятва спортивных арбитров.

Талисманом Олимпийских игр выбирается зверь, являющийся как бы хозяином той страны, в которой проходят игры. Впервые талисман появился на играх в Мехико в 1968 году.

Олимпийские медали вручаются в каждом номере программы, победителю и призерам (1—3 места). Им же вручаются и нагрудные значки.

Спортсмены, занявшие места с 1 по 8, получают дипломы МОК. Памятные медали и дипломы вручают всем участникам игр и официальным лицам.

Олимпийским орденом МОК награждает за особые заслуги перед олимпийским движением.

2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

1. Необходимо точно выполнять все распоряжения руководителя.

2. 0 замеченной опасности немедленно сообщать руководителю.

3. Во время следования по железной дороге:

- ◆ выходить из вагона только с разрешения руководителя;
- ◆ в тамбурах не стоять;
- ◆ на ходу поезда двери не открывать, из вагона не высовываться;
- ◆ садиться в поезд и выходить из него не платформу только при полной остановке поезда.

4. Не использовать попутный автотранспорт, пользоваться только оборудованными машинами и автобусами.
5. Строго соблюдать правила уличного движения:
 - ◆ при движении вдоль дороги из строя не выходить. Движение производить по левой обочине, навстречу транспорту;
 - ◆ быть предельно внимательными при переходе через дорогу, не мешать движению группы.
6. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут с тем снаряжением, которое указано руководителем.
7. При движении соблюдать установленный интервал.
8. В ветреную и холодную погоду привалов на открытых местах не устраивать.
9. Во время привалов за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.
10. Без разрешения руководителя воду из колодцев рек и водоемов не пить, соблюдать питьевой режим. Снег не есть.
11. Обо всех признаках недомоганий немедленно сообщать руководителю группы.
12. Без разрешения руководителя не подходить к воде, не купаться.
13. В лесу не разводить костров без разрешения руководителя. Свечи и спички в платках не зажигать.
14. Аккуратно обращаться с огнем и с кипятком, работать у костра только в одежде, иметь рукавицы.
15. Топоры, пилы и другие режущие инструменты упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака.

При выборе места для лагеря нужно учитывать:

- безопасность места;
- обеспеченность дровами и водой;
- комфортность существования (защищенность от ветра, сухость места, относительно удобное расположение костра и палаток, устройство кухни).

3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого.)

Человек начинает знакомиться с играми почти с рождения. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли еще мамы и папы и даже дедушки и бабушки: салочки, лапта, третий лишний и др. Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далеком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Все подвижные игры нетрудно организовать на даче, во дворе, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры флажки, повязки, мелкие камешки, еловые шишки, скакалки, мячи. Любую игру следует объяснять примерно по следующей схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Для проведения лучше всего подобрать такую, которую хорошо знаешь сам: ее легче объяснить и легче судить. Интересно знакомиться и с новыми играми, которые раньше не были известны. Их можно взять из книжки. Можно предложить игру «Ловля парами». Подготовка к игре: для игры подойдет площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за ее пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить еще одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы еще двое, составляется третья пара и т. д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими. Правила: играющих можно ловить только окружив их руками. При

ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

Билет № 8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.

ОДЕЖДА

На уроках физкультуры используется только спортивная форма одежды, которая должна соответствовать погодным условиям и виду деятельности. Она подразделяется на два вида: короткую и длинную. Короткая форма состоит из спортивных трусов и футболки (майки) с короткими рукавами (длинный рукав допускается лишь на уроках волейбола). Майка должна быть заправлена. При занятиях на улице в жаркую погоду допускается легкий головной убор с козырьком. Длинная форма состоит из спортивного костюма. В зависимости от погодных условий дополнительно одевается: спортивная шапочка, перчатки (а зимой варежки), ветрозащитный или утепленный костюм. Зимой допускается использовать легкие болоньевые куртки. Наличие короткой формы на уроках обязательно при температуре +15°C и выше (в спортивном зале и на улице), во время сдачи контрольных нормативов в беге на короткие дистанции (30, 60, 100 м и челночный бег) в любую погоду.

Учащийся обязан одновременно иметь короткую и длинную форму в следующих случаях: во время проведения спортивных соревнований (ожидать в длинной, выступать в короткой); при непонятных погодных условиях; при наличии временного освобождения от нагрузок на уроках физкультуры.

Следует отдавать предпочтение форме из натуральных тканей.

Требования, предъявляемые к одежде:

- ◆ она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- ◆ должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции;
- ◆ должна хорошо впитывать пот, и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;
- ◆ должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения и даже при сильном наклоне куртка и брюки (трусы и майка) должны перекрывать друг друга;
- ◆ должна быть чистой и опрятной;
- ◆ короткая форма должна иметь светлый цвет, позволяющий различать любые загрязнения;
- ◆ короткая форма должна быть такой, чтобы можно было свободно надевать на нее спортивный костюм.

ОБУВЬ

На уроках используется только спортивная обувь. Требования, предъявляемые к обуви:

- ◆ она должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука;
- ◆ подошва должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие;
- ◆ должна быть выполнена из прочной мягкой ткани,
- ◆ должна иметь супинатор;
- ◆ обязательно наличие шнурков или застежек на «липучках» (первым следует отдавать предпочтение). Запрещается обувь, в которой шнурки заменены резинками. Запрещается обматывать шнурки вокруг голени и стопы.

Наличие массивной и высокой обуви, а также имеющей длинный язык, нежелательно.

В спортивном зале разрешается заниматься босиком, но при этом в носках категорически запрещается. На улице заниматься без обуви нельзя.

Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме и обуви. Это относится ко всем без исключения (учащимся, учителям и родителям).

В спортивном зале все учащиеся, имеющие спортивную форму и обувь, в начале урока должны находиться в строю. Не имеющие — располагаются вдоль лицевой стены у входа в спортивный зал, а во время урока находятся рядом с входом на скамейках.

2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

Разные системы организма человека начинают свое формирование еще в утробе матери из трех зародышевых листков. Системы, развившиеся из одного листка, имеют между собой более тесную взаимосвязь. Так костно-мышечная и половая системы формируются из одного зародышевого листка и оказывают сильное взаимное воздействие друг на друга. Работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц.

Учитывая выше сказанное, следует считать, что занятия физической культурой будут положительно влиять на репродуктивную функцию человека.

Не следует забывать и о том, что только здоровые родители могут иметь здорового ребенка. Главная же цель физической культуры — укрепление и поддержание здоровья.

3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности (составить личный план индивидуального контроля)?

Зачастую путают два понятия: «физическая подготовленность» и «физическая подготовка». Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, а также двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности (трудовой, спортивной и т. п.). В зависимости от цели контроля за результатами двигательной подготовленности выбирается наиболее целесообразная система оценки. С помощью специальных нормативов оценивается физическая подготовленность в следующих случаях: на уроках физической культуры, на экзаменах по физической культуре, при поступлении в военно-учебные заведения, в отряд космонавтов, во время классификационных соревнований на присвоение спортивного разряда по какому-либо виду спорта. Опираясь на определенные единицы измерения (метры, сантиметры, километры, секунды, разы и т. п.), физическую подготовленность можно оценить по приростам, что в большей мере подходит для индивидуального контроля за результативностью использованных во время занятий физическими упражнениями средств и методов. Например, двое юношей при равном физическом развитии (вес, рост и т. д.) в сентябре показали одинаковый результат в прыжке в длину с места, и он был равен (условно) 168 см. Повторное измерение в конце учебного года (май) показало, что у одного из них результат стал 185 см, а у другого 170 см. Индивидуальный прирост у первого составил 17 см, у второго — 2 см. Рассматривая эти приросты с учетом того, как они занимались физическими упражнениями и какой вели образ жизни, можно выработать для них индивидуальные рекомендации по нагрузкам во время занятий физическими упражнениями, режиму питания, труда и отдыха. Порядок выполнения упражнений индивидуального контроля:

1. Бег на 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» подойти к линии старта и занять исходное положение. По команде «Внимание!» наклониться вперед и по команде «Марш!» бежать к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на полу) за 30 с. И. п. — легка, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и. п.

3. Бег на 2000 м (3000 м) может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по средне-пересеченной местности.

4. Бег на быстроту выполняется на месте с максимальной частотой и с высоким подниманием бедра в течение 10 с. По истечении этого времени подсчитывается число касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90° (руки сначала опускаются вдоль туловища, а затем сгибаются в локтевых суставах до 90° — это и будет положением рук во время выполнения бега).

5. Подтягивание (мальчики выполняют упражнение из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки — из виса лежа на подвесной перекладине, устанавливаемой на высоте, индивидуально подобранной для каждой школьницы). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка, а затем опускание на прямые руки. Упражнение выполняется ровно, без рывков. При выгибании тела и сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

6. Шестиминутный бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегун останавливается, и определяется его результат (в метрах).

Билет № 9

1. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.

Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), а иногда и мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника). Прежде чем приступить к занятиям, необходимо выполнить следующие условия:

- тщательно изучить все пункты требования мер безопасности;
- правильно спланировать ход занятия и физические нагрузки;
- проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования;
- в жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки следует побрызгать водой, а зимой очистить. В случае оледенения посыпать беговую дорожку поваренной солью или специальной смесью;
- перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрывков металла, камней и т. д.);
- надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку.

Необходимо учитывать, что при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками, а также острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

После занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?

Человеческий организм устроен таким образом, что его органы, которые активно участвуют в работе, получают больше крови, а с ней и всех необходимых веществ для питания и строительства тканей. Органы, не выполняющие активной работы, получают меньший приток крови. Поэтому, для того, чтобы развиваться или расти орган (например, мышца) должен работать. Физические упражнения выполняются прежде всего за счет работы мышц, кроме того, большую нагрузку несут кости и связки, другими словами, опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы), который и составляет основу телосложения. Поэтому выполнение физических упражнений непосредственно воздействует на телосложение. Однако влияние физических упражнений на организм не однозначно. Люди, занимающиеся разными физическими упражнениями, имеют и разное телосложение. Для того, чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на спортсменов разных специализаций (гребцов, теннисистов, борцов, велосипедистов, тяжелоатлетов, художественных гимнасток и т. п.). Но особенно наглядно видна разница между бегунами на короткие и длинные дистанции. Одно и то же упражнение, выполняемое с разной интенсивностью и продолжительностью, по разному формирует организм. Об этом надо всегда помнить при подборе упражнений для работы над телосложением. Наилучшим видом физических упражнений направленных на формирование телосложения является атлетическая гимнастика. С помощью ее упражнений можно целенаправленно воздействовать на определенные группы мышц, четко дозировать нагрузку, а также заниматься коррекцией телосложения, и формировать желаемый внешний вид.

3. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).

Поход доступен каждому ученику, желающему лучше узнать свой край, развить свои представления об окружающем мире, окрепнуть, хорошо отдохнуть. В походе приобретаются навыки жизни на природе, умение видеть окружающее, преодолевать препятствия. Поход позволяет ученикам расширить знания, приобретенные в школе, найти новых друзей. К руководству походом допускаются лица не моложе 18 лет, а количественный состав группы должен быть 6—10 человек. Если в поход идет более 10 человек, то необходим заместитель руководителя.

Для участия в категорийных походах необходимо обращаться в Маршрутно-квалификационную комиссию (МКК).

При проведении походов следует уделять внимание познавательной и литературно-краеведческой работе. В целях развития самостоятельности, активности, самостоятельности и творчества, каждому участнику похода поручается выполнение определенных обязанностей:

- ◆ командира группы,
- ◆ летописца,
- ◆ завхоза по питанию,
- ◆ завхоза по снаряжению,
- ◆ медицинского инструктора,
- ◆ топографа,
- ◆ ремонтного мастера,
- ◆ казначея,
- ◆ физрука,
- ◆ фотографа,
- ◆ художника,
- ◆ биолога,
- ◆ зоолога,
- ◆ кострового.

Каждый из участников похода ведет записи наблюдений, принимает активное участие в оформлении собранных материалов.

Большое значение для здоровья туриста и успеха похода имеет снаряжение. В поход берут только самое необходимое. Основные требования, которым должно отвечать туристическое снаряжение — это легкость, надежность, прочность, портативность и удобство при его эксплуатации.

Снаряжение делится на личное (индивидуальное) и групповое (общего пользования).

Личное снаряжение для похода выходного дня (ПВДУ):

- 1) рюкзак;
- 2) коврик (полиуретановый, двухслойный);
- 3) спортивный костюм;
- 4) накидка от дождя;
- 5) головной убор;
- 6) кеды или кроссовки;
- 7) носки хлопчатобумажные - 2 пары;
- 8) кружка, ложка, миска, ножик);
- 9) блокнот, ручка, простой карандаш;
- 10) при необходимости иметь с собой индивидуальные лекарства.

Групповое снаряжение для похода выходного дня (ГГТВД):

1. Костровой инвентарь:

- ◆ топор;
- ◆ пила;
- ◆ таганок;
- ◆ котлы (объем из расчета количества группы).

2. Полиэтилен.

3. Ремонтный набор:

- ◆ нитки простые и капроновые, иглы, наперсток;
- ◆ клей «Момент», изолента, капроновый шнур.

4. Фотоаппарат.

5. Картографические материалы, путеводители.

В любом, даже однодневном, походе или на прогулке необходимо иметь с собой медицинскую аптечку с набором средств для оказания первой доврачебной помощи.

Список медицинской аптечки для туристского похода:

Бинты стерильные 4 шт.

Вата 50 г

Жгут 1 шт.

Лейкопластырь 2 уп.

Спиртовойраствор йода 5% 10 мл

Анальгин 10 табл.

Валидол 10 табл.

Сульфадиметоксин 10 табл.

Активированный уголь 20 табл.

Раствор перекиси водорода 50 мл

Марганцовокислый калий (кристаллы) 5г

Сода двууглекислая (питьевая)

Нашатырный спирт 25 мл

Левомецетин 10 табл.

Крем «Детский» 1 тубик.

Термометр 1 шт.

Эластичный бинт 1 шт.

Спирт 96% 100 мл

Аспирин 10 табл.

Ножницы 1 шт.

В туристских походах принято ходить строем, в колонне по одному. Это облегчает руководителю управление группой: все на виду, движение упорядочено, никто не отстает и не потеряется. Строем по лесу идти гораздо безопаснее и легче: за меньшее время можно пройти большее расстояние, затратив меньше сил. Хорошо заранее оговорить способы «сигнализации» между замыкающим, направляющим и руководителем группы. Определяя место разбивки бивака, нужно учитывать многое: есть ли близко питьевая вода, дрова, нет ли подгнивших деревьев, которые могут быть повалены ветром. Нельзя располагать бивак на возвышенностях, около одиноких деревьев, т.к. при грозе в них может ударить молния. Опасно располагаться под проводами линий электропередачи, в лесу под низко опущенными кронами деревьев. Не рекомендуется ставить палатки на береговых склонах, у подножья крутых берегов, где могут быть обвалы. Место должно быть безопасным во всех отношениях. Выбрав место для бивака, туристы по команде руководителя снимают рюкзаки, а затем в течение 5—10 минут отдыхают и переодеваются, затем приступают к выполнению своих обязанностей. Одной из первоочередных задач является выбор места и разведение костра. Место для костра выбирают в отдалении от сухого леса, торфяников. При возможности нужно использовать место, где уже разводили костер. Если такого места нет, то следует аккуратно снять слой дерна и сохранить его, чтобы перед уходом с бивака (предварительно погасив костер) заложить на место кострища. Костры бывают разные: для приготовления пищи, обогрева, просушки вещей и снаряжения, отпугивания комаров и мошки, подачи сигналов. Туристам необходимо знать, какие существуют типы костров. Для приготовления пищи большой костер неудобен. Наиболее целесообразны «шалашик» или «колодец». Если группа большая, полезен костер из параллельно лежащих бревен. Для согревания и ночевки под открытым небом удобен «таежный» костер, когда на толстое бревно кладется 3-4 более тонких, и, по мере их сгорания, они пододвигаются друг к другу. Лучшее топливо для костра — сушняк. Разжигать костер лучше берестой с сухостойной поваленной березы. Удобны также маленькие палочки и мелкие сухие сосновые ветки с хвоей. Снизу кладут тонкие сухие ветки, потом более крупные. Когда костер разгорится, на самый верх укладывают дрова. В целях сохранения растительности, рекомендуется использовать примусы типа «Шмель» или газовые плитки.

Воду для питья и приготовления пищи берут из проверенного источника. Нельзя пить воду из реки, озера, особенно вблизи населенных пунктов, т.к. в ней могут оказаться болезнетворные

микроорганизмы. Всякую воду (кроме родниковой) обязательно надо кипятить. В загрязненную воду предварительно бросают дезинфицирующие средства: алюминиевые квасцы (щепотку на ведро), кристаллики марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды), таблетки пантоцида (одна таблетка на 0,75 л воды в течение 30 минут) или хотя бы поваренную соль. При этом вода светлеет, а муть оседает на дно, ее сливают.

Распорядок дня в походе зависит от состава группы, но общее правило состоит в следующем: поднимайтесь пораньше, так как утренние часы наиболее приятны. Дежурные встают на один-два часа раньше общего подъема.

Выходите на маршрут как можно раньше, а на ночлег становитесь за 1—2 часа до темноты. Когда стемнеет, лагерь уже должен стоять, дрова должны быть заготовлены, а ужин вариться на костре. Продолжительность дневного привала на обед определяется погодой, маршрутом, режимом времени. При движении с рюкзаками необходимо делать регулярные остановки через 40 - 60 минут хода продолжительностью 10—15 минут. Сворачивая лагерь, нужно тщательно убрать всю его территорию. Горючий мусор (бумагу, пластиковые бутылки, полиэтиленовые пакеты) сожгите на костре, консервные банки обожгите на костре и закопайте, а места туалетов заройте. Оставшиеся дрова закройте ветками или прислоните к стволам деревьев: на земле они скорее сгниют. Костер необходимо залить водой, а кострище закрыть дерном.

Билет № 10

1. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.

В тренажерных залах находятся, как правило, не только тренажеры, но и другое спортивное оборудование: штанги, гантели (литые и разборные), гири, скакалки, медицинболы и другое. Поэтому, говоря о тренажерном зале, следует помнить не только о тренажерах.

Заниматься следует с учетом возраста и медицинских показаний.

Причины травм:

- 1) неисправность оборудования;
- 2) плохое планирование занятий;
- 3) пренебрежение разминкой;
- 4) неточное выполнение упражнений;
- 5) чрезмерная нагрузка;
- 6) плохая сосредоточенность при занятиях.

Правила занятий в тренажерном зале:

Перед тем как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь чего-нибудь или кого-нибудь.

Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.

После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т. п., так как они могут скатиться и упасть (например, гантели).

Упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением). Особенно это касается подтягиваний широким хватом.

Разговаривать друг с другом надо спокойно, не повышая голоса, чтобы своим криком не мешать другим.

Соблюдать правила занятий на каждом конкретном тренажере.

Немедленно сообщать руководителю обо всех замеченных неисправностях.

Ни в коем случае не прикасаться к электрооборудованию в случае его неисправности.

2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?

Физическая культура — это совокупность материальных и духовных ценностей, достижений общества, относящихся к сфере физического развития, образования и воспитания. Физическое воспитание — целенаправленный процесс воздействия на человека средствами специальных упражнений и гигиенических мероприятий с использованием естественных природных факторов; целью его является формирование таких знаний, умений, навыков и двигательных качеств, которые соответствуют потребностям общества и личным интересам каждого человека.

Спорт — является составной частью физической культуры, особенностью которой является стремление к высшим достижениям, специализация в отдельных видах физических упражнений.

В спорте воспитываются волевые качества человека — решительность, настойчивость, целеустремленность, умение ограничивать себя. Спорт — это борьба с соперниками. Но правила спортивной этики требуют, чтобы эта борьба была честной. Занятия физическими упражнениями — это не только труд и физические и волевые усилия. Это еще и большое удовольствие. Удовлетворение потребности в движениях, приятная усталость, красота телосложения, уверенность в себе, радость общения с товарищами, интересные встречи и поездки на соревнования. Нет ничего важнее, как почувствовать внимание, поддержку и помощь друзей, и в то же время знать, что и ты способен внести весомый вклад в общее дело.

3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)

Развитие силовых способностей человека физическими упражнениями зависит в значительной мере не только от развития и функциональных способностей организма, но и от контроля за нагрузками. Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. От объема и интенсивности нагрузки зависят результаты занятий. Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку, неделю и т. д., выраженное в мерах времени, веса, длины и количестве выполненных упражнений. Интенсивность — это объем работы, выполненный в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту, физическим возможностям и степени тренированности занимающихся. От занятия к занятию она должна постепенно повышаться. Слишком малая нагрузка, как правило, не способствует развитию физических качеств, а слишком большая нагрузка может привести к утомлению и перетренированности. Непосильная физическая нагрузка вызывает одышку, лицо бледнеет или краснеет, со лба струится обильный пот. Возникают ошибки при выполнении упражнений, нарушается координация движений. Появляется вялость и раздражительность, пропадает интерес к любимым занятиям. Чтобы представить более полную картину о необходимости отслеживания физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, рассмотрим несколько особенностей, касающихся этого двигательного качества. Способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений называется силой. Без развития силы невозможно быстрое выполнение движений. К силовым упражнениям относятся лазанье по канату, лестнице, шесту, поднимание тяжестей, часть упражнений на гимнастических снарядах и др. На первом месте в силовых упражнениях стоит работа мышц, производимая относительно медленно, но при большом сопротивлении. Под влиянием таких упражнений мышцы быстро растут в объеме. Это объясняется тем, что, если упражнения выполняются с предельным напряжением, но в медленном темпе и чередуются с полноценным отдыхом, условия питания и кровообращения мышц наиболее благоприятные. Для многих силовых упражнений, таких, например, как подтягивание на руках на перекладине, поднимание тяжестей, характерно явление, которое известно под названием «натуживание». Оно состоит в том, что грудная клетка делается неподвижной вместе с напряжением мышц, голосовая щель плотно закрывается, дыхание на время прекращается, давление внутри грудной клетки резко повышается, вследствие чего нарушается ток крови через легкие. Кровь скапливается в венах. В артериях же, идущих от сердца к мышцам и внутренним органам, крови становится мало, она бедна кислородом, ткани тела не получают нужного питания. После «натуживания» следует глубокий вдох, кровь из вен быстро устремляется в правое предсердие, растягивая его сверх пределов. Это резко нарушает кровообращение и может привести к острому расширению сердца и его ослаблению. Отслеживание физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, позволяет занимающемуся оценить свою реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывает сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой.

Примерный план занятий на развитие силы:

Разминка.- В течение 6—7 мин сделать пробежку, выполнить круговые движения кистями, круги и махи руками, вращения туловищем, прыжки, выпрыгивания из полуприседа

1упражнение.- Жим штанги лежа: 2 подхода по 3 повторения со штангой 60%-ного веса от максимального результата — МТ (максимального теста), между подходами отдых 30 с, 1 подход по 4 повторения со штангой 60% -ного веса, перед и после отдых 20 с; 1 подход по 4 повторения со штангой 70% -ного веса, отдых 90 с.

Завершить занятие следует успокаивающими и расслабляющими упражнениями. Для этого использовать те же упражнения, что и для разминки, только выполнять их в медленном темпе.

Билет № 11

1. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.

Во время занятий по плаванию следует выполнять следующие правила:

- перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 мин;
- занятия проводятся строго по расписанию. Занимающийся обязан иметь при себе пропуск с фотокарточкой и визой врача;
- вход в раздевалку разрешается после сдачи пропуска;
- занятия проводятся только в присутствии преподавателя. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;
- перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что дается 10 мин. После занятий разрешается мыться не более 3—5 мин (без мыла). Категорически воспрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;
- плавать в бассейне разрешается: мальчикам — в плавках, девочкам — в купальниках и резиновых шапочках.

При купании в естественном водоеме следует оборудовать отведенное для этого место и подготовить спасательные средства (спасательные круги, шесты, веревки, лодки и т. д.). Необходимо убедиться, что температура воды не ниже установленной нормы (около +20 °С). Перед входом в воду надо сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

Специалисты во всем мире считают, что существует прямая связь между курением и болезнями. Когда курильщик делает затяжку, в его легкие попадает табачный дым, содержащий окись углерода. Кровь обладает способностью в 300 раз активнее соединяться с окисью углерода, чем кислород, вследствие чего ухудшается возможность транспорта кислорода. Поэтому у курильщика быстрее возникает одышка при напряжении (нагрузке) и чувствуется тяжесть в груди. Никотин, содержащийся в табачном дыму, дает постоянную нагрузку на сердце и кровообращение. У человека, который выкуривает перед физической работой 1—2 сигареты, ЧСС возрастает на 10—20 ударов в минуту по сравнению с нормой. Такой повышенный пульс сохраняется в течение получаса. Особенно вредно курить перед физической работой или во время нее. Никотин вызывает также увеличение продукции стрессорных гормонов — адреналина и норадреналина, которые повышают потребление кислорода сердцем. Такая повышенная нагрузка приводит к увеличению опасности заболевания сердца. Действие адреналина на сосуды можно легко обнаружить у курильщиков, кожа которых после курения становится бледной и холодной.

Длительное курение может стать причиной рака легких. При курении образуется смола, содержащая много различных химических соединений. Большинство из них — так называемые канцерогены. На внутренней стороне наших бронхов имеются маленькие мерцательные волоски. Назначение их — удалять частицы пыли, которые мы вдыхаем с воздухом. Табачный дым тормозит функционирование этих волосков. В результате в легких остается пыль. Табачный дым раздражает слизистую оболочку воздушных путей, которая разбухает, сужая путь для воздуха. Это играет особенно неблагоприятную роль во время тяжелой физической работы, когда через легкие должно проходить большое количество воздуха. Хронический бронхит нередко бывает первой стадией заболевания, ведущего к раку легких.

Человек, подверженный алкоголю, обычно считает, что он имеет высокие физические возможности, хотя это, не соответствует действительности. Объясняется это тем, что алкоголь снижает самокритичность, объективность оценок. Алкоголь никогда не может повысить работоспособность. Напротив, он оказывает влияние на определенные нервные центры, в результате чего способность

выполнять точные движения ухудшается — действие алкоголя может сохраняться в течение многих дней. Только одно это свидетельствует о несовместимости алкоголя и спорта.

Алкоголь способствует расширению сосудов кожи, что дает ощущение тепла. Это приводит к тому, что на сильном холоде, может произойти быстрое охлаждение, резко возрастает опасность отморожения. Ощущение тепла еще больше усугубляет эту опасность. Для молодежи особенно опасно приучаться к алкоголю. Противостоять этому призваны: спорт и общая физическая подготовка, которые вырабатывают здоровые жизненные привычки.

Невозможно предсказать, кто станет наркоманом. Однако важно помнить, что предпосылкой к этому является доступ к наркотику и ощущения, связанные с его приемом. Каждый, кто начинает употреблять наркотики, рискует стать зависимым от них и превратиться в наркомана. Эта привычка часто переходит в тяжелую и опасную болезнь. Ей сопутствует патологическое снижение веса и общее плохое физическое состояние с повышенной чувствительностью к другим болезням. Злоупотребление наркотиками, кроме того, порождает жестокие преступления

3. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).

Физическое воспитание школьников осуществляется, в форме уроков и факультативных занятий; физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня; внеклассной спортивно-массовой работы в школе; внешкольной спортивно-массовой работы.

Уроки физической культуры — основная форма физического воспитания в школе. Их содержание (для всех школ) определяется государственными программами. В процессе уроков физической культуры, наряду с образовательными и воспитательными, решаются оздоровительные задачи. Уроки физической культуры, по возможности, необходимо проводить на свежем воздухе. Такие занятия укрепляют здоровье, повышают закаленность школьников.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются составной частью режима школьника. К ним, прежде всего, относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, школьная гимнастика до уроков, физкультурные минутки на уроках, подвижные игры и физические упражнения на переменах, прогулки и экскурсии, закаливание.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) оказывает оздоровительное воздействие на организм и ускоряет переход от сна к бодрствованию. Комплексы выполняемых упражнений должны быть составлены в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности учащихся.

Гимнастика до уроков способствует повышению работоспособности и более быстрому включению школьников в учебный процесс, положительно сказывается на дисциплине учащихся.

Цель физкультурных минуток, проводимых на уроках, — предупреждение утомления и повышение работоспособности школьников.

Они обычно состоят из 3—5 упражнений, каждое из которых повторяется 4—6 раз. Физкультурные паузы рекомендуются учащимся и при выполнении домашних заданий.

Подвижные игры и физические упражнения на переменах помогают ученикам лучше отдохнуть, повышают у них работоспособность. Целесообразнее проводить их на свежем воздухе. Учащимся рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, играть в подвижные и спортивные игры, выполнять общеразвивающие упражнения, ходить на лыжах, кататься на коньках, плавать, заниматься трудовой деятельностью. Способствуют физическому развитию и совершенствованию различных двигательных качеств, и выносливости, а также закаляют организм ребенка прогулки, экскурсии и походы.

Билет № 12

1. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

Самые, пожалуй, святые и чистые игры современности, которые создал человеческий разум, — это Олимпийские. Они в себя вобрали все лучшее, что спорт дает человеку. Олимпиады не просто состязания сильных духом и телом, а современная мировоззренческая концепция, название которой — олимпизм. О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». В этом своеобразном манифесте сформулированы

основные требования к человеку. Вот почему важны для каждого из нас Олимпийские игры, вне зависимости от степени участия в спортивных занятиях. Олимпийские игры — это соревнования и смотр всего, чего удалось добиться на благородном поприще духовного и физического развития человечества, оздоровления международного климата. «О спорт! Ты — благородство! Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно. Ты безупречен. Ты требуешь высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты, неподкупности. Ты провозглашаешь: «Если кто-нибудь достигнет цели, введя в заблуждение своих товарищей, достигнет славы при помощи низких, бесчестных приемов, подавив в себе чувство стыда, тот заслуживает позорного эпитета, который станет неразлучен с его именем». Ты возводишь стадионы — театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы. Ты начертал на своих скрижалях: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной честной борьбе». Эти пламенные строки взяты из «Оды спорту», написанной в 1912 г. основоположником современного олимпизма, выдающимся французским просветителем бароном Пьером де Кубертенем.

Идеи мира, дружбы и взаимопонимания между народами планеты, провозглашенные Кубертенем, имеют непреходящее значение для всего человечества. «Главная цель олимпийского движения, — писал Кубертен, — посредством выступлений выдающихся атлетов привлечь внимание общественного мнения, народов и правительств к необходимости создания всех возможностей для вовлечения в спорт как можно большего числа людей». Возрождая Олимпийские игры, Кубертен преследовал цели одновременно и практические, и благородные. Он верил в то, что напряженность и враждебность, нарастающие между государствами планеты, могут быть сведены к минимуму дружественной атмосферой спорта. Олимпийские игры ныне нередко используются не столько ради идеалов мира и взаимопонимания, сколько для удовлетворения национальных претензий, личных амбиций, коммерческих интересов. Мир далеко не однороден. Он состоит из противостоящих друг другу государств, идеологических институтов, финансовых и промышленных корпораций, которые преследуют свои цели и интересы. Далеко не все эти организации придерживаются олимпийских идеалов. И тем не менее олимпийское движение и в наши дни является сдерживающим фактором конфликтов между народами. Пусть лучше будет плохой мир, чем хорошая война, тогда больше шансов на приближение хорошего мира.

2. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).

Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями заключаются в соответствии гигиеническим нормам и требованиям места проведения занятий, одежды, используемого инвентаря, а также контроле за физической нагрузкой. Помещение, в котором проводятся занятия физическими упражнениями, должно быть проветренным и чистым. Температура воздуха в комнате не должна превышать +20 °С. Выполнять упражнения лучше всего при открытой форточке или окне, избегая сквозняка. Оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями во многом зависит от санитарного состояния раздевалок, спортивного зала и душевых. Пребывание в пыльной, душной раздевалке снижает эффект тренировки. Ежедневное тщательное умывание, уход за зубами, регулярное мытье тела обязательны для каждого человека. Гигиена тела, и в первую очередь гигиена кожи, имеет большое значение для занимающихся физкультурой. Кожа выполняет ряд физиологических функций. Прежде всего она защищает организм от влияния воздуха, проникновения бактерии, загрязнения и предохраняет ткани и органы от механических повреждений, служит регулятором тепла. Выделения сальных желез придают коже эластичность, предохраняют ее от высыхания. Особо важную роль в организме кожа играет как орган чувств, воспринимая различные ощущения — давление, боль, тепло, холод и т. д. Подобно легким, кожа участвует в газовом обмене организма, выделяя в небольших количествах углекислый газ. Грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствуя размножению микробов, а при ранениях или ссадинах может вызвать воспалительные процессы. Регулярное мытье горячей водой с мылом очищает кожный покров. Одежда для занятий должна быть достаточно свободной, удобной и легкой и не затруднять дыхания. После занятий необходимо сменить все нательное белье. Спортивную одежду нужно надевать только на тренировки и соревнования, а не носить ее постоянно. Для сохранения

гигиенических свойств ее нужно регулярно сушить, проветривать и стирать. Одежда из синтетических материалов рекомендуется только для защиты от дождя и ветра. Обувь для занятий должна быть прочной, легкой и не тесной. Спортивная обувь и носки должны быть чистыми и сухими. В мокрой обуви можно получить потертости, а при низкой температуре воздуха и отморожения. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах занятий, должны быть надежно закреплены и находиться в полной исправности. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания протирается сухой тряпкой и зачищается наждачной шкуркой. При выдвижении ноги «козла», «коня» (гимнастических снарядов) прочно закрепляются в заданном положении. Гимнастические маты укладываются вплотную вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая плоскость соскока или предполагаемого падения и срыва. Вес спортивных снарядов для выполнения упражнений и метания должен соответствовать возрасту и физической подготовленности учащихся. В целях предупреждения травматизма занятия физическими упражнениями должны проводиться регулярно, с постоянным увеличением физической нагрузки. Каждое занятие и выступление на соревнованиях следует начинать с разминки. Разминка, как говорят спортсмены, «разогревает» организм и тем самым готовит его к выполнению более сложных упражнений. В основе разминки лежит определенная физиологическая закономерность: организм человека не может сразу перейти от покоя к напряженной работе. Период постепенного усиления деятельности систем и органов получил название вработываемости. Именно во время разминки происходит вработываемость организма, чем и обеспечивается предупреждение травматизма.

3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

Билет № 13

1. Требования безопасности по плаванию.

Требования безопасности при проведении занятий по плаванию:

- обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять все команды учителя (тренера);
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с нее
- без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и т. п.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку,
- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и необследованном дне водоема;
- при купании в естественных водоемах не следует заплывать за установленные знаки (буйки) ограждения;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы двигаемся. И расплачиваемся за комфорт нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особую тревогу вызывает гипокинезия (недостаток движений) у детей и подростков. В наши дни основная масса школьников самостоятельно совершает лишь около половины необходимого для них количества движений. Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов и артистов балета. Систематические тренировки делают их стройными, мускулистыми. Красоте движений обязаны своим существованием эстетикотехнические виды спорта (художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и т. п.). Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие — залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно — одно из условий сохранения и укрепления здоровья. Существует такое явление — перенос навыка. Научившись каким-либо движениям, мы легче осваиваем похожие на них. Поэтому, стремясь к красоте, нужно начинать с самых простых движений. Для

формирования красивого телосложения и овладения культурой движений используются различные системы физических упражнений: аэробика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг, пауэрлифтинг), шейпинг и др. Атлетическая гимнастика — система упражнений с отягощениями. Занимающиеся имеют упругие, рельефные мышцы и красивую фигуру. Систематические занятия этой гимнастикой помогают развить силу, выносливость, ловкость, гибкость. В России зарождение атлетической гимнастики как системы упражнений с отягощениями для исправления недостатков телосложения связано с именем врача В. Ф. Краевского. По его системе занимались прославленные атлеты Иван Лебедев, Иван Заикин. Чтобы заниматься атлетической гимнастикой, необходимо знать основные правила тренировок. В спортивной практике существует определенная система обозначения нагрузок. Нагрузка, при которой атлет может выполнить упражнение только один раз, называется предельной, 2—3 раза — околопредельной, 4—7 раз — большой, 8—12 раз — умеренно большой, 13—18 раз — средней, 19—25 раз — малой, а свыше 25 раз — очень малой. В подростковом возрасте самыми оптимальными нагрузками являются малые, средние и умеренно большие. Перегрузки отрицательно влияют на рост и развитие организма, поэтому не следует увеличивать нагрузки выше допустимых пределов. Наиболее благоприятное время для занятий с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч. Занятия атлетической гимнастикой должны заканчиваться не позднее чем за 2 ч до сна и не раньше чем за 1,5 ч после приема пищи. Начинаям атлетам достаточно трех занятий в неделю по 40 мин. Увеличивать время тренировки надо постепенно. В книгах по атлетической гимнастике можно найти готовые комплексы упражнений для разного возраста и уровня физической подготовленности, а можно составить комплекс самостоятельно, соблюдая определенную последовательность: упражнение первое — для развития мышц рук и плечевого пояса; второе — для мышц шеи; третье — для мышц ног; четвертое — для мышц туловища (спины, груди, брюшного пресса); пятое — на развитие всех мышечных групп (комплексное). При составлении плана самостоятельных занятий надо учитывать физическую нагрузку всего дня.

3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.

Наиболее ранние признаки плоскостопия — быстрая утомляемость ног, ноющие боли в стопе (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии), мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, обычно исчезающий за ночь. Для предупреждения развития плоскостопия следует соблюдать профилактические меры:

- 1) не носить слишком тесную обувь, а также обувь на высоком каблуке или плоской подошве. Высота каблука должна быть не более 4 см;
- 2) пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, систематически выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- 3) выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (приседания, ходьба, бег, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно — ходьба босиком по скошенной траве, галечнику.

Билет № 14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

Благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников правильно организованные подвижные игры. Однако следует учитывать, что это возможно только в случае строгого выполнения правил безопасности, заключающихся в следующем:

- перед игрой необходимо провести разминку;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя и капитана команды;
- строго выполнять правила игры;
- избегать столкновений, толчков и ударов;
- при падениях надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)

Плавание развивает мышцы, укрепляет внутренние органы. Разница температур при входе и выходе из воды закаливает организм. Умение плавать ограждает от несчастных случаев на воде. Так как человек учился плавать у животных, стили плавания назывались «по-собачьи», «по-лягушачьи». В наше время эти названия звучат несколько странно, но они точны. Одним из древних стилей плавания считается брасс. Немного позже появился треджен — прообраз современного кроля. Кроль носит титул «быстрейший». Появились разновидности и у брасса — баттерфляй, что значит «бабочка»: пловец, выбрасывающий две руки одновременно из воды, напоминает порхающую бабочку. Еще немного спустя «бабочку» обогнал «дельфин». Этот вид плавания изобрел венгр Д. Тумпек. Пловцы, хорошо овладевшие стилем «дельфин», показывают время, близкое к результатам кролистов. Ускоренному обучению плаванию способствуют общеразвивающие упражнения, упражнения на воде, игры и развлечения, подводные и специальные упражнения для изучения техники плавания. Наиболее важные задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию: погружение с головой под воду с задержкой дыхания; выпрыгивание из воды после приседания под водой, держась за ветки деревьев, свисающих над водой (или за руки своих сверстников); скольжение по поверхности воды на спине после отталкивания от дна ногами. После того как человек научится держать себя на воде, не касаясь дна ногами, в вертикальном положении, активно работая ногами и балансируя руками, можно переходить к попыткам плыть «по-собачьи». Затем учиться плавать кролем на груди, брассом и другими стилями плавания.

3. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)

Между избыточной массой тела и заболеваемостью существует прямая зависимость. Избыточный вес является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, тяжелых форм нарушения обмена веществ, ожирения печени, гипертонии, сахарного диабета. Эти заболевания врачи называют спутниками ожирения. Избыточный вес является одним из факторов риска получения сотрясения мозга, переломов костей при случайных падениях. При значительном избытке массы тела в организме происходит перегрузка и изнашивание суставов, возникает склонность к затрудненному дыханию. Поэтому необходимо строго следить за массой собственного тела, особенно тем, кто предрасположен к ожирению, и принимать профилактические меры для его предупреждения. Действенные средства профилактики ожирения — рациональное питание и достаточная двигательная активность. Ежедневно необходимо отводить 1,5 ч катанию на лыжах и коньках (зимой), езде на велосипеде, игре в футбол, подвижным играм (летом), полезно заниматься плаванием (до 30 мин) два раза в неделю. Комплекс специальных упражнений для школьников 13—14 лет с ожирением I—III степени (1-й месяц занятий): 1. Ходьба высоко поднимая колени. 2. Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. 3. Ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища направо и налево с отведением правой (левой) руки в сторону. 4. Ноги вместе, руки на поясе. Приседания, разводя колени и руки в стороны. 5. Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперед, доставая руками до носков ног. 6. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить. 7. Бег на месте (30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага. 8. Игра в баскетбол, футбол (15 мин). После занятий обязательно принять душ. В выходные дни можно совершать походы за город протяженностью до 8 км.

Билет № 15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.

Наша страна стояла у истоков возрождения олимпийского движения. Среди представителей 12 стран, открывших новую эру олимпийского движения, был и делегат от России А. Д. Бутовский. Всю свою жизнь он посвятил физическому воспитанию юношества и написал немало научных работ на эту тему. Несмотря на это, в России долго не существовало своей организации, в задачи которой входила бы подготовка спортсменов к выступлению на Олимпийских играх и оказание им необходимого содействия. В первых трех Олимпиадах наши спортсмены участия не принимали. Впервые русские фамилии появились в протоколах IV Олимпиады (1908). Первым русским олимпийским чемпионом стал Н. А. Панин-Коломенкин в фигурном катании. Российский олимпийский комитет (РОК) был создан в 1911 г. Интересен тот факт, что на Олимпиаде в

Стокгольме в 1912 г. награды победителям вручали король Швеции Густав и российский царь Николай II. Вступление в олимпийское движение советских спортсменов, их ошеломляющий успех на Хельсинкской Олимпиаде в 1952 г. ознаменовали новый этап в истории Олимпийских игр. Очень многие атлеты нашей страны стали подлинными героями мирового спорта. Лариса Латынина завоевала 9 золотых медалей по спортивной гимнастике, Лидия Скобликова — 6 золотых медалей в беге на коньках, Галина Кулакова — 4 золотые медали в лыжных гонках. По предложению СССР с 1973 г. вновь стали созываться олимпийские конгрессы, были сохранены церемонии исполнения государственных гимнов и подъема национальных флагов при награждении победителей Олимпийских игр. После завершения спортивной карьеры великие спортсмены становятся выдающимися тренерами, общественными и государственными деятелями, учеными в области физической культуры и спорта: олимпийский чемпион в гимнастике Юрий Титов возглавил Российскую федерацию гимнастики и стал вице-президентом Международной гимнастической федерации; Виктор Игуменов (греко-римская борьба), Тамара Пресс, Владимир Кузнецов (легкая атлетика) стали видными учеными. Свидетельством признания мировой общественностью высокого авторитета нашей страны, огромного вклада спортивных организаций и спортсменов в дело развития спортивного и олимпийского движения стал тот знаменательный факт, что организация XXII Олимпийских игр в 1980 г. была поручена г. Москве. В начале 90-х гг. XX в. произошло два важнейших события в политической жизни мира. Распался на 15 суверенных стран СССР, в одно государство объединились ГДР и ФРГ. На зимних Олимпийских играх 1992 г. в качестве преемника СССР выступала объединенная команда СНГ (бывшие союзные республики СССР, кроме прибалтийских). После принятия решения о разведении по срокам организации летних и зимних Олимпийских игр очередная XVII Белая Олимпиада состоялась через два года (в 1994 г.) в Норвегии, в Лиллехаммере. На этих и последующих Играх спортсмены бывших союзных республик СССР выступили уже отдельными командами. Олимпийцы России достойно приняли эстафету от сборной СССР и по-прежнему входят в число лучших.

2. Требования безопасности при проведении экскурсий.

При проведении экскурсий следует выполнять следующие меры безопасности:

- к экскурсиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- следует соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха;
- необходимо выполнять все указания руководителя или его заместителя, не изменять самостоятельно установленный маршрут движения группы;
- во время привалов в лесу не разводить костры;
- не пробовать какие-либо плоды, растения или грибы на вкус;
- не трогать руками животных, опасных пресмыкающихся и насекомых;
- при передвижении не ходить босиком, в носках;
- не пить воду из непроверенных водоемов, использовать воду из фляжки, которую следует брать с собой;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены, своевременно информировать руководителя экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, а также уважать обычаи и традиции местного населения.

3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты. Они тоже отражают состояние организма. А как убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные качества? Для этого надо выполнить специальные контрольные упражнения (тесты): 1) прыжок в длину с места; 2)

метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя; 3) прыжки со скакалкой; 4) подтягивание из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки); можно добавить и другие тесты. Переходя из класса в класс, следить, насколько развиваешься физически. Такие проверки проводят в сентябре и мае (иногда в декабре—январе). Проверить себя с помощью тестов можно на уроках в школе или во дворе, на спортивной площадке, стадионе. Тетрадь самоконтроля следует сохранять на все годы учебы в школе и записывать в ней свои результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научиться самому контролировать себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие.

Билет № 16

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни, о чем говорилось в Послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию "О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства" на 2001 год. Из совокупности понятия "здоровый образ жизни", объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Их основу составляют, прежде всего, добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости. Развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы российских спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания и подбора подводящих упражнений для самостоятельного усвоения.

Учащийся может выполнять упражнение на улице в прыжковую яму, или в зале на маты. Оценивается угол разбега, действия в полете, и приземление. Ученик выполняет 2-3 прыжка.

Техника:

Разбег выполняется под углом к планке 30-45°, а толчок — на расстоянии 2-3 ступней от линии планки. При толчке левой (правой) ногой разбег производится с правой (левой) стороны, с постепенным ускорением. Последние три шага выполняют более энергично, и несколько длиннее. На последнем шаге для выполнения толчка, почти прямую толчковую ногу выставляют вперед на пятку, а руки отводят назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным подниманием плеч, взмахом рук и маховой ногой совершает взлет. В этот момент маховую ногу поднимает вверх над планкой, а толчковую оставляет опущенной вниз. Затем, при переходе планки, энергичным движением опускает маховую ногу вниз за планку, а толчковую поднимает и также переносит через планку. Приземляется на маховую ногу.

Ошибки:

Разбег под углом менее 30°.

Отталкивание близко к планке.

Отталкивание вперед, а не вверх.

Слабый мах ногой или руками.

Хватается рукой за планку (опирается на нее).

3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

Девушки:

1. Кувырок вперед ноги скрестно.

2. Поворот.

3. Перекат назад стойка на лопатках.

4. Перекат вперед левая и «мост».

5. поворот в упор присев.

6. встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с.

ПЕРЕКАТЫ: Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке. Последовательность обучения:

1. из положения группировки сидя перекаты назад - вперед на спине. 2. из положения группировки сидя перекаты назад и перекатом вперед вернуться в и. п. 4. из упора присев перекаты назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке. 5. из упора присев перекаты назад в группировке и перекатом вперед и. п..

КУВЫРОК ВПЕРЕД. Техника выполнения. Из упора присев, выпрямляя ноги, переносите массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаты на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из разных и. п.

2. Из упора присев перекаты назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев кувырок вперед и сед в группировке.

4. Из упора присев перекаты назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням.

2. Отсутствие отталкивание ногами.

3. Недостаточная группировка.

4. Неправильное положения рук.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнёр, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаты назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.
3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки:

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускание ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми ногами.

«МОСТ» из положения лёжа на полу.

Техника выполнения. Лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их, носками развернуть кнаружи, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперёд, медленно опуститься на спину в исходное положения. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса.
2. Освоить исходное положения и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о неё.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения лёжа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперёд.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Юноши:

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
2. Прыжком встать.
3. В падении в упор на руки отжаться, правая нога вверх.
4. Опускаясь в упор присев кувырок вперёд с перекатом назад в стойку на лопатках.
5. Перекатом вперёд встать
6. Длинный кувырок вперёд.

Кувырок назад. Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперёд
2. Из упора присев перекатом назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук.
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

КУВЫРОК ВПЕРЁД. Техника выполнения. Из упора присев, выпрямляя ноги, переносите массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из разных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперёд и сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опора руками близко к ступням.
2. Отсутствие отталкивание ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положения рук.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнёр, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперёд на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперёд.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекатом назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводиться.

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.
3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки:

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускание ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми ногами.

Длинный кувырок. Техника выполнения. Длинный кувырок вперёд выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперёд разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см. от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперёд с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперёд в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80см. до постановки рук.

Типичные ошибки:

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперёд.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полёта из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая её на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Билет № 17

1. ТЕХНИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Двигательная деятельность - важнейшая форма удовлетворения разнообразных потребностей. Обучение двигательным действиям, которое в этом аспекте можно рассматривать как условие выживания, появляется в простейших формах с возникновением жизни, усложняясь и совершенствуясь по мере эволюции живых существ. Простейшей первичной формой обучения были спонтанные пробы, наиболее удачные из которых закреплялись при повторениях; позднее появилось подражание, а те, кто служил образцом, были, по сути, первыми учителями. Игры родителей с детьми, которые можно наблюдать у птиц и животных, суть не что иное, как учебные упражнения, формирующие навыки целесообразного поведения. В обучении у животных можно заметить начатки педагогической организации:

- учителя и ученика,

- поощрение и наказание,

- реализацию некоторых требований дидактики, которые, по всей вероятности, имманентно присущи обучению, например наглядность, прочность, связь с практикой, доступность, ведущая роль учителя.

Человек начинает учиться двигательным действиям с момента появления на свет, повторяя в онтогенезе филогенетический путь обучения:

- вначале движения организуются спонтанно и хаотично, затем - все более осмысленно, целенаправленно,

- под влиянием извне - вначале родителей, позже - других людей, еще позже - общественных норм поведения.

Эффективность обучения определяется по результатам практической деятельности. Стабильной эффективности чаще добиваются в видах деятельности со стандартной программой. В спорте это тяжелая и легкая атлетика, спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и т.п. Здесь заранее определены требования двигательных задач и условия их решения. В видах деятельности с нестандартной программой (спортивные игры и единоборства), где успех зависит от способности эффективно действовать в быстро меняющихся ситуациях, стабильная эффективность результатов отмечается относительно редко, чаще бывают неудачи. Обучаемый добивается нужного эффекта: он более или менее точно воспроизводит эталонное движение. Однако повторить не значит овладеть. Копирование не рождает мастерства. Н.А. Бернштейн отмечал: движения - это коррекции. Мастерство проявляется в точности и своевременности коррекций, обеспечивающих приспособление к изменениям внешних условий решения двигательной задачи и к колебаниям собственной внутренней структуры действия (взаимное расположение частей тела, соотношение усилий по величине, направлению, длительности в каждый момент действия). Каждое действие, все входящие в него операции требуют для своего осуществления точного управления своим телом. Поэтому ориентировочная деятельность включает проектирование целесообразных усилий, траекторий, быстроты и ритма отдельных действий, согласующих перемещения тела и его частей с требованиями ситуации. Ориентировка во внешней ситуации дополняется ориентировкой в собственных ощущениях двигательного аппарата и построением на этой основе соответствующих действий.

Способность ориентироваться в ситуации действия и в ощущениях перемещений собственного тела - решающие условия успеха действия. В литературе, особенно в методической, подчеркивается необходимость "игрового мышления", "тактического мышления", способности чувствовать свои движения, вплоть до ощущения работы отдельных мышечных групп, а ситуацию деятельности - до мельчайших деталей. Если бы эти рекомендации реализовывались в действиях, то во многих случаях время анализа ситуации многократно превысило бы время ее протекания и изменения, а эффективное действие стало бы теоретической абстракцией. В специальных исследованиях выяснено, что в процессе ориентировки исследуются не все элементы ситуации, а только значимые в контексте требования решаемой задачи.

Установка на смысл двигательной деятельности позволяет выделить в условиях двигательной задачи существенные признаки ситуации действия. Для каждого типа двигательной задачи эти существенные признаки многовариантны, хотя конкретные ситуации отличаются в деталях, их можно выделять в теоретическом анализе. Именно они и определяют сущность ситуации и выбор операций, обеспечивающих успешность действия. То же самое можно сказать и о регуляции двигательного действия, требованиях к его построению. Теоретический анализ позволяет выявить основные условия оптимизации действия (его технику), а методический анализ - минимум условий, выполнение которых обеспечивает оптимальное решение двигательной задачи. Эти существенные ориентиры получили название "Основные опорные точки" (ООТ). Организация мышечных усилий вокруг ООТ происходит неосознанно.

Чтобы быстро и правильно осваивать новые двигательные действия, необходимо соблюдать определенные методические правила.

Правило первое — «от простого к сложному». Разучиваемые упражнения могут быть различной координационной сложности. Если упражнение очень сложное, его лучше разучивать по частям, т. е. упростить. Например, сразу правильно освоить прыжок через гимнастического козла очень трудно. Поэтому прежде учатся правильно напрыгивать на гимнастический мостик и отталкиваться от него (сначала без опоры на поверхность гимнастического козла, а затем с опорой на руки); после этого учатся правильно приземляться с возвышения; затем напрыгивать на гимнастического козла и спрыгивать с него и лишь после этого обучаются прыжку в полной координации.

Правило второе — «от известного к неизвестному». Двигательные действия человек может использовать для различных целей. Например, можно метать теннисный мяч в цель и на дальность, преодолевать короткую дистанцию и вести футбольный мяч во время бега. Если сразу пытаться обучаться всему, то это будет очень непродуктивный путь. Поэтому сначала надо научиться выполнять двигательное действие в стандартных условиях, т. е. использовать его для решения одной цели и выполнять, когда нет сбивающих факторов. Например, сначала учатся бросать мяч в кольцо определенным способом и с определенного расстояния стоя на месте. Потом учатся выполнять этот бросок в прыжке, после ведения мяча, с разного расстояния. Затем бросок применяют непосредственно во время игры, когда условия постоянно изменяются и вместе с ними изменяются возможности точно осуществить бросок мяча в кольцо.

Правило третье — «от освоенного к неосвоенному». Новое двигательное действие лучше изучать, если оно основывается на ранее хорошо освоенных движениях. Например, обучаться поворотам в движении сразу на гимнастическом бревне сложно и опасно. Поэтому сначала их разучивают на полу, затем выполняют на гимнастической скамейке, на низком бревне и лишь после этого на стандартном высоком гимнастическом бревне.

Соблюдая данные правила, можно разучивать различные двигательные действия самостоятельно. Главное — не торопиться переходить к осуществлению более трудных заданий. Это можно делать только тогда, когда предыдущее задание занимающийся выполняет правильно и легко, притом не один, а много раз.

2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.

Основные нарушения игры в футбол.

1. Штрафной удар:

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений, в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные:

- удар или попытка ударить соперника ногой
- подножка или попытка сделать сопернику подножку
- прыжок на соперника
- атака соперника
- удар или попытка ударить соперника рукой
- толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любые из следующих четырех нарушений:

- при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронуться до мяча

- задержит соперника
- плюнет в соперника
- умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

2. 11-метровый удар:

11-метровый удар назначается при любом из вышеприведенных десяти нарушений, если оно совершено игроком в пределах штрафной площади своих ворот, независимо от места нахождения мяча, но при условии, что мяч находится в игре.

3. Свободный удар:

Право пробить свободный удар предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих четырех нарушений:

- будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустит его из рук.
- снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока.
- коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас.
- коснется мяча руками при получении его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнером по команде.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи:

- сыграет опасно
- блокирует продвижение соперника
- помешает вратарю выпустить мяч из рук
- совершит любое иное нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

4. Дисциплинарные санкции:

Нарушения, наказуемые предупреждением:

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих восьми нарушений:

1. Неспортивное поведение.
2. Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи.
3. Систематическое нарушение Правил игры.
4. Затягивание возобновления игры.
5. Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами.
6. Выход или возвращение на поле без разрешения судьи.
7. Самовольный уход с поля без разрешения судьи.
8. Снятие футболки после забитого гола.

Нарушения, наказуемые удалением:

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

1. Серьезное нарушение правил игры
2. Агрессивное поведение
3. Плевок в соперника или любое другое лицо
4. Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади)
5. Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом
6. Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты
7. Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузок.

Скорость - это свойство человека, обеспечивающее ему возможность совершать движения за минимально короткое время в беге, т. е. быстро бегать. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве. Для развития скорости передвижения

используют специальные скоростные упражнения. Например, повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. При развитии скорости бега необходимо, чтобы каждое последующее повторение начиналось после того, как организм отдохнет. Если во время повторного бега скорость начинает снижаться, надо увеличить время отдыха между повторениями. Чтобы повысить скоростные качества, можно использовать и упражнения на развитие силы. Но эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их обычно называют скоростно-силовыми).

Билет № 18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

Сила - это способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Например, человек, напрягая мышцы, поднимает тяжелую штангу, т. е. он воздействует на нее и приводит ее в движение. Подняв штангу, человек опять-таки посредством напряжения мышц удерживает ее над головой, т. е. активно противодействует весу штанги, которая давит на него. Но не только для поднятия тяжестей человеку нужна сила. Все его движения и передвижения связаны с напряжением мышц. Если человек обладает большим запасом физической энергии, он способен дальше и выше прыгать, быстрее бегать, с большей скоростью передвигаться на лыжах и т. п. Для развития силы используют специальные физические упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность по сравнению с другими физическими упражнениями — вызывать значительные напряжения мышц. Эти упражнения в зависимости от способа отягощения подразделяются на две основные группы.

Первая группа — упражнения, где в качестве отягощения используется вес всего тела человека или его отдельных частей. Например, при подтягивании на гимнастической перекладине отягощение на мышцы рук создает вес всего тела человека. В то же время при сгибании туловища вперед из положения лежа на полу, отягощение на мышцы брюшного пресса создает вес только верхней части тела.

Ко второй группе относятся упражнения, в которых в качестве отягощения используются одновременно как вес тела или его частей, так и вес различных спортивных снарядов. Например, приседания со штангой или занятия с гантелями разного веса.

Основное правило применения силовых упражнений — обязательное выполнение их до первых признаков утомления. При этом используют два метода:

1. Выполняют силовые упражнения непрерывно, пока не устанут (методом непредельных отягощений, когда величина отягощения относительно небольшая и упражнение выполняют в режиме до отказа, т. е. до тех пор, пока становится невозможно выполнять упражнение правильно).

2. Выполняют повторно сериями с небольшими интервалами отдыха, но тоже до утомления (методом предельных отягощений, когда величина отягощения максимальная и упражнение может быть выполнено один - два раза).

Для общего физического развития силовые упражнения объединяют в атлетические комплексы. Комплексы составляются таким образом, чтобы выполнение включенных в них упражнений последовательно вызывало напряжение различных мышечных групп. Например, первое упражнение — приседание. Оно вызывает напряжение мышц ног. Второе упражнение — сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание). Оно вызывает напряжение мышц рук (мышцы ног в это время отдыхают). Третье упражнение — сгибание туловища из положения лежа на полу. Оно вызывает напряжение мышц брюшного пресса, а мышцы ног и рук отдыхают. И т. д. Кроме комплексов атлетических упражнений, для развития силы используют также разнообразные прыжки, метания тяжелых предметов (например, набивных мячей), бег в гору и другие упражнения, вызывающие повышенное напряжение мышц.

При разработке комплексов на развитие силы необходимо правильно определять:

- локальность воздействия упражнения в одном подходе;
- количество подходов в одной серии;
- количество серий в одном занятии.

Мера воздействия физических упражнений на организм оценивается по показателям функционального состояния биологических и психических процессов человека (например, по

величине частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время работы или скорости ее восстановления после нагрузки; по скорости двигательной реакции или точности воспроизведения движений). Чтобы оценить величину нагрузки по этим показателям, пользуются соответствующими методическими указаниями по индивидуальному развитию физических качеств (например, время восстановления ЧСС после выполнения упражнения в режиме максимальной мощности не должно превышать 45-60 с). Учитывая все выше сказанное, можно подобрать упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Для юношей (методом непрелельных отягощений, т. е. до отказа):

1. Выжимание штанги стоя.
2. Подъем прямых рук с гантелями через стороны вверх до угла 45°.
3. Подъем штанги на бицепсы.
4. Опускание прямых рук со штангой назад за голову, лежа на скамейке.
5. Подтягивание одного конца штанги к поясу стоя в наклоне. Выполняется одной рукой, а после отдыха — другой.
6. Подъемы туловища назад из положения, лежа на животе.
7. Сгибание и разгибание кистей со штангой в положении сидя, опираясь предплечьями на бедра. Ладони вверх, а затем вниз.
8. При пульсе выше 100 ударов в минуту до начала занятий – тренировка не желательна. В подготовительной части занятий пульс доходит до 120-130 ударов в минуту. В основной части занятий ЧСС 170-180 ударов в минуту (развивающая нагрузка). Пульс 180 и выше – чрезмерная нагрузка, снизить нагрузку в процессе занятия. Снижение пульса (во время отдыха)

2. Меры предосторожности исключают обморожение. Первая мед.помощь при обморожениях.

Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль. Отморожение наступает быстрее при повышенной влажности воздуха, тесной или мокрой одежде и обуви, неподвижном положении, длительном воздействии низкой температуры, сильном ветре, истощении, потере крови. При локальных отморожениях, лучшее средство лечения — это положить теплую ладонь на обмороженное место и спокойно держать до тех пор, пока кожа не приобретет нормальный цвет и не восстановится чувствительность. Известный ранее способ лечения — осторожный массаж — может повредить кожу и внести инфекцию. Нельзя ни при каких условиях тереть отмороженное место снегом. При трении может лопнуть кожа и открыться путь для инфекции. Кроме того, снег отнимает тепло от кожи, температура которой еще более понижается, отморожение усугубляется. Растирать можно только участки тела расположенные рядом с отмороженным местом, до его порозовения и появления чувствительности, и лишь затем само это место, но очень осторожно. Для усиления эффекта при отогревании нужно выпить горячего чая. Лучший способ отогревания конечностей (пальцев рук и ног) — маховые движения с большой амплитудой. Например, собрать пальцы в кулак и выполнять махи руками спереди — вниз — назад и обратно. Кровь при этом будет лучше наполнять удаленные участки и отогревать их. Аналогичным образом выполняют махи ног.

Признаками общего замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30-32° С, а после погружения довести воду до 37-38° С. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

Отморожение можно предотвратить, активно двигаясь и соответственно тепло одеваясь. Одежда создает изолированную воздушную прослойку вблизи кожи, и температура тела сохраняется на комфортном уровне — около 33° С.

В холод надо надевать на тело трикотажное шерстяное белье, а сверху — одежду из плотной ткани. Пока шерстяное белье сухое, его поры заполнены воздухом, что обеспечивает хорошую изоляцию. Влажное шерстяное белье, напротив, плохо защищает от потери тепла, особенно если верхняя одежда также влажная. Влага за счет тепла тела испаряется в окружающую среду, и тело еще больше охлаждается. Воздухонепроницаемая одежда сама по себе плохо удерживает тепло, но она препятствует теплему воздуху смешиваться с наружным холодным воздухом. Нужно избегать

плотно обтягивающей жесткой, одежды, так как в этом случае она препятствует циркуляции крови к отдельным частям тела и способствует возникновению отморожений.

При низкой внешней температуре нужно тепло одеваться, чтобы избежать простуды. С другой стороны, при движении одежда должна быть легкой, чтобы не допустить перегрева тела и не препятствовать возникающей при этом влаги испарению.

Уши надо обязательно прикрывать. Сережки снимать, так как металл быстро охлаждается и забирает тепло от ушей.

В холодные и ветреные дни, чтобы не отморозить щеки и нос, не следует утром мыть с мылом лицо и бриться. Естественный жир кожи хорошо защищает ее от мороза.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что самый эффективный способ защиты от холода и отморожений — это движения.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Передача мяча двумя руками от груди является основным способом взаимодействия с партнёром на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, приняв стойку, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные - вверх - вперёд. Руки согнуты, локти обращены вниз- назад. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускаются вниз. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается бросок активным движением пальцев и кистей вперёд и разгибанием ног.

ОБУЧЕНИЕ: 1. Передача мяча в стену двумя руками от груди на месте.

2. Ловля мяча и передача в парах на расстоянии 4-5 м.

3. Передача мяча со сближением и удалением игроков в парах и тройках

4. Передача мяча в пол.

5. Передача мяча во встречных колоннах.

6. Передача мяча в движении.

ОШИБКИ. 1. Выполняет упражнения не в игровой стойке.

2. Параллельное расположение стоп (на одной линии), а не с выставлением одной ноги вперёд.

3. Не выпрямляет руки при передаче.

4. Не работают кисти в завершающей стадии передачи.

5. Мяч летит не параллельно полу.

6. Несогласованные движения рук и ног.

Билет № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается.

Физическое развитие — это закономерное изменение анатомо-морфологических и функциональных свойств организма человека, которое происходит под влиянием биологических и социальных факторов. Среди наиболее важных биологических факторов выделяют фактор наследственности, а среди социальных — регулярные занятия физической культурой. О физическом развитии человека судят по размерам и форме его тела, развитию мускулатуры, функциональным возможностям дыхания и кровообращения, показателям физической работоспособности. В число основных показателей физического развития включают рост, вес, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких. Все эти показатели можно измерять в домашних условиях и сравнивать их со стандартными оценочными таблицами. Такое сравнение позволяет постоянно контролировать свое физическое развитие и, если появляется необходимость, с помощью физических упражнений его совершенствовать. Человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни от момента зарождения до смерти. Наиболее выраженные изменения в строении организма человека происходят в период от новорожденности до периода полового созревания. Современный врач, призванный заботиться о здоровье ребенка, не может относиться к детскому организму как к уменьшенной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду от рождения до зрелости свойственны свои специфические особенности строения и функционирования. По определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения, здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Институтом гигиены детей и

подростков России предложено более конкретное определение здоровья: “здоровье — отсутствие болезни и повреждения, гармоничное, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды”. Около 53% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье. Доля здоровых детей к окончанию обучения в школе не превышает 20 - 25% от выпуска. Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. Около 50% призывников не выполняют предусмотренных нормативов, а 20% - признаются непригодными к службе в армии по состоянию здоровья. Рост доли детей и подростков среди употребляющих наркотические и токсические вещества составляет около 10% в год. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья, способствуют увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, способствуют отказу от вредных привычек, а повышение уровня двигательных навыков существенно снижает риск травматизма.

Цель физического развития:

Ребёнок и подросток отличаются от взрослого человека особенностями строения и функции организма, которые значительно изменяются в различные периоды их жизни. Знание возрастных особенностей морфологии и физиологии детей необходимо в наибольшей степени использовать в деле воспитания подрастающего поколения. Преподавателю физической культуры в школе и тренеру необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма детей и подростков, а также специфику их физической работоспособности в различные периоды развития для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата. Необходимым условием правильной организации воспитания детей и подростков. Систематическое наблюдение за их физическим развитием и состоянием здоровья. Очень важно знать, какие величины Того или иного признака физического развития соответствуют данному возрасту ребёнка, каковы годовые прибавки роста, веса и т. д. для того, чтобы своевременно уловить отклонения в ходе индивидуального развития ребёнка. Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно - гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека. Физическое развитие, как и другие показатели состояния здоровья, рождаемость, заболеваемость, смертность и др. отражают санитарное состояние детского коллектива. Наблюдение за физическим развитием и состоянием здоровья детей и подростков совершенно необходимо медицинским работникам детских учреждений, так как позволяет своевременно наметить и осуществить как индивидуальные, так и массовые оздоровительные мероприятия. Без индивидуальной оценки физического развития невозможно составить обобщенную характеристику той или иной группы, так же как без знания средних показателей физического развития, свойственных данному возрасту, полу и коллективу, нельзя объективно оценить физическое развитие каждого в отдельности. Физическое развитие, отражая процессы роста и формирования организма, непосредственно зависит от состояния здоровья. Организм ребенка отличается от организма взрослого выраженными особенностями строения и функций органов. Главное отличие заключается в том, что организм ребенка в отличие от организма взрослого находится в состоянии непрерывного роста и развития. Организм ребенка отличается от организма взрослого выраженными особенностями строения и функций органов. Главное отличие заключается в том, что организм ребенка в отличие от организма взрослого находится в состоянии непрерывного роста и развития. Ранний подростковый период у девочек обычно начинается в возрасте между 10 - 13 годами и продолжается в течение 6 - 12 мес, у мальчиков соответственно в возрасте между 10, 5 и 15 годами и продолжается в течение 6 - 24 мес. Средний подростковый период у девочек начинается в возрасте 11 - 14 лет и продолжается в среднем 2 - 3 года, у мальчиков, соответственно, в возрасте 12 - 15, 5 лет и продолжается в течение 6 - 36 мес. Поздний подростковый период наступает в среднем у девочек в возрасте 13 - 17 лет, а у мальчиков, соответственно, 14 - 16 лет. Измерение длины тела у лиц мужского и женского пола свидетельствует о том, что примерно до

10 лет девочки несколько уступают в росте мальчикам. После указанного возраста девочки опережают мальчиков в росте. Происходит первый перекрест, и на протяжении 3 - 4 лет девочки выше мальчиков. В возрасте 13 - 14 лет начинается период ускоренного роста у мальчиков. В этом возрасте наблюдается второй перекрест ростовых кривых, т. е. мальчики вновь опережают по длине тела девочек. Средний подростковый период соответствует 3-й и 4-я стадиям половой зрелости и по возрастному периоду соответствует от 12 до 14 лет у девочек и от 12, 5 до 15 лет у мальчиков. Это период бурного роста и наиболее выраженных изменений, время нарастания массы тела и линейного роста, а также дальнейшего развития вторичных половых признаков. В средний подростковый период приходится пик скорости увеличения массы тела, который следует за пиком кривой скорости роста приблизительно с интервалом в 6 мес. В это время накапливается наибольшее количество жировой ткани у девочек и мышечной массы у мальчиков с 4-кратным превышением числа мышечных клеток по сравнению с таковым у девочек. Ряд выраженных особенностей присущ органам дыхания подростков. Происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост сегментов легких, увеличение размеров ацинусов (функциональных единиц легких), значительно увеличивается объем легких, жизненная емкость, легочная вентиляция. Дыхание становится глубже, число дыхательных движений к 17 - 18 годам соответствует таковому у взрослых. Большие изменения происходят в этом возрасте в сердечно - сосудистой системе. Большие изменения происходят в этом возрасте в сердечно - сосудистой системе.

Влияние физического развития на состояние здоровья:

Подростковый период - период бурного развития чувств, эмоциональных переживаний. В этом возрасте наиболее активно происходит процесс формирования жизненных планов, самосознания, усиливается потребность межличностного общения, растет интерес к противоположному полу, приходит первая любовь, формируются элементы репродуктивного поведения. Происходит окончательное осознание подростком своей половой принадлежности и выработка соответствующей психосексуальной ориентации. Основное место в структуре заболеваемости подростков 15 - 17 лет занимают болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни нервной системы. Настораживает тот факт, что за время обучения в школе число здоровых детей снижается в 4 - 5 раз и не превышает 20-25% от общего их числа, в результате чего 50-60% выпускников школ имеют определенные ограничения в выборе профессии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20% от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20 % от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. На процесс физического развития оказывают влияние самые многообразные факторы: хронические соматические заболевания детского возраста, гинекологические заболевания, нарушения питания, социально - гигиенические, климатические и экологические условия, наследственность и многие другие.

2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.

Одновременный (имитация с палками)

Ученик в спортивной форме и с лыжными палками (с просунутыми в ремешки кистями), располагается на площадке, боком к проверяющим. Выполняет имитацию лыжного хода от 5 до 10 раз, не сходя с места. Палки не должны касаться пола, ими лишь обозначается отталкивание (наконечники проходят вдоль, пола).

Техника

И.п. — стойка лыжника, руки вниз, палки кольцами назад.

1 — Имитируя отталкивание правой ногой, руки выносятся вперед, выбрасывая палки кольцами вперед.

2 — Палки маятникообразным движением двигаются кольцами назад, а правая нога меняется с левой (имитируется отталкивание левой).

3 — Подставляя левую ногу к правой, выполняется наклон туловища вперед, а руки отводятся назад. Палки не касаются пола. Выполнив несколько раз, повторить то же, начиная с левой ноги.

Ошибки:

Приседание во время отталкивания.

Слабый наклон туловища, либо его полное отсутствие.

Жесткий хват за палку, не отпуская ее сзади. Из-за чего руки не проходят назад дальше ног.

Короткие отталкивания. Руки не проходят назад до конца (рука и палка не составляют прямую линию).

Раннее начало разгибания туловища. Еще руки не завершили отталкивание, а туловище уже начинает выпрямляться.

Взгляд вниз, а не вперед.

Нарушение координации работы рук и ног (руки сами по себе, а ноги сами по себе).

Один шаг вместо двух, либо полное отсутствие шагов.

Отсутствует вынос палок кольцами вперед, либо они выносятся до вертикального положения.

3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 мяч вверх, смотреть на мяч; 2 – наклон к левой; 3 – наклон к правой; 4 – и.п.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед, руки вверх и переложить мяч в левую руку; 2 – и. п., мяч в левой руке; 3-4 – то же передать мяч в другую руку.

3. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны и наклон к правой, мячом коснуться правого носка; 2 – выпрямляясь, вернуться в и.п.

4. И.п. – о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – сгибая ногу и поднимая её выше горизонтали, переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. 3-4 – то же с другой ноги.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон и переложить мяч в левую руку под левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.

6. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- руки вверх, левой рукой коснуться мяча; 2 – наклон, переложить мяч за ногами в левую руку; 3 – выпрямиться, руки вверх, правой рукой коснуться мяча; 4 – и.п.; 5-8 – то же, но передать мяч в другую руку.

7. И. п. – о.с., мяч в правой руке. 1 – правую назад на носок, руки вверх, мяч между ладоней, смотреть на мяч; 2 – и.п. 3-4 – то же с другой ноги.

Билет № 20

1. Что понимается под качеством выносливость.

Выносливость — способность длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности, а также способность противостоять утомлению. Развитие выносливости — это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивость нервной системы к возбуждению большой интенсивности (волевые усилия).

Различают две фазы при работе на выносливость.

Работа до появления чувства усталости.

Работа на фоне утомления, за счет волевых усилий.

Выносливость измеряется временем выполнения работы без снижения интенсивности. Различают несколько видов выносливости: общую, специальную, скоростную и силовую.

Общая выносливость — это способность человека продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие группы мышц.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

Аэробными возможностями организма.

Степенью экономизации техники движений.

Способностью терпеть, т.е. уровнем развития волевых качеств.

Основным упражнением для развития общей выносливости у новичков является бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью. Продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-6 минут до 25-30 минут. Однако можно использовать любое циклическое упражнение: ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, кросс, езда на велосипеде, гребля и другие.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности (профессиональной или спортивной). Например, долго играть в

баскетбол (волейбол, футбол и др.), бороться, боксировать, пилить дрова, управлять автомобилем (мотоциклом), и т.п.

Скоростная выносливость — способность выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Она наиболее типична для: спринтерского бега на 200–400 метров, спринтерской велосипедной гонки, плавания на дистанции от 100 до 400 метров, бега на коньках и других.

Силовая выносливость — способность проявлять заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (например, нести чемодан, или держать кого-либо на руках, и т.п.). Динамическая силовая выносливость определяется числом повторений какого-либо упражнения (например, количеством подтягиваний, приседаний и т.п.). Для развития силовой выносливости великолепно подходит гиревой спорт.

2. Правила этичного поведения во время спортивных соревнований и игр.

Правила поведения игры в баскетбол

Определение

Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (Игроков, Запасных, Тренеров, Помощников тренеров и Сопровождающих команды) с Судьями, Судьями за столиком и Комиссаром. Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры. Любое преднамеренное или неоднократное игнорирование этого сотрудничества, или духа данных Правил должно рассматриваться, как технический фол и наказываться соответствующим образом. Судьи могут предотвратить технические фолы, предупреждая членов команды или даже пропуская небольшие технические нарушения административного характера, которые очевидно не умышленны и не оказывают непосредственное влияние на игру, если только подобное нарушение не повторяется после предупреждения.

Если техническое нарушение обнаружено после того, как мяч стал живым, игра должна быть остановлена и назначен технический фол. Наказание выполняется, как если бы технический фол произошел в момент, когда он был назначен. Все что произошло между техническим нарушением и остановкой игры остается в силе.

Правило

Акты насилия могут совершаться в течение игры в противовес спортивной честной игре. Эти акты должны быть немедленно прекращены Судьями, а в случае необходимости силами общественного порядка. Всякий раз, когда происходят акты насилия между Игроками, Запасными, Тренерами и лицами, Сопровождающими команду, Судьи должны принять необходимые меры, чтобы прекратить их. Любые вышеназванные лица, виновные в очевидных актах агрессии против соперников или Судей, должны быть немедленно дисквалифицированы. Судьи должны сообщить об инциденте в организацию, ответственную за проведение соревнований. Служащие сил общественного порядка могут выйти на площадку только по просьбе Судей. Однако, если зрители выйдут на площадку с явным намерением совершить акт насилия, служащие сил общественного порядка должны немедленно вмешаться, чтобы защитить команды и Судей. Все другие места, включая входы, выходы, коридоры, раздевалки и т.д. находятся в ведении организаторов и сил, ответственных за поддержание общественного порядка. Физические действия Игроков, Запасных, Тренеров, Помощников тренеров лиц, Сопровождающих команду, которые могут привести к порче игрового оборудования, не должны разрешаться Судьями. Как только Судьи заметят подобные действия, они немедленно должны предупредить Тренера соответствующей команды. При повторении подобных действий провинившемуся должен быть немедленно назначен технический фол. Если его фамилия не занесена в Протокол, технический фол записывается Тренеру и обозначается, как "В". Решения Судей являются окончательными и не могут быть игнорированы или оспорены.

Требования к поведению игра волейбол.

1. Спортивное поведение

Участники должны знать Официальные Правила волейбола и соблюдать их.

Участники должны по-спортивному принимать решения судей, без их обсуждения.

В случае сомнения, пояснения могут быть запрошены только через игрового капитана.

Участники должны воздерживаться от действий или поз, имеющих целью повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

2. Честная игра

Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры, не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, соперникам, партнерам и зрителям. Общение между членами команды в течение матча разрешено.

3. Незначительное неправильное поведение

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для наказания (санкций). Обязанность первого судьи — предупредить команду о возможном применении санкций, используя устное (или жестом руки) предупреждение для команды через игрового капитана.

Это предупреждение не является наказанием и не имеет немедленных последствий. Оно не записывается в протокол.

4. Неправильное поведение, приводящее к санкциям

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на 3 категории, в соответствии со степенью проступка.

Грубое поведение: действия вопреки хорошему тону или нормам морали, выражение презрения;

Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;

Агрессия (нападение): физическое нападение или намеренные агрессивные действия.

5. Шкала санкций

В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от тяжести проступка, применяются и записываются в протокол следующие санкции:

5.1 Замечание

Первое грубое поведение в матче любым членом команды наказывается проигрышем розыгрыша.

5.2 Удаление

Член команды, на которого наложена санкция — удаление, не может играть до конца партии и должен остаться сидеть на месте для наказанных позади скамейки команды без других последствий.

Удаленный тренер теряет право вмешиваться в игру до конца партии и должен остаться сидеть на месте для наказанных позади скамейки команды.

Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение в этом же матче тем же членом команды наказывается удалением без других последствий.

5.3 Дисквалификация

Член команды, на которого наложена санкция — дисквалификация, должен покинуть Контрольную Зону Соревнований до конца матча без других последствий.

Первое агрессивное поведение (нападение) наказывается дисквалификацией без других последствий.

Второе оскорбительное поведение в этом же матче тем же членом команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение в этом же матче тем же членом команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

6. Применение санкций за неправильное поведение

Все санкции за неправильное поведение являются индивидуальными (персональными), остаются в силе на весь матч и записываются в протокол.

Повторение неправильного поведения одним и тем же членом команды в этом же матче наказывается в возрастающем порядке (прогрессивно).

Удаление или дисквалификация, обусловленные оскорбительным поведением или агрессивными действиями (нападением), не требуют предварительных санкций.

7. Карточки для санкций

Предупреждение: устно или жестом руки, без карточки

Замечание: желтая карточка

Удаление: красная карточка

Дисквалификация: желтая и красная карточки (вместе)

3. Раскройте основные приёмы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культуры.

При занятиях физической культурой, спортом, атлетической гимнастикой, восточными видами единоборств и другими видами нагрузок вам просто необходим спортивный вид самомассажа. Особенность спортивного самомассажа в том, что он подразделяется на предварительный — перед нагрузкой и восстановительный — после нагрузки; и, к сожалению, если наблюдаются спортивные травмы, то и реабилитационный. Предварительный спортивный самомассаж занимает от 3 до 15 мин и способствует разогреванию мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку во время физических упражнений. Данная разновидность самомассажа может быть применена избирательно, с целью успокаивающего, расслабляющего воздействия, или наоборот — с целью возбуждения, тонизирования, что зависит от состояния вашего организма перед предстоящим выступлением, соревнованием. Вам предстоит выступление на соревнованиях, а Санкт-Петербургская погода прохладна, неустойчива. Проведите спортивный самомассаж с использованием растирающих средств (см.: сегментарный массаж: мази). При выполнении приемов больше внимания уделяйте суставам, отдельным группам мышц, которые несут наибольшую нагрузку в так называемых финальных усилиях (для прыгунов в длину — нижние конечности, толчковая нога, для мстатепя копыя -локтевой и плечевой суставы и т. д.). Последовательность воздействия та же, что рекомендована выше.

После чрезмерных нервно-мышечных перегрузок, соревнований, тренировочных занятий необходимо в кратчайшие сроки восстановиться, набраться сил для дальнейших выступлений, и здесь незаменим спортивный восстановительный самомассаж. Данный вид самомассажа можно проводить под душем, в ванне, в условиях банного комплекса, его можно также применять и в перерывах между попытками, выступлениями, раундами. Методика спортивного восстановительного самомассажа зависит от имеющегося у вас времени и умения выполнить требуемые разновидности приемов самомассажа. Если нагрузка ложилась в основном на верхний плечевой пояс, то после соревнований желательно принять ванну, теплый душ и промассировать область плечевого пояса, верхние конечности, выполняя разновидности приемов с релаксационными, расслабляющими воздействиями на определенные точки по ранее рекомендованной последовательности, дозируя эти воздействия по своему усмотрению и самочувствию. Если у вас дома есть вибромассажер, то, используя вибрацию, в течение 2—5 мин промассировать мышцы, перегруженные во время вашего выступления на соревнованиях. Естественно, различные виды спорта требуют конкретного сеанса восстановительного самомассажа, и многие спортсмены по своему личному опыту и рекомендации тренера знают и Широко используют разновидности вариантов восстановительного самомассажа. Чаще спортсмен со временем определяет для себя индивидуальный набор средств восстановления и, постепенно совершенствуя его, отшлифовывает их в процессе повышения своего спортивного мастерства.

Билет № 21

Физическая культура личности — это совокупность свойств, которые человек приобретает в процессе занятий физическими упражнениями, направленными на всестороннее и гармоничное совершенствование своей физической природы и ведение здорового образа жизни. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. Свойства, присущие физически культурной личности, формируются и развиваются на основе тех же природных задатков и психофизических процессов, что и другие виды культур. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но формирует другие важные качества личности: волевые, нравственные, эстетические и др. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры.

Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у школьников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Формирование у подростков новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания. При этом, волевая активность подростка является

необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебно-тренировочного процесса. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности подростка на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет личности подростка выполнять роль необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания.

2. С какой целью проводится самонаблюдение и что оно в себя включает.

Человек, занимающийся физическими упражнениями должен сознательно относиться к занятиям. Неправильно построенная тренировка, нарушение режима учебы, отдыха, питания, неправильно организованные восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. п.), вредные привычки — все это может привести утомленный организм к срыву адаптации, к истощению и как следствие к травмам и болезням. Поэтому физкультурник, и особенно спортсмен, должен систематически вести дневник самоконтроля. В этом дневнике учитываются объемы и интенсивность нагрузок, результаты достигнутые на тренировках и соревнованиях, результаты функциональных проб, а также субъективные данные, такие как самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность и другие. Кроме того, в дневник надо заносить все дополнительные работы и нагрузки (работа в огороде, ремонт, переноска мебели, катание на роликах, плавание и т. п.). Систематически занося в дневник самоконтроля полученную информацию, можно избежать перегрузок, иметь возможность проанализировать результаты, скорректировать тренировки. Имея дневник можно по советам с родителями, учителем физкультуры, тренером, врачом по вопросам организации режима дня, восстановительных мероприятий и тренировок.

Результаты измерений могут записываться в дневник самоконтроля в разной форме: табличной, графической и произвольной. Одно из главных требований, которому должна отвечать форма записи это удобство сравнения результатов. Все измерения в течение года проводятся только в одной половине дня (первой или второй).

3. Составь правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения соревнования.

Для проведения соревнований необходимы два документа правила и положение.

Правила соревнований — документ, указывающий на то, как правильно провести соревнования. В правилах изложены порядок проведения соревнований, права и обязанности участников и судей.

Положение о проведении соревнований — документ, указывающий на то, как организовать соревнования. В положении указываются цель и задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждение победителей. Положение о соревновании составляет организация, которая их проводит. Каждое положение о соревновании включает в себя несколько основных разделов:

1. Цель и Задачи.
2. Место и время проведения.
3. Участники соревнований.
4. Судейство соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Определение победителей.
7. Награждение.
8. Подача заявок и протестов.

В первом из них говорится о том, для чего с какой целью устраиваются соревнования, какую задачу ставят их организаторы. Определяется место и время проведения соревнований (расписание). Указывается, какая организация отвечает за подготовку соревнований. Формулируется порядок создания судейской коллегии. Обязательно говорится об участниках соревнования: какие организации, коллективы или отдельные участники допускаются; указываются возрастные группы, количественный состав; требования врачебного контроля. Приводится подробная программа и условия проведения соревнований, порядок определения личного и командного первенства. Определяется зачетное число участников во всех номерах программы и условия зачета. В положении указывается, как и чем награждаются победители и призеры личного, командного и общеконандного первенства, а также тренеры, преподаватели, инструкторы, воспитанники которых успешно

выступили на соревнованиях. Приводятся сроки представления заявок на участие в стартах, условия приема участников.

Билет № 22

1. Понятие физическая нагрузка.

Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы; продолжительностью выполнения упражнения; количеством его повторений; интервалом (временем) отдыха между повторениями упражнения.

При планировании занятий величина нагрузки, дозирование показателей работы и отдыха фиксируются соответствующими измерителями (например, в килограммах, метрах, секундах; темпом и количеством повторений и т. п.). В свою очередь, мера воздействия физических упражнений на организм оценивается по показателям функционального состояния биологических и психических процессов человека (например, по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время работы или скорости ее восстановления после нагрузки; по скорости двигательной реакции или точности воспроизведения движений). Чтобы оценить величину нагрузки по этим показателям, пользуются соответствующими методическими указаниями по индивидуальному развитию физических качеств (например, время восстановления ЧСС после выполнения упражнения в режиме максимальной мощности не должно превышать 45-60 с, или скорость реакции после занятия силовой подготовкой не должна снижаться более чем на 15-20% от той величины, которая была в начале занятия, и т. п.). При развитии силы применяют две группы упражнений: когда в качестве отягощения на мышцы используют вес собственного тела человека (например, подтягивание, приседания и т. п.) и когда отягощения на мышцы задаются внешними предметами (например, штангой, гантелями, эспандером и др.). Развивают силу посредством двух основных методов: методом

предельных отягощений (когда величина отягощения максимальная и упражнение может быть выполнено Один-два раза) и методом непредельных отягощений (когда величина отягощения относительно небольшая и упражнение выполняют в режиме «до отказа», т. е. до тех пор, пока становится невозможно выполнять упражнение правильно. (См. также 1 -й вопрос 1-го билета и 2-й вопрос 12-го билета для основной школы; 2-й вопрос 9-го билета для средней школы.)

2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.

До начала занятий тренеру следует побеспокоиться о месте их проведения (зал, стадион, спортплощадка) и об инвентаре. При проведении занятий и соревнований нужно строго следить за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий и оборудования, постепенно проводить мероприятия по предупреждению травматизма. Во время проведения занятий по лёгкой атлетике необходимо соблюдать меры предосторожности. Так, бегуны и ходоки на беговой дорожке должны двигаться в одном направлении (обычно против движения часовой стрелки). Не следует привязывать ленту на финише к стойкам; её всегда нужно держать и отпускать при первом прикосновении бегуна, закончившего бег. С дорожек без промедления необходимо убирать стартовые колодки, барьеры, а стартовые ямки зарывать и плотно утрамбовывать. Возле прыжковых ям не должно быть никаких предметов (грабли, скамья и т.д.). Песок в яме для прыжков следует тщательно и часто взрыхлять не только перед занятием, но и между прыжками. Брусок для отталкивания при прыжках в длину и тройным не должен выступать над поверхностью дорожки. Прежде чем начать метания, необходимо проверить исправность снарядов и оградительной сетки. Метать снаряды разрешается только в одну сторону. Занимающиеся должны находиться только сзади производящего бросок. Необходимо метать снаряды поочерёдно. Выходить в сектор метания за снарядом можно лишь с разрешения тренера. Перед метанием каждый раз важно проводить дополнительную разминку, чтобы разогреть мышцы и связки перед более интенсивной нагрузкой и избежать травм в плечевом и локтевом суставах. Особенно это необходимо перед метанием копья и гранаты. Перед толканием ядра нужно

хорошо подготовить предплечье, кисть и пальцы. На площадке для метаний не должно быть посторонних людей. Особенно опасны случайные велосипедисты и играющие дети, внезапно появляющиеся на площадке. Нужно обязательно разъяснить занимающимся правила поведения на занятиях по метаниям и призвать их быть внимательными, дисциплинированными и бдительными.

3. Описать технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объяснить последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

Игрок, ожидающий мяч, сгибает ноги в коленях, выставив одну ногу вперёд, вес тела слегка переносит вперёд, руки сгибаются в локтях. При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз он последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки, посылая мяч в нужном направлении конечным движением.

Примерные упражнения с набивными мячами.

1. Ловля набивного мяча в различных стойках после перемещения.

2. Ловля и броски набивного мяча вдоль сетки.

Примерные индивидуальные упражнения.

1. Приём и передача мяча у стенки.

2. Приём и передача мяча на точность. (в мишень)

3. Передача мяча над собой на различную высоту.

4. Передача мяча над собой с передвижением приставными шагами.

Примерные упражнения в парах.

1. Игрок 1 высоко набрасывает мяч в 2-3 м от партнёра. Игрок 2 выбегает под мяч, принимает мяч, принимает его над собой и передаёт обратно.

2. То же, но мяч набрасывается сначала вправо от принимающего, затем влево и с отходом назад.

3. Чередование передач мяча 2 передачи над собой передача партнёру.

4. Передача мяча через сетку с перемещением.

Билет № 23

1. Понятие ЗОЖ. Какие формы занятий ФК он в себя включает?

Здоровье – означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни – привычное выполнение человеком определённых правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ:

1. Нравственность.

2. Регулярные физические упражнения.

3. Правильное питание.

4. Соблюдение гигиены.

5. Регулярный полноценный сон.

6. Закаливание.

7. Правильное сочетание труда и отдыха.

8. Отсутствие вредных привычек.

9. Проживание в экологически благоприятных условиях.

2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

1. Ошибка в расстановке

2. Мяч «за» Мяч считается «за» когда: часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;

он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;

он пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода, он полностью пересекает плоскость под сеткой.

3. Ошибки при игре мячом

Четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;

Удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнёра по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;

Захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным.

Двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

4. Ошибки игрока у сетки

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок проникает в пространство соперника под сеткой, мешая игре последнего.

Игрок проникает на площадку соперника.

Игрок касается сетки или антенны во время его игрового действия мячом или мешает игре.

5. Ошибки, совершенные во время подачи

В момент удара по мячу при подаче или прыжка (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи.

Подача без свистка.

6. Ошибки при атакующем ударе

Игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды.

Игрок направляет мяч «за».

7. Ошибки при блокировании

Игрок задней линии или Либеро совершает блокирование или принимает участие в состоявшемся блоке.

Мяч от блока уходит «за».

3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Спортивная одежда для занятий различными физическими упражнениями должна отвечать общим гигиеническим требованиям: быть чистой и выглядеть опрятно; быть легкой и удобной, соответствовать росту и размеру занимающегося, не сковывать движений. В зависимости от вида спорта общие требования к одежде могут дополняться. Например, для занятий по лыжной подготовке необходимо, чтобы одежда обладала высокими теплозащитными, ветрозащитными и водозащитными свойствами. Одежда должна состоять: из нательного белья из хлопчатобумажной трикотажной ткани; спортивного костюма из шерстяной ткани; ветрозащитного костюма или комбинезона из плащевой ткани; легкой шерстяной шапочки; варежек или кожаных рукавиц; хлопчатобумажных и толстых шерстяных носков. При различной температуре воздуха данный комплект одежды дополняют или ограничивают. Например, при низкой температуре можно дополнительно надеть теплый свитер, а при относительно высокой вместо шерстяной шапочки использовать шерстяную налобную повязку.

Общие требования для спортивной обуви: она должна соответствовать размеру и форме стопы, быть удобной, легкой, прочной и эластичной, хорошо вентилируемой. При выборе обуви для занятий лыжной подготовкой необходимо учитывать следующие требования. Обувь должна: обладать хорошими водозащитными свойствами; быть на размер больше размера стопы, так как надевать ее надо на шерстяной носок; не терять своей формы и эластичности после увлажнения. Она требует тщательного просушивания и постоянной обработки специальными средствами для ухода за обувью. Инвентарь для занятия физическими упражнениями тщательно отбирают и проверяют. На нем не должно быть повреждений, изломов, зазубрин и других дефектов, которые могут привести к травмам.

Для занятий по лыжной подготовке необходимо правильно подбирать лыжи и лыжные палки. Лыжи обычно подбирают по росту. При беге классическими ходами длина лыжи должна соответствовать высоте человека с поднятой вверх рукой, сжатой в кулак, длину палки устанавливают по высоте подмышечной впадины.

Билет № 24

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития.

Методика развития координации движений

Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют

упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений — это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам. Следовательно, возраст от 6 до 14 лет нужно рассматривать как период активного развития координационных способностей. Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с учащимися упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

1) И. п. — о. с.

1 — правые руку и ногу вперед

2 — и. п.; 3 — левые руку и ногу вперед;

4 — и. п.

2) И. п. — о. с.

1 — правые руку и ногу в сторону;

2 — и. п.;

3 — левые ногу и руку в сторону;

4 — и. п.

3) И. п. — о. с.

1 — руки в стороны, левую ногу в сторону;

2 — и. п.;

3 — руки вперед, правую ногу вперед;

4 — и. п.

Несколько сложнее упражнения на выполнение одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движениями ногой, например:

1) И. п. — о. с.

1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед; 2 — и. п.;

3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;

4 — и. п.

2) И. п. — о. с.

1 — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;

2 — и. п.;

3 — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;

4 — и. п.

3) И. п. — о. с.

1 — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;

2 — и. п.;

3 — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;

4 — и. п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например: И. п. — о. с.

1 — правую руку вперед, левую ногу в сторону;

2 — и. п.;

3 — левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4 — и. п.

Самые трудные — разнонаправленные асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1) И. п. — о. с, правую руку вверх, левую — вниз.

1 — правую вниз, левую вверх;

- 2 — правую вверх;
- 3 — правую вниз;
- 4 — правую вверх, левую вниз;
- 5 — левую вверх;
- 6 — правую вниз;
- 7 — правую вверх;
- 8 — и. п.

2) И. п. — о. с.

- 1 — прыжок на месте, правую руку на пояс;
- 2 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;
- 3 — прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;
- 4 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу, левую вверх;
- 5 — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;
- 6 — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;
- 7 — прыжок на месте, левую вниз;
- 8 — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составлять различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

1) И. п. — о. с.

1-2 — шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх, 3-4 — шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх; 5-6 — шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх; 7—8 — шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед. Повторить 2-4 раза.

2) И. п. — о. с.

- 1 — правую назад, правую руку вперед, левую назад;
- 2 — правую вперед, поменять положение рук;
- 3 — правую назад, круг руками книзу;
- 4 — и. п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Аналогичных движений можно придумать очень много. Хорошим средством для развития координационных способностей являются упражнения, направленные на умение быстро переключаться с одних движений на другие, различные по координации, например: из основной стойки четыре раза повторить чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз, и без паузы перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны; или после четырех чередований прыжков правая вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Более сложный вариант таких прыжков может выглядеть следующим образом: 8 прыжков ноги врозь и ноги вместе с движениями правой рукой вперед, левой назад; 8 прыжков со сменой ног — правая вперед, левая назад, руки в стороны и вверх. Переключение с одних прыжков на другие без остановки. Определение степени развития координационных способностей заключается в разучивании тестов и их сдаче на оценку. Упражнение для тестовой проверки не должно быть знакомо учащимся. Они должны его выполнить перед проверкой совместно с учителем лишь один раз. Тест считается выполненным, если допущено не более двух ошибок. Упражнения на координацию фактически можно давать во всех частях урока. Наиболее эффективно их выполнение в комплексе общеразвивающих упражнений или в вольных упражнениях. Отдельные задания можно давать и в заключительной части урока.

2. Основные нарушения правил во время игры баскетбол.

1. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.

2. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

3. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол

дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.

4. Удар по мячу кулаком –запрещён.

5.. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).

6. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле игроком не коснувшимся его при уходе в аут. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

7. Нельзя находиться в зоне нападения под щитом больше 3 секунд.

3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

Ученик выполняет упражнения, демонстрируя знание упражнений и техники их выполнения. Каждое упражнение выполняется не менее 5 раз. Учащийся последовательно выполняет упражнения одно за другим, начиная с первого. Предлагаемая система состоит из пяти простых упражнений. Данный комплекс упражнений следует выполнять ежедневно. В первую неделю достаточно повторять каждое упражнение по 3 раза. Затем каждую неделю добавляем по 2 повторения. Таким образом, во 2-ю неделю делаем по 5 повторений каждого упражнения, в 3-ю — по 7 повторений и т.д. до тех пор, пока число повторений не достигнет 21 раза. Заниматься лучше всего утром и вечером — на восходе и закате; можно также заниматься днем. В каждую серию должны обязательно входить все пять упражнений, выполняемых строго в приведенной последовательности. Переставлять упражнения нельзя. После выполнения двух упражнений можно сделать небольшую паузу, но надо стремиться к выполнению всех пяти упражнений без пауз между ними.

Упражнение 1. Встать прямо, развести руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз. Медленно вращаться в направлении по часовой стрелке, если смотреть сверху (рис.). Для начала достаточно ограничиться тремя оборотами (до наступления легкого головокружения), со -временем можно будет постепенно увеличить число оборотов и скорость вращения.

Упражнение 2. Это упражнение выполняется сразу же после первого. Исходное положение — лежа на спине. Прижать ладони к полу, одновременно со вдохом поднять голову, крепко прижав подбородок к груди, затем поднять прямые ноги вверх, не отрывая таз от пола (ноги в коленях не сгибать). Затем медленно опустить голову и ноги на пол, расслабиться — выдох. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 3. И.п. — стоя на коленях, опираясь на переднюю часть стопы; колени и стопы на ширине плеч, ладони лежат на задней стороне бедер. Наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди, — выдох. Отвести голову назад, опираясь руками о бедра, — вдох. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 4. И.п.: сидя на полу, вытянув прямые ноги вперед, ступни на ширине плеч, ладонями упереться в пол, пальцы вперед. Опустить голову вперед, прижав подбородок к груди, — выдох. Затем отвести голову до предела назад и одновременно поднять туловище до вертикального положения — вдох. Сильно напрячь все мышцы тела, а потом расслабиться и вернуться в позу с прижатым к груди подбородком. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение 5. И.п. — упор лежа прогнувшись, опираясь на ладони и переднюю часть стопы, не касаясь пола коленями; расстояние между ладонями и стопами — немного шире плеч. Отвести голову назад - вверх как можно дальше — выдох. «Сложить» тело пополам прижав подбородок к груди — вдох.

Билет № 25

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.

Основной формой занятий является тренировочный урок. Перед каждым уроком ставятся определенные учебно-воспитательные задачи. Урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от его задач и конкретных условий. Продолжительность урока может быть

различной — от 45 мин, (в школе) до 3 и более часов (с командами высоких разрядов). План (структура) урока предусматривает деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, которые решают специфическими средствами.

Первая часть урока — подготовительная.

Цель ее: организация и подготовка занимающихся к последующей работе.

Задачи:

Организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния занимающихся. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности. Средства: построение и порядковые упражнения, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Продолжительность: 10—20% общего времени урока. Методические указания. В начале урока необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части. Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части урока необходимо проводить упражнения без больших пауз, чередовать их так, чтобы воздействовать на различные мышечные группы менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы,— с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные — с упражнениями быстрыми), амплитуду.

В отдельных занятиях тренировочного характера первая часть урока проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на подготовку организма к нагрузке основной части урока.

Вторая часть урока — основная.

Цель ее: обучение специальным знаниям и навыкам и их совершенствование.

Задачи:

Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры, подготовительные и двусторонние игры изучаемого вида.

Продолжительность: 70—80% времени, отведенного на урок.

Методические указания. Продолжительность и построение основной части урока зависят от ее задач, вида игры, подготовленности занимающихся, условий проведения занятий.

Основная часть урока может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений.
2. Закрепление изучаемого материала в двусторонней игре. Однако отдельные уроки можно строить и на основе одного из этих разделов.

Третья часть урока — заключительная. Цель ее: завершение урока. Задачи: 1.Создание условий для более быстрого протекания процессов

восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях значительного утомления.

- 2.Подготовка к последующей деятельности (после урока).

Подведение итогов урока.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечания по уроку.

Продолжительность: 5—10% общего времени, отведенного на урок.

Методические указания. В заключительной части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений — снизить нагрузку и привести организм учащихся в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение после игры, особенно в тех случаях, когда после этого предстоят занятия по другим предметам.

2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоёмах.

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45—50 мин. В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная — достаточно 5-6 мин. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при заболеваниях ушей, особенно при повреждении барабанной перепонки. После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой. Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре. При слабости или недомоганий после купания и плавания: обратитесь к врачу.

Запрещается:

- входить в воду без разрешения дежурного и руководителя; входить в воду разгоряченным (потным);
- заплывать за установленные знаки ограждения;
- подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам;
- купаться при большой волне;
- прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы; толкать товарища с берега, с вышки в воду.

3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включённых в неё упражнений.

Наиболее эффективно восстановлению нормального зрения и его профилактике способствуют йоговские упражнения для глаз, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий. Распространено мнение, что в пожилом возрасте какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезны. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Поэтому учить выполнять эти упражнения и выполнять их регулярно в целях профилактики необходимо, начиная еще со школьного возраста. Предпочтительными для выполнения упражнений для глаз йоги считают позы паванамуктасана (самообхват) или ватьяна-сана («газовая» поза). Эти позы необходимо чередовать через день, выполняя одновременно следующие упражнения для глаз:

Дыша равномерно, взгляд устремить в переносицу и задержать его на один - три вдоха-выдоха. До усталости глаза не доводить.

Сначала смотреть прямо, потом при глубоком вдохе направить взгляд до конца вправо и при выдохе смотреть прямо, тоже влево и обратно. Выполнить 3 раза и отдохнуть.

Смотреть прямо, далее, выдыхая, опустить взгляд книзу, затем сделать полный круг: медленно вправо – вверх – влево – вниз прямо. Первую половину круга — вдох, вторую — выдох. За несколько недель некоторые дефекты зрения в значительной мере устраняются. Упражнения выполнять тщательно: медленно, сосредоточенно и чисто. Лучше упражнения для глаз выполнять дважды в день, утром и днем. Если начинать подобную гимнастику глаз с детства, то, как утверждают йоги, очки не понадобятся до конца жизни. Кроме этих упражнений, полезными для глаз являются моргание, расслабление глаз, которое выполняется при закрытых глазах расслаблением век, созерцание солнца, луны, звезд или пламени. Последнее считается весьма полезным для глаз, так как известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают их. Они оживляют зрение, ускоряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами, широко открытыми, но расслабленными — не напряженными, — столь долго, сколько возможно, или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и на заходе солнца. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца от 1-2 мин (в начале занятий) до 10 мин. Созерцание солнца успешно применяют

для лечения таких заболеваний, как конъюнктивит, астигматизм, близорукость и дальнозоркость, гиперметропия. Учить упражнениям для глаз на уроках гимнастики желательно в заключительной части урока. Наряду с упражнениями для глаз, необходимо поддерживать общее состояние здоровья организма с помощью физических упражнений, так как известно, что всякое снижение двигательной активности неизбежно отражается и на функциональных свойствах зрительного аппарата. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 1 х 2 м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке классной комнаты). По просьбе учителя дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. Упражнения выполняются стоя.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания и подбора подводящих упражнений для самостоятельного усвоения. Учащийся может выполнять упражнение на улице в прыжковую яму, или в зале на маты. Оценивается угол разбега, действия в полете, и приземление. Ученик выполняет 2-3 прыжка.

Техника

Разбег выполняется под углом к планке $30-45^\circ$, а толчок — на расстоянии 2-3 ступней от линии планки. При толчке левой (правой) ногой разбег производится с правой (левой) стороны, с постепенным ускорением. Последние три шага выполняют более энергично, и несколько длиннее. На последнем шаге для выполнения толчка, почти прямую толчковую ногу выставляют вперед на пятку, а руки отводят назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным подниманием плеч, взмахом рук и маховой ногой совершает взлет. В этот момент маховую ногу поднимает вверх над планкой, а толчковую оставляет опущенной вниз. Затем, при переходе планки, энергичным движением опускает маховую ногу вниз за планку, а толчковую поднимает и также переносит через планку. Приземляется на маховую ногу.

Ошибки

Разбег под углом менее 30° .

Отталкивание близко к планке.

Отталкивание вперед, а не вверх.

Слабый мах ногой или руками.

Хватается рукой за планку (опирается на нее).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контрольное упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносл ивость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400		1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются комиссией физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Протиуровано и протумеровано 27 листов

Заведующий филиалом ГБУОУ УКИП и С Чура Н.Ф. Чулина

