

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

14.10.2024 12:08:18

Сертификат: 02D4 5799 0009 B225 AF45 0322 827E 4FCC 7E

Владелец: ИСТОМИН ЛЕОНИД ДМИТРИЕВИЧ, ПОО АНО ККС,
ДИРЕКТОР

Действителен: с 14.10.2024 по 14.01.2026

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.01 Физическая культура
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация
разработчик: Профессиональная образовательная организация
автономная некоммерческая организация
«Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.12 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОП.12 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 08..

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Гимнастическая терминология	ОК 01 ОК 08 ПК 1.4. ПК 1.9.	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2	Методические особенности проведения строевых упражнений			
3	Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений			
4	Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям			
5	Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС			
6	Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики		Экзамен	2-я рубежная аттестация
7	Методика проведения прикладных упражнений			
8	Основы судейства соревнований по гимнастике			
9	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта			

10	Основы техники спортивных игр			
11	Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к экзамену

Вопросы рубежного контроля по дисциплине

Вопросы к 1-ой рубежной аттестации

1. Что такое "шпагат" в гимнастике, и какие виды шпагата существуют?
2. Объясните понятие "сальто" в гимнастике. Какие виды сальто существуют, и в чем заключается их отличие?
3. Что означает термин "вольтаж" в гимнастике, и как влияет на качество выступления?
4. Какие элементы включают в себя упражнения на брусьях в гимнастике, и какие требования предъявляются к их исполнению?
5. Что такое "пирамида" в гимнастике, и какие основные принципы формирования пирамиды в групповых упражнениях?
6. Какие методические аспекты следует учитывать при организации и проведении строевых упражнений с военной или спортивной направленностью?
7. Какие принципы инструктирования эффективны при обучении строевым упражнениям для обеспечения точности и синхронности выполнения движений?
8. Как важны правильная подготовка участников и выбор подходящей территории для проведения строевых упражнений?
9. Какие индивидуальные и групповые аспекты необходимо учитывать при разработке методики обучения строевым упражнениям для различных возрастных групп и уровней подготовки?
10. Как технические средства, например, использование командных устройств или аудиопроигрывателей, могут улучшить эффективность проведения строевых упражнений?
11. Какие основные характеристики отличают общеразвивающие упражнения, и какова их роль в обеспечении физического развития организма?
12. Как выбрать подходящие общеразвивающие упражнения в зависимости от возраста, уровня подготовки и физических целей участников?
13. Какие принципы методики проведения общеразвивающих упражнений помогают обеспечить безопасность и эффективность тренировки?
14. Какие индивидуальные особенности участников необходимо учитывать при разработке программы общеразвивающих упражнений, и какие адаптации могут быть внесены в методику?
15. Какие средства и оборудование могут быть использованы при проведении общеразвивающих упражнений, и как они способствуют разнообразию тренировочного процесса?
16. Какие основные технические элементы характеризуют акробатические упражнения, и как они различаются в зависимости от вида акробатики (например, спортивной, цирковой)?

17. Какие методы обучения эффективны при освоении базовых элементов акробатических упражнений, таких как сальто, подножка и пирамиды?
18. Какие принципы безопасности следует соблюдать при обучении акробатическим упражнениям, особенно при работе с начинающими участниками?
19. Как индивидуализировать методику обучения акробатике в зависимости от возраста, уровня подготовки и физических способностей участников?
20. Какие роли играют партнерская работа и взаимодействие в успешном выполнении акробатических элементов, и как развивать эти навыки в процессе тренировок?
21. Какие основные физические качества развиваются при занятиях гимнастикой в индивидуальном военно-спортивном комплексе (ИВС)?
22. Какая методика используется для развития силы и выносливости в процессе гимнастических тренировок в ИВС, и как они взаимосвязаны с военно-спортивной подготовкой?
23. Какие упражнения и элементы гимнастики акцентируют внимание на развитии гибкости и координации в контексте ИВС?
24. Как интегрировать элементы гимнастики в общую систему тренировок в ИВС для комплексного развития физических качеств участников?
25. Какие методы мотивации и контроля прогресса используются в методике гимнастики в ИВС для обеспечения эффективного обучения и развития физических способностей?
26. Какие принципы организации занятий гимнастикой могут способствовать эффективному обучению и мотивации участников?
27. Какие методики выбора упражнений применяются при разработке занятий гимнастикой, учитывая разнообразие целевых аудиторий и уровней подготовки?
28. Какие средства и оборудование используются при проведении занятий по гимнастике, и как они могут способствовать повышению эффективности тренировок?
29. Какие принципы безопасности и правильной техники выполнения упражнений включаются в методику проведения гимнастических занятий?
30. Какие методы мониторинга и оценки прогресса используются в методике гимнастики для регулирования интенсивности тренировок и достижения поставленных целей?

Образец билета к 1-ой рубежной аттестации

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Тестовое задание

по дисциплине ОП.12 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

I-аттестация

Вариант № ____

ФИО _____ групп _____ дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Что означает термин "Фланк" в гимнастике?

- а) Поднимание ног
- б) Поворот вокруг оси
- в) Поза с одной рукой внизу и одной вверху

2. Какой элемент гимнастики описывается термином "Шпагат"?

- а) Переворот в воздухе

- б) Разведение ног в разные стороны
- в) Вращение вокруг вертикальной оси

3. Что представляет собой термин "Рулетка" в гимнастике?

- а) Вращение вокруг оси тела
- б) Кувырок вперед
- в) Обратный сальто

4. Что означает термин "Пирамида" в гимнастике?

- а) Сложная акробатическая конструкция из людей
- б) Вращение вокруг вертикальной оси
- в) Упражнение на горизонтальной перекладине

5. Что включает в себя понятие "строевые упражнения" в методике физического воспитания?

- а) Упражнения для развития гибкости
- б) Комплексы упражнений, выполняемых группой людей в строю
- в) Упражнения для силовой тренировки

6. Какие методические принципы важны при проведении строевых упражнений для детей?

- а) Сложность и высокая интенсивность
- б) Индивидуализация и безопасность
- в) Конкуренция и соперничество

7. Какова цель проведения строевых упражнений в военно-спортивных группах?

- а) Развитие музыкальных способностей
- б) Формирование дисциплины и коллективного духа
- в) Улучшение координации движений

8. Какие виды строевых упражнений существуют в рамках физкультурных занятий?

- а) Только упражнения с оружием
- б) Физические упражнения без элементов строя
- в) Строевые упражнения с элементами марша и порядка

9. Какие общеразвивающие упражнения способствуют развитию физической выносливости?

- а) Йога
- б) Бег
- в) Плавание

10. Какие характеристики развиваются при проведении упражнений на координацию движений?

- а) Сила
- б) Ловкость
- в) Гибкость

11. Какие методики эффективны для общеразвивающих упражнений у детей дошкольного возраста?

- а) Силовые тренировки
- б) Игровые занятия
- в) Аэробика

12. Какие упражнения способствуют развитию эмоциональной стабильности и психологического благополучия?

- а) Медитация
- б) Стрельба из лука
- в) Спортивные игры

13. Что представляют собой акробатические упражнения в физической культуре?

- а) Упражнения для развития гибкости
- б) Специфические движения, требующие силы, ловкости и скоординированности
- в) Элементы художественной гимнастики

14. Каковы основные этапы обучения акробатическим упражнениям?

- а) Только тренировка силы
- б) Освоение базовых элементов, развитие ловкости, работа в паре
- в) Только растяжка и гибкость

15. Какие принципы техники важны при выполнении акробатических элементов?

- а) Только соблюдение теоретических норм
- б) Принцип безопасности, точности и гармоничности движений

в) Только максимальная сложность элементов

16. Какие группы упражнений можно выделить в методике обучения акробатике?

а) Только упражнения с использованием аксессуаров

б) Упражнения на силу и гибкость

в) Только статические упражнения

17. Какое из физических качеств акцентируется при использовании гимнастики в Институте военного спорта (ИВС)?

а) Только гибкость

б) Силовые характеристики

в) Быстрота и ловкость

18. Какие упражнения нацелены на развитие выносливости при методике гимнастики в ИВС?

а) Только статические упражнения

б) Сложные акробатические элементы

в) Комплексы с повторениями и продолжительным выполнением

19. Какие принципы методики развития физических качеств используются в Институте военного спорта?

а) Только принцип "единства обучения и воспитания"

б) Принцип систематичности, постепенности и нарастающей сложности

в) Только принцип "максимальной индивидуализации"

20. Каким образом гимнастика в ИВС может влиять на подготовку военных специалистов?

а) Только положительное воздействие на физическую форму

б) Улучшение координации движений и развитие силы

в) Только развитие эстетического восприятия

Вариант №2

1. Что означает термин "Шпагат" в гимнастике?

а) Поднятие тела на руках

б) Развод ног в стороны на максимальный угол

в) Вращение вокруг своей оси

2. Какой термин используется для обозначения вращения тела вокруг продольной оси в гимнастике?

а) Сальто

б) Тумблинг

в) Вращение

3. Что представляет собой элемент "Флип" в гимнастике?

а) Поворот вокруг горизонтальной оси

б) Бросок вперед с кувырком

в) Поднятие тела в вертикальное положение

4. Как называется элемент, при котором тело гимнаста поворачивается вокруг горизонтальной оси, выполняя оборот в воздухе?

а) Вольт

б) Рулетка

в) Колесо

5. Какова основная цель строевых упражнений в физической подготовке?

а) Развитие гибкости

б) Формирование дисциплинированности и координации действий

в) Увеличение силы мышц

6. Какой элемент является характерным для строевых упражнений и подразумевает передвижение группы в строгом порядке?

а) Лазание

б) Маршировка

в) Прыжки

7. Какие методические принципы важны при проведении строевых упражнений для максимизации эффективности?

а) Свобода выбора

б) Единообразие и последовательность

в) Беспорядок и творчество

8. Что означает термин "колонна" в контексте строевых упражнений?

а) Группа военнослужащих в боевой форме

б) Упражнение на развитие силы

в) Поворот вокруг своей оси

9. Какова основная цель общеразвивающих упражнений в физической подготовке?

а) Развитие конкретной группы мышц

б) Общее укрепление организма

в) Увеличение гибкости суставов

10. Что характеризует общеразвивающие упражнения в контексте их воздействия на организм?

а) Ориентированность на специфические навыки

б) Разнообразие и воздействие на различные системы организма

в) Преимущественное воздействие на эмоциональный фон

11. Какие методические принципы следует учитывать при проведении общеразвивающих упражнений?

а) Однообразие и монотонность

б) Ритмичность и последовательность

в) Максимальная сложность и высокая интенсивность

12. Какова основная задача методики проведения общеразвивающих упражнений?

а) Подготовка к профессиональным соревнованиям

б) Специализированное развитие определенных групп мышц

в) Создание условий для комплексного развития физических качеств

13. Что представляет собой основа техники акробатических упражнений?

а) Система аэробных упражнений

б) Комбинированные технические приемы

в) Правила физической реабилитации

14. Какие принципы лежат в основе методики обучения акробатическим элементам?

а) Поэтапное увеличение сложности элементов

б) Максимальная скорость выполнения упражнений

в) Принцип случайного выбора элементов

15. Что является основным критерием успешного обучения акробатическим упражнениям?

а) Максимальная сложность элементов

б) Эффективность и безопасность выполнения

в) Высокая интенсивность тренировок

16. Какова роль метода дифференциации в обучении акробатическим упражнениям?

а) Отсутствие вариации в тренировочных методах

б) Постепенное усложнение техники выполнения

в) Применение только стандартных упражнений

17. Какое физическое качество развивается в первую очередь при занятиях гимнастикой в ИВС?

а) Скорость

б) Гибкость

в) Силовая выносливость

18. Какие элементы гимнастики в ИВС способствуют развитию координации движений?

а) Упражнения на гимнастических кольцах

б) Акробатические элементы на площадке

в) Упражнения с гимнастическим мячом

19. Какой методический принцип используется для повышения выносливости в ИВС при помощи гимнастики?

а) Метод случайного выбора упражнений

б) Метод постепенного усложнения нагрузок

в) Метод анализа биомеханических параметров

20. Какие тренировочные средства могут быть включены в методику развития силы с использованием гимнастики в ИВС?

а) Штанга и гантели

- б) Гимнастический мяч и обруч
- в) Гимнастические кольца и брусья

Вариант № 3

1. Какой термин используется для обозначения соединения костей в суставе при выполнении гимнастических упражнений?

- а) Рефлекс
- б) Амплитуда
- в) Мобильность

2. Что означает термин "сальто" в гимнастике?

- а) Вращение вокруг своей оси
- б) Прыжок вверх
- в) Вращение вокруг сустава

3. Как называется гимнастический элемент, при котором тело полностью вытянуто, а руки и ноги разведены в стороны?

- а) Флексия
- б) Экстензия
- в) Абдукция

4. Что представляет собой элемент "шпагат" в гимнастике?

- а) Разведение ног в стороны с углом 180 градусов
- б) Прыжок в высоту с круговым вращением
- в) Поворот вокруг вертикальной оси

5. Что является основной целью строевых упражнений в физическом воспитании?

- а) Развитие гибкости
- б) Формирование дисциплины и порядка
- в) Улучшение выносливости

6. Какое упражнение является типичным примером строевого упражнения?

- а) Стрельба из лука
- б) Марш на месте
- в) Подтягивания на турнике

7. Какие методические особенности важны при проведении строевых упражнений для детей?

- а) Использование сложных комбинаций
- б) Учет возрастных особенностей и интересов детей
- в) Применение только статических упражнений

8. Какой аспект развивается при выполнении строевых упражнений с музыкальным сопровождением?

- а) Точность выполнения движений
- б) Музыкальный слух и ритмичность
- в) Силовая выносливость

9. Какая цель общеразвивающих упражнений в физическом воспитании?

- а) Развитие специфических навыков
- б) Улучшение общей физической подготовки
- в) Формирование профессиональных навыков

10. Какие виды физической подготовки могут быть развиты с помощью общеразвивающих упражнений?

- а) Только силовая выносливость
- б) Силовая, скоростная, гибкость и выносливость
- в) Только аэробная выносливость

11. Каковы методические особенности проведения общеразвивающих упражнений для детей?

- а) Применение только сложных комбинаций
- б) Учет возрастных особенностей и индивидуальных возможностей
- в) Фокус на специализированных дисциплинах

12. Что является важным аспектом при выборе упражнений для общеразвивающей программы?

- а) Исключительно сложность упражнения
- б) Специфичность для определенного вида спорта

в) Соответствие целям и потребностям участников

13. Что представляют собой акробатические упражнения в физической подготовке?

а) Только упражнения на гибкость

б) Упражнения, требующие силы и координации

в) Только упражнения для развития выносливости

14. Какова роль техники в выполнении акробатических элементов?

а) Она не важна, главное, чтобы элемент был выполнен

б) Техника влияет только на визуальное восприятие упражнения

в) Техника важна для безопасности и эффективности выполнения

15. Какие факторы необходимо учитывать при обучении акробатическим упражнениям?

а) Только возраст и пол учащихся

б) Возраст, физическую подготовку, гибкость и силу

в) Только физическую форму учащихся

16. Что включает в себя методика обучения акробатическим упражнениям?

а) Только повторение элементов до полного усвоения

б) Работу только над отдельными элементами

в) Постепенное увеличение сложности, сочетание элементов в комплексы

17. Какое из физических качеств может быть развито с использованием гимнастики в ИВС?

а) Только силовые качества

б) Только выносливость

в) Силовые, ловкостные, гибкостные, координационные и выносливостные качества

18. Какие методы используются для развития силовых качеств средствами гимнастики в ИВС?

а) Только упражнения с собственным весом

б) Только работа с гимнастическими снарядами

в) Разнообразные упражнения, включая упражнения с собственным весом и использование снарядов

19. Какую роль играет гимнастика в интегрированных уроках физической подготовки в ИВС?

а) Гимнастика не используется в ИВС

б) Гимнастика применяется только для развития гибкости

в) Гимнастика включается для комплексного развития физических качеств учащихся

20. Каковы преимущества использования гимнастики в интегрированных уроках физической подготовки?

а) Только развитие гибкости

б) Развитие физических качеств, совершенствование координации и ловкости

в) Преимуществ нет, так как гимнастика требует специализированных снарядов

Вариант № 4

1. Что означает термин "Акробатика" в гимнастике?

а) Упражнения на гимнастических снарядах

б) Упражнения, требующие силового и гибкостного контроля над телом

в) Тренировка с использованием штанги и гантелей

2. Что представляет собой "Элемент" в гимнастике?

а) Вид гимнастического снаряда

б) Отдельное движение или поза, входящее в состав гимнастического упражнения

в) Группа упражнений на растяжку

3. Что означает термин "Сальто" в гимнастике?

а) Прыжок на месте

б) Поворот вокруг своей оси

в) Переворот в воздухе с последующей посадкой на ноги или другие части тела

4. Что такое "Эстафета" в гимнастике?

а) Упражнение на брусках

б) Спортивная дисциплина с передачей эстафеты от участника к участнику

в) Тренировка с использованием снарядов в стиле гимнастики

5. Что включает в себя строевая часть гимнастического упражнения?

а) Изоляция определенных групп мышц

б) Последовательное выполнение упражнений на протяжении определенного времени

в) Синхронное выполнение упражнений в строгой последовательности участниками группы

6. Какова цель строевых упражнений в гимнастике?

а) Развитие гибкости

б) Усиление мышц корпуса

в) Создание единой и красивой картинки из движений группы

7. Что такое "Гимнастическая композиция" в контексте строевых упражнений?

а) Расстановка гимнастов на сцене

б) Основной элемент каждого упражнения

в) Завершающее движение в строевой части

8. Какие требования предъявляются к технике выполнения строевых упражнений?

а) Максимальная скорость выполнения

б) Точность, синхронность и гармония движений

в) Сложность и оригинальность каждого движения

9. Что включает в себя общеразвивающее упражнение?

а) Упражнения, направленные на развитие определенной группы мышц

б) Комплекс упражнений, охватывающих различные группы мышц и аспекты физического развития

в) Только кардионагрузку для общего укрепления организма

10. Какова цель общеразвивающих упражнений?

а) Специализированное тренирование для профессиональных спортсменов

б) Усиление конкретных групп мышц

в) Обеспечение комплексного развития организма и поддержание общей физической формы

11. Как выбрать уровень интенсивности для общеразвивающих упражнений?

а) Максимальная интенсивность для быстрого результата

б) Средняя интенсивность, подходящая для большинства участников

в) Минимальная интенсивность для предотвращения травм

12. Что важно учитывать при выборе общеразвивающих упражнений для группы?

а) Исключительно индивидуальные предпочтения участников

б) Возраст, физическую подготовку и особенности здоровья

в) Только модные тренды и направления в фитнесе

13. Что представляют собой акробатические упражнения?

а) Упражнения с использованием тренажеров для укрепления мышц

б) Комплексы упражнений, включающих элементы гибкости, силы и координации

в) Только элементы акробатики на гимнастическом полу

14. Какие основные принципы техники в акробатике важны для безопасности?

а) Максимальная сложность для эффективного тренировочного процесса

б) Соблюдение правил формы без учета сложности движений

в) Соблюдение правильной формы движений и акцент на безопасности

15. Что включает в себя методика обучения акробатическим упражнениям?

а) Только демонстрацию движений инструктором

б) Анализ ошибок только после выполнения упражнения

в) Объяснение правильной техники, демонстрация, практические упражнения и коррекция

16. Какие аспекты следует учитывать при выборе упражнений для начинающих в акробатике?

а) Только их физическую подготовку

б) Индивидуальные предпочтения каждого

в) Только модные тренды и популярные элементы

17. Какова основная цель методики развития физических качеств в индивидуальных видах спорта (ИВС)?

а) Только улучшение координации движений

б) Только развитие физической силы

в) Комплексное развитие всех физических качеств спортсмена

18. Какие аспекты учитываются при планировании тренировочного процесса в методике гимнастики в ИВС?

а) Только возраст и пол спортсмена

б) Индивидуальные особенности, уровень подготовки и специфику вида спорта

в) Только наличие оборудования для тренировок

19. Что включает в себя комплекс тренировочных упражнений для развития выносливости в гимнастике?

- а) Только упражнения на силовых тренажерах
- б) Только кардио-тренировки
- в) Комбинацию аэробных и анаэробных упражнений

20. Какие методы используются для оценки физической подготовленности спортсменов в гимнастике в ИВС?

- а) Только анализ движений в соревновательных условиях
- б) Использование тестов и измерений для оценки различных физических параметров
- в) Оценка только на основе результатов соревнований

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	в	б	в	б
2	б	в	а	в
3	а	б	б	в
4	а	а	а	б
5	б	б	б	в
6	в	б	б	в
7	б	в	в	а
8	в	а	б	б
9	б	б	б	б
10	б	в	б	в
11	б	б	в	б
12	а	в	в	в
13	б	б	б	б
14	б	а	в	в
15	в	б	б	в
16	б	б	в	б
17	б	б	в	в
18	в	а	в	б
19	б	б	в	в
20	б	в	б	б

Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации

1. Какие цели могут быть достигнуты с использованием прикладных упражнений, и какие методы выбора таких упражнений согласно целям тренировок?
2. Как организовать эффективную методику проведения прикладных упражнений, учитывая разнообразие целевых аудиторий и их физическую подготовку?
3. Как важно включение функциональных элементов в прикладные упражнения, и как это способствует интегрированному физическому развитию?
4. Какие принципы безопасности и правильной техники выполнения упражнений включаются в методику проведения тренировок с использованием прикладных упражнений?
5. Какие методы мотивации и контроля прогресса эффективны при проведении прикладных упражнений для поддержания интереса и достижения высоких результатов?
6. Какова роль судей в соревнованиях по гимнастике, и какие критерии используются при оценке выступлений участников?
7. Какие основные правила и стандарты определяют работу судей на соревнованиях по гимнастике, и как они гарантируют объективность оценок?

8. Какие аспекты техники и исполнения упражнений оцениваются судьями в гимнастике, и как эти критерии могут варьироваться в зависимости от вида гимнастики (художественная, спортивная, акробатическая)?
9. Как формируется и оценивается сложность программы в гимнастике, и какие факторы влияют на высшие баллы участников?
10. Каков процесс обучения и сертификации судей в гимнастике, и какие требования предъявляются к ним для участия в судействе на высоком уровне?
11. Какие преимущества спортивных и подвижных игр включены в систему физического воспитания и спорта, и как они способствуют общему физическому развитию участников?
12. Какие принципы организации занятий спортивными и подвижными играми могут максимально стимулировать активное участие и вовлеченность учащихся или участников?
13. Как спортивные и подвижные игры способствуют развитию командного взаимодействия, лидерских качеств и социальных навыков у участников?
14. Какова роль индивидуализации в выборе спортивных игр и какие приспособления могут быть использованы для адаптации игр к различным уровням подготовки?
15. Как оцениваются результаты и прогресс участников в спортивных и подвижных играх в контексте физического воспитания и спорта, и как эти оценки могут влиять на мотивацию и учебный процесс?
16. Какие основные элементы техники в спортивных играх считаются ключевыми для успешного выступления?
17. Какие принципы правильной техники применяются в спортивных играх, чтобы обеспечить эффективное ведение мяча, передачи, удары или другие игровые действия?
18. Какие аспекты физической подготовки связаны с освоением техники в спортивных играх, и как они влияют на общую игровую производительность?
19. Как тренеры могут индивидуализировать обучение технике в спортивных играх, учитывая разнообразие уровней подготовки и стилей игры участников?
20. Как оценивается и корректируется техника игры в ходе тренировочных процессов, и как эти аспекты техники связаны с тактическими аспектами спортивных игр?
21. Какие основные критерии используются при классификации техники игры в различных спортивных дисциплинах?
22. Какие элементы техники игры считаются ключевыми при формировании ее классификации, и как они могут варьироваться в зависимости от конкретной игры или вида спорта?
23. Как классификация техники игры может помочь тренерам и спортсменам в определении сильных и слабых сторон игрового стиля, а также в разработке индивидуальных программ обучения?
24. Какие существуют методы измерения и оценки технического мастерства в играх, и как эти оценки могут быть использованы для повышения качества игры?
25. Какие вызовы могут возникнуть при классификации техники игры, особенно в контексте эволюции спорта и появления новых игровых стратегий, и как эти вызовы могут быть решены?
26. Какие основные принципы методики обучения техническим приёмам в спортивных играх могут способствовать эффективному усвоению навыков участниками?
27. Какие шаги и этапы включает в себя процесс обучения техническим приёмам в спортивных играх, начиная от введения нового приёма до его мастерства?
28. Как адаптировать методику обучения технике игры для учета индивидуальных особенностей учащихся, таких как уровень подготовки, возраст и стиль обучения?
29. Какие средства и методы обучения могут использоваться для повышения эффективности усвоения технических приёмов, например, с использованием видеоанализа, симуляторов или групповых тренировок?
30. Как оценивать и корректировать выполнение технических приёмов учащимися, и как эти оценки могут служить основой для дальнейшего обучения и тренировок?

Тестовое задание
по дисциплине ОП.12 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»
II -аттестация
Вариант № ____

ФИО _____ групп _____ дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Что представляет собой прикладное упражнение в спортивной тренировке?

- а) Упражнение для разминки
- б) Упражнение, имитирующее элементы конкретной соревновательной дисциплины
- в) Упражнение для развития только физической выносливости

2. Какие особенности учитываются при выборе прикладных упражнений для специфичных видов спорта?

- а) Только возраст и пол спортсмена
- б) Индивидуальные особенности и уровень подготовки
- в) Только наличие оборудования для тренировок

3. Какова цель проведения прикладных упражнений в методике тренировки?

- а) Только развитие силовых качеств
- б) Улучшение техники выполнения определенных движений
- в) Комплексное развитие физических способностей, применяемых в конкретной дисциплине

4. Какие методы контроля эффективности проведения прикладных упражнений используются в тренировочном процессе?

- а) Только анализ видеозаписей выполнения упражнений
- б) Оценка только результатов соревнований
- в) Комбинация различных методов контроля, включая анализ результатов и техники выполнения

5. Что включает в себя оценка судьи в ходе выступления гимнаста на соревнованиях?

- а) Только степень сложности элементов
- б) Оценка и степени сложности элементов, и исполнения
- в) Только технические аспекты элементов

6. Какие критерии оценивает судья при оценке исполнения гимнастических элементов?

- а) Только время выполнения элемента
- б) Технические аспекты, музыкальность и художественное исполнение
- в) Только эстетическую составляющую

7. Что включает в себя основной задачей спортивных и подвижных игр в системе физического воспитания и спорта?

- а) Только физическое развитие
- б) Развитие физических, тактических и психологических качеств
- в) Только развлечение участников

8. Какие элементы входят в тактическую составляющую спортивных игр?

- а) Только правила игры
- б) Только техника выполнения упражнений
- в) Планирование тактики, взаимодействие с партнерами и адаптация к действиям соперника

9. В чем заключается роль тренера в процессе подготовки к спортивным играм?

- а) Только в обучении технике выполнения элементов
- б) Только в разработке физической программы тренировок
- в) В обучении тактике, психологической подготовке и координации игровых действий

10. Какой принцип является основным в организации занятий спортивными играми в системе физического воспитания?

- а) Принцип единства обучения

б) Принцип ускоренного развития физических качеств

в) Принцип исключения правил игры

11. Какие судейские оценки влияют на итоговый балл гимнаста на соревнованиях?

а) Только технические оценки

б) Только художественные оценки

в) Обе оценки – технические и художественные

12. Какие обязанности несет главный судья в соревнованиях по гимнастике?

а) Только контроль за порядком на площадке

б) Контроль за работой всех судей, обеспечение правильности оценок и соблюдение правил проведения

в) Оценка выступлений гимнастов

13. Что включает в себя основы техники в спортивных играх?

а) Только знание правил игры

б) Только физическая подготовка игрока

в) Техника выполнения элементов игры, правильное использование инструментов и приспособлений

14. Какова роль коррекции техники в процессе подготовки к спортивным играм?

а) Только устранение нарушений правил

б) Только увеличение физической нагрузки

в) Улучшение выполнения игровых элементов, повышение эффективности и безопасности

15. Что представляет собой правильная техника в спортивных играх?

а) Только умение побеждать в соревнованиях

б) Только быстрое выполнение действий

в) Эффективное и безопасное владение инструментами, техника передвижения, передачи мяча и другие игровые навыки

16. Какие аспекты включаются в техническую подготовку в спортивных играх?

а) Только обучение тактике игры

б) Только физическая подготовка

в) Техника элементов игры, тактика, взаимодействие с партнерами и адаптация к соперникам

17. Какова роль демонстрации при обучении техническим приемам в спортивных играх?

а) Демонстрация не играет решающей роли в обучении

б) Демонстрация полезна только для новичков

в) Демонстрация помогает визуализировать и понять правильное выполнение приемов

18. Что включает в себя пошаговая методика обучения техническим приемам?

а) Только многократное повторение приемов

б) Только теоретическое изучение правил игры

в) Постепенное введение и последовательное усовершенствование каждого этапа выполнения приема

19. Какова роль индивидуализации при обучении техническим приемам?

а) Индивидуализация не важна в обучении технике

б) Индивидуализация помогает учесть особенности каждого игрока

в) Индивидуализация применяется только для опытных спортсменов

20. Какие методы обучения эффективны для развития технических навыков в спортивных играх?

а) Только самостоятельные тренировки

б) Только коллективные тренировки

в) Комбинация индивидуальных и групповых методов обучения

Вариант №2

1. Чем отличается прикладное упражнение от обычного физического упражнения?

а) Прикладное упражнение не требует физической активности

б) Прикладное упражнение имеет цель применения в реальных ситуациях

в) Обычные упражнения более интенсивны и эффективны

2. Какова роль симуляции в методике проведения прикладных упражнений?

а) Симуляция не имеет значения при проведении прикладных упражнений

б) Симуляция помогает создать условия, максимально приближенные к реальным

в) Симуляция применяется только для начинающих спортсменов

3. Какие факторы следует учитывать при выборе прикладных упражнений для определенного вида спорта?

а) Только личные предпочтения тренера

б) Только возраст и пол спортсменов

в) Специфика виду спорта, возможности и особенности спортсменов

4. Почему важно интегрировать прикладные упражнения в тренировочный процесс?

а) Прикладные упражнения не приносят реальных пользы для спортсменов

б) Интеграция прикладных упражнений обогащает тренировочный процесс реалистичными задачами

в) Интеграция прикладных упражнений не имеет значения в тренировочной программе

5. Какое из следующих утверждений верно относительно оценки в гимнастике?

а) Оценка в гимнастике основана исключительно на визуальном восприятии

б) Оценка в гимнастике учитывает только сложность элементов

в) Оценка в гимнастике включает в себя оценку техники, исполнения и художественности

6. Какие основные критерии оценки участников в гимнастике?

а) Только сложность выполнения элементов

б) Только художественность и эмоциональность выступления

в) Техника исполнения, сложность элементов, художественность и общее впечатление

7. Какова роль судьи по художественной составляющей в гимнастике?

а) Судьи по художественной составляющей не участвуют в оценке выступлений

б) Они оценивают только костюмы и музыкальное сопровождение

в) Они оценивают выразительность, художественность и общее восприятие выступления

8. Какие дополнительные требования могут предъявляться к судьям в гимнастике?

а) Наличие высшего спортивного образования

б) Опыт судейства и прохождение соответствующих курсов обучения

в) Отсутствие личного опыта в гимнастике

9. Какие из перечисленных видов относятся к спортивным играм?

а) Шахматы

б) Футбол

в) Художественная гимнастика

10. Какой из следующих признаков характерен для подвижных игр?

а) Отсутствие физической активности

б) Ограниченное количество участников

в) Использование мяча или других игровых снарядов

11. Что является основным целью спортивных игр?

а) Развитие художественных навыков

б) Занимательное времяпрепровождение

в) Соревнование и достижение победы

12. Какие из перечисленных видов относятся к подвижным играм?

а) Бильярд

б) Волейбол

в) Шахматы

13. Что включает в себя основа техники спортивных игр?

а) Только правила игры

б) Навыки и приемы, характерные для конкретной игры

в) Оборудование, используемое в игре

14. Какой элемент техники часто требует обучения в спортивных играх?

а) Спортивная стрельба

б) Пас в футболе

в) Акробатические трюки

15. Что важно учитывать при освоении техники спортивных игр?

а) Только физическую выносливость

б) Только стратегию игры

в) Совмещение физических навыков, тактики и владение мячом (или другим снарядом)

16. Какие из перечисленных элементов относятся к технике спортивных игр?

- а) Правила судейства
- б) Техника удара или броска
- в) Психологическая подготовка

17. Что включает в себя методика обучения техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только физические упражнения
- б) Обучение только правилам игры
- в) Комплекс мероприятий, направленных на освоение и совершенствование конкретных игровых навыков

18. Какова роль педагога при обучении техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только демонстрация приемов
- б) Только контроль за выполнением упражнений
- в) Организация систематического обучения, коррекция техники и мотивация учащихся

19. Что важно учитывать при выборе методики обучения техническим приемам?

- а) Только возраст учащихся
- б) Индивидуальные особенности каждого ученика
- в) Только общепринятые стандарты

20. Какие элементы входят в состав методики обучения техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только теоретические лекции
- б) Игровые ситуации и тренировочные упражнения
- в) Только соревнования без предварительной подготовки

Вариант № 3

1. Какие основные принципы важны при проведении прикладных упражнений?

- а) Только максимальная физическая нагрузка
- б) Учет индивидуальных особенностей и последовательность упражнений
- в) Пропуск предварительной разминки

2. Что включает в себя методика проведения прикладных упражнений?

- а) Только использование специального оборудования
- б) Применение различных форм организации тренировок и контроль за выполнением упражнений
- в) Только проведение теоретических лекций

3. Какова роль педагога при проведении прикладных упражнений?

- а) Только демонстрация упражнений
- б) Организация тренировок, коррекция техники и мотивация учащихся
- в) Только контроль за временем выполнения упражнений

4. Какие факторы следует учитывать при выборе прикладных упражнений?

- а) Только сложность упражнений
- б) Физическую подготовленность учащихся, их цели и задачи
- в) Только доступность оборудования

5. Что включает в себя критерий оценки техники выполнения элемента в гимнастике?

- а) Только внешний вид
- б) Правильность выполнения, стиль и выразительность
- в) Сложность элемента

6. Какие основные аспекты оценивает судья в ходе выступления гимнаста?

- а) Только костюм и общее впечатление
- б) Только сложность комбинаций
- в) Технику, хореографию, сложность и общее впечатление

7. Какие инструменты используют судьи при оценке выступления гимнаста?

- а) Только глазомер
- б) Глазомер, записи и технические устройства
- в) Только записи

8. Какова роль судьи в процессе судейства гимнастических соревнований?

- а) Только подсчет баллов
- б) Оценка выступлений, выставление баллов и обеспечение честности соревнований
- в) Только наблюдение за порядком

9. Что характеризует спортивные игры в системе физического воспитания и спорта?

- а) Только индивидуальный характер
- б) Преобладание коллективных действий и соревновательный элемент
- в) Отсутствие стратегии и тактики

10. Какие игры относятся к подвижным видам спорта?

- а) Только шахматы и шашки
- б) Только легкая атлетика
- в) Легкая атлетика, футбол, баскетбол

11. Чем отличаются индивидуальные и командные виды спортивных игр?

- а) Только количеством участников
- б) Отсутствием правил в индивидуальных видах
- в) Коллективные действия и соревновательный характер в командных, индивидуальные – в отсутствие соперников

12. Какова роль тактики в спортивных играх?

- а) Отсутствие значения
- б) Только в индивидуальных видах
- в) Важная составляющая успеха, определяющая стратегию и план действий

13. Что включает в себя основа техники в спортивных играх?

- а) Только уровень физической подготовки
- б) Навыки общения с партнерами
- в) Освоение основных технических элементов и приемов игры

14. Какие аспекты важны при обучении технике в спортивных играх?

- а) Только физическая выносливость
- б) Только индивидуальные достижения игрока
- в) Владение техникой, тактикой, взаимодействие с партнерами и соперниками

15. Почему владение техникой является важным аспектом для спортивного успеха?

- а) Нет влияния на результаты
- б) Позволяет эффективно выполнять действия в игре и повышать шансы на победу
- в) Техника не влияет на игровой процесс

16. Какие элементы техники применимы в различных спортивных играх?

- а) Только удары руками
- б) Только прыжки и бег
- в) Разнообразные действия, такие как удары, подачи, передачи, блокировки и др.

17. Что включает в себя методика обучения техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только физические упражнения
- б) Только тактические тренировки
- в) Систему поэтапного обучения конкретным техническим действиям

18. Какова роль демонстрации в методике обучения техническим приемам?

- а) Демонстрация не важна
- б) Демонстрация помогает ученикам лучше понять технические навыки
- в) Демонстрация заменяет практические занятия

19. Какие факторы учитываются при выборе методов обучения технике в спортивных играх?

- а) Только возраст учащихся
- б) Только уровень физической подготовки
- в) Индивидуальные особенности, уровень подготовки, тактические задачи и тип спортивной игры

20. Почему в методике обучения техническим приемам уделяется внимание практическим упражнениям?

- а) Практика не влияет на результаты обучения
- б) Практические упражнения помогают закрепить и освоить технические навыки
- в) Практика не имеет значения в обучении технике в спортивных играх

Вариант № 4

1. Чем отличается методика проведения прикладных упражнений от других методик?

- а) Только количеством упражнений
- б) Только временем проведения
- в) Содержанием и целями, соответствующими конкретной области применения

2. Какие аспекты учитываются при выборе прикладных упражнений для конкретной группы?

- а) Только возраст учащихся
- б) Только уровень физической подготовки
- в) Индивидуальные особенности, цели, уровень подготовки и задачи группы

3. Почему важна вариативность прикладных упражнений в методике их проведения?

- а) Разнообразие не важно
- б) Разнообразие помогает избежать монотонности и стимулирует интерес учащихся
- в) Разнообразие ухудшает результаты занятий

4. Какую роль играют технические аспекты в методике проведения прикладных упражнений?

- а) Технические аспекты не важны
- б) Технические аспекты обеспечивают безопасность, эффективность и правильное выполнение упражнений
- в) Технические аспекты мешают успешному проведению упражнений

5. Какова основная задача судей на соревнованиях по гимнастике?

- а) Поддерживать атмосферу соревнований
- б) Оценивать выступления участников и выставять баллы
- в) Обеспечивать безопасность зрителей

6. Что включает в себя основная ответственность судей по гимнастике?

- а) Только подсчет баллов
- б) Только предоставление комментариев участникам
- в) Оценка технического и художественного исполнения упражнений, соблюдение правил

7. Какие основные аспекты судейства в гимнастике влияют на итоговую оценку?

- а) Только выразительность выступления
- б) Только костюм и музыкальное сопровождение
- в) Техническое исполнение, художественное оформление и соблюдение правил соревнований

8. Почему судьи гимнастики должны иметь высокий профессиональный уровень?

- а) Это не важно для судей
- б) Высокий профессиональный уровень обеспечивает объективность и справедливость в оценке выступлений
- в) Для создания интриги и неопределенности в результатах

9. Какова основная цель спортивных игр в системе физического воспитания?

- а) Развитие только физических качеств
- б) Формирование спортивных навыков и техники
- в) Изучение теории спорта без практических занятий

10. Какие преимущества предоставляют подвижные игры для физического воспитания?

- а) Только развлечение
- б) Развитие коммуникативных навыков, физической активности и стратегического мышления
- в) Исклчительно конкуренция и соревновательный характер

11. Что является ключевым элементом для эффективного участия в спортивных играх?

- а) Только высокий уровень физической подготовки
- б) Специализированное оборудование
- в) Командная работа, взаимодействие и понимание правил игры

12. Какие принципы лежат в основе организации спортивных игр в физическом воспитании?

- а) Только соревнование
- б) Индивидуальные тренировки
- в) Взаимодействие, справедливость и уважение к партнерам

13. Какова роль техники в спортивных играх?

- а) Только для декорации
- б) Определяет способности игрока и эффективность его действий
- в) Не имеет значения в силу важности физической выносливости

14. Что включает в себя основа техники в спортивных играх?

- а) Только правила игры
- б) Элементы тактики
- в) Знание и умение применять фундаментальные двигательные действия

15. Какие преимущества обладает спортсмен с высоким уровнем технического мастерства в игре?

- а) Отсутствие влияния на результаты матча
- б) Увеличение вероятности достижения успеха и эффективности игры
- в) Уменьшение роли физической подготовки

16. Почему важно обучение основам техники в начальных этапах обучения спортивным играм?

- а) Для устранения соревновательного аспекта
- б) Для формирования привычек и правильных двигательных навыков
- в) Только для экономии времени на тренировках

17. Какова роль методики обучения в формировании технических приёмов в спортивных играх?

- а) Отсутствие роли в процессе обучения
- б) Влияет на формирование правильных двигательных навыков
- в) Только для теоретического обучения правилам игры

18. Что включает в себя методика обучения техническим приёмам в спортивных играх?

- а) Только теоретические знания
- б) Разнообразные упражнения для развития физической выносливости
- в) Программу тренировок, направленную на освоение и совершенствование конкретных игровых приёмов

19. Какие принципы следует учитывать при использовании методики обучения техническим приёмам?

- а) Исключительно единичные случаи
- б) Освоение приёмов без учёта возможностей игрока
- в) Индивидуализация, последовательность, постепенность, повторение и контроль

20. Почему важно применение методики обучения для формирования технических приёмов в спортивных играх?

- а) Для обеспечения только физического развития
- б) Увеличение уровня стрессоустойчивости игрока
- в) Для достижения высокого технического мастерства и успешных выступлений

Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
6-10	не аттестован
0-5	

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	б	в	б	в
2	б	в	б	в
3	в	в	б	б
4	в	б	б	б
5	в	в	в	в
6	б	в	в	в
7	в	в	б	в
8	б	б	б	б
9	б	б	б	в
10	в	в	в	б
11	в	в	в	в

12	а	б	в	в
13	в	в	в	б
14	в	б	в	в
15	в	в	б	б
16	в	б	в	б
17	в	в	в	в
18	в	в	б	в
19	б	б	в	в
20	в	б	б	в

Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Что такое "шпагат" в гимнастике, и какие виды шпагата существуют?
2. Объясните понятие "сальто" в гимнастике. Какие виды сальто существуют, и в чем заключается их отличие?
3. Что означает термин "вольтаж" в гимнастике, и как влияет на качество выступления?
4. Какие элементы включают в себя упражнения на брусьях в гимнастике, и какие требования предъявляются к их исполнению?
5. Что такое "пирамида" в гимнастике, и какие основные принципы формирования пирамиды в групповых упражнениях?
6. Какие методические аспекты следует учитывать при организации и проведении строевых упражнений с военной или спортивной направленностью?
7. Какие принципы инструктирования эффективны при обучении строевым упражнениям для обеспечения точности и синхронности выполнения движений?
8. Как важны правильная подготовка участников и выбор подходящей территории для проведения строевых упражнений?
9. Какие индивидуальные и групповые аспекты необходимо учитывать при разработке методики обучения строевым упражнениям для различных возрастных групп и уровней подготовки?
10. Как технические средства, например, использование командных устройств или аудиоинструкций, могут улучшить эффективность проведения строевых упражнений?
11. Какие основные характеристики отличают общеразвивающие упражнения, и какова их роль в обеспечении физического развития организма?
12. Как выбрать подходящие общеразвивающие упражнения в зависимости от возраста, уровня подготовки и физических целей участников?
13. Какие принципы методики проведения общеразвивающих упражнений помогают обеспечить безопасность и эффективность тренировки?
14. Какие индивидуальные особенности участников необходимо учитывать при разработке программы общеразвивающих упражнений, и какие адаптации могут быть внесены в методику?
15. Какие средства и оборудование могут быть использованы при проведении общеразвивающих упражнений, и как они способствуют разнообразию тренировочного процесса?
16. Какие основные технические элементы характеризуют акробатические упражнения, и как они различаются в зависимости от вида акробатики (например, спортивной, цирковой)?
17. Какие методы обучения эффективны при освоении базовых элементов акробатических упражнений, таких как сальто, подножка и пирамиды?
18. Какие принципы безопасности следует соблюдать при обучении акробатическим упражнениям, особенно при работе с начинающими участниками?
19. Как индивидуализировать методику обучения акробатике в зависимости от возраста, уровня подготовки и физических способностей участников?
20. Какие роли играют партнерская работа и взаимодействие в успешном выполнении акробатических элементов, и как развивать эти навыки в процессе тренировок?
21. Какие основные физические качества развиваются при занятиях гимнастикой в индивидуальном военно-спортивном комплексе (ИВС)?

22. Какая методика используется для развития силы и выносливости в процессе гимнастических тренировок в ИВС, и как они взаимосвязаны с военно-спортивной подготовкой?
23. Какие упражнения и элементы гимнастики акцентируют внимание на развитии гибкости и координации в контексте ИВС?
24. Как интегрировать элементы гимнастики в общую систему тренировок в ИВС для комплексного развития физических качеств участников?
25. Какие методы мотивации и контроля прогресса используются в методике гимнастики в ИВС для обеспечения эффективного обучения и развития физических способностей?
26. Какие принципы организации занятий гимнастикой могут способствовать эффективному обучению и мотивации участников?
27. Какие методики выбора упражнений применяются при разработке занятий гимнастикой, учитывая разнообразие целевых аудиторий и уровней подготовки?
28. Какие средства и оборудование используются при проведении занятий по гимнастике, и как они могут способствовать повышению эффективности тренировок?
29. Какие принципы безопасности и правильной техники выполнения упражнений включаются в методику проведения гимнастических занятий?
30. Какие методы мониторинга и оценки прогресса используются в методике гимнастики для регулирования интенсивности тренировок и достижения поставленных целей?
31. Какие цели могут быть достигнуты с использованием прикладных упражнений, и какие методы выбора таких упражнений согласно целям тренировок?
32. Как организовать эффективную методику проведения прикладных упражнений, учитывая разнообразие целевых аудиторий и их физическую подготовку?
33. Как важно включение функциональных элементов в прикладные упражнения, и как это способствует интегрированному физическому развитию?
34. Какие принципы безопасности и правильной техники выполнения упражнений включаются в методику проведения тренировок с использованием прикладных упражнений?
35. Какие методы мотивации и контроля прогресса эффективны при проведении прикладных упражнений для поддержания интереса и достижения высоких результатов?
36. Какова роль судей в соревнованиях по гимнастике, и какие критерии используются при оценке выступлений участников?
37. Какие основные правила и стандарты определяют работу судей на соревнованиях по гимнастике, и как они гарантируют объективность оценок?
38. Какие аспекты техники и исполнения упражнений оцениваются судьями в гимнастике, и как эти критерии могут варьироваться в зависимости от вида гимнастики (художественная, спортивная, акробатическая)?
39. Как формируется и оценивается сложность программы в гимнастике, и какие факторы влияют на высшие баллы участников?
40. Каков процесс обучения и сертификации судей в гимнастике, и какие требования предъявляются к ним для участия в судействе на высоком уровне?
41. Какие преимущества спортивных и подвижных игр включены в систему физического воспитания и спорта, и как они способствуют общему физическому развитию участников?
42. Какие принципы организации занятий спортивными и подвижными играми могут максимально стимулировать активное участие и вовлеченность учащихся или участников?
43. Как спортивные и подвижные игры способствуют развитию командного взаимодействия, лидерских качеств и социальных навыков у участников?
44. Какова роль индивидуализации в выборе спортивных игр и какие приспособления могут быть использованы для адаптации игр к различным уровням подготовки?
45. Как оцениваются результаты и прогресс участников в спортивных и подвижных играх в контексте физического воспитания и спорта, и как эти оценки могут влиять на мотивацию и учебный процесс?
46. Какие основные элементы техники в спортивных играх считаются ключевыми для успешного выступления?
47. Какие принципы правильной техники применяются в спортивных играх, чтобы обеспечить эффективное ведение мяча, передачи, удары или другие игровые действия?

48. Какие аспекты физической подготовки связаны с освоением техники в спортивных играх, и как они влияют на общую игровую производительность?
49. Как тренеры могут индивидуализировать обучение технике в спортивных играх, учитывая разнообразие уровней подготовки и стилей игры участников?
50. Как оценивается и корректируется техника игры в ходе тренировочных процессов, и как эти аспекты техники связаны с тактическими аспектами спортивных игр?
51. Какие основные критерии используются при классификации техники игры в различных спортивных дисциплинах?
52. Какие элементы техники игры считаются ключевыми при формировании ее классификации, и как они могут варьироваться в зависимости от конкретной игры или вида спорта?
53. Как классификация техники игры может помочь тренерам и спортсменам в определении сильных и слабых сторон игрового стиля, а также в разработке индивидуальных программ обучения?
54. Какие существуют методы измерения и оценки технического мастерства в играх, и как эти оценки могут быть использованы для повышения качества игры?
55. Какие вызовы могут возникнуть при классификации техники игры, особенно в контексте эволюции спорта и появления новых игровых стратегий, и как эти вызовы могут быть решены?
56. Какие основные принципы методики обучения техническим приёмам в спортивных играх могут способствовать эффективному усвоению навыков участниками?
57. Какие шаги и этапы включает в себя процесс обучения техническим приёмам в спортивных играх, начиная от введения нового приёма до его мастерства?
58. Как адаптировать методику обучения технике игры для учета индивидуальных особенностей учащихся, таких как уровень подготовки, возраст и стиль обучения?
59. Какие средства и методы обучения могут использоваться для повышения эффективности усвоения технических приёмов, например, с использованием видеоанализа, симуляторов или групповых тренировок?
60. Как оценивать и корректировать выполнение технических приёмов учащимися, и как эти оценки могут служить основой для дальнейшего обучения и тренировок?

Тестовое задание

по дисциплине ОП.12 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

ЭКЗАМЕН

Вариант № ____

ФИО _____ групп _____ дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ										
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ										

Вариант №1

1. Что означает термин "Фланк" в гимнастике?

- а) Поднимание ног
- б) Поворот вокруг оси
- в) Поза с одной рукой вниз и одной вверх

2. Какой элемент гимнастики описывается термином "Шпагат"?

- а) Переворот в воздухе
- б) Разведение ног в разные стороны
- в) Вращение вокруг вертикальной оси

3. Что представляет собой термин "Рулетка" в гимнастике?

- а) Вращение вокруг оси тела
- б) Кувырок вперед
- в) Обратный сальто

4. Что означает термин "Пирамида" в гимнастике?

- а) Сложная акробатическая конструкция из людей
- б) Вращение вокруг вертикальной оси
- в) Упражнение на горизонтальной перекладине

5. Что включает в себя понятие "строевые упражнения" в методике физического воспитания?

- а) Упражнения для развития гибкости
- б) Комплексы упражнений, выполняемых группой людей в строю
- в) Упражнения для силовой тренировки

6. Какие методические принципы важны при проведении строевых упражнений для детей?

- а) Сложность и высокая интенсивность
- б) Индивидуализация и безопасность
- в) Конкуренция и соперничество

7. Какова цель проведения строевых упражнений в военно-спортивных группах?

- а) Развитие музыкальных способностей
- б) Формирование дисциплины и коллективного духа
- в) Улучшение координации движений

8. Какие виды строевых упражнений существуют в рамках физкультурных занятий?

- а) Только упражнения с оружием
- б) Физические упражнения без элементов строя
- в) Строевые упражнения с элементами марша и порядка

9. Какие общеразвивающие упражнения способствуют развитию физической выносливости?

- а) Йога
- б) Бег
- в) Плавание

10. Какие характеристики развиваются при проведении упражнений на координацию движений?

- а) Сила
- б) Ловкость
- в) Гибкость

11. Какие методики эффективны для общеразвивающих упражнений у детей дошкольного возраста?

- а) Силовые тренировки
- б) Игровые занятия
- в) Аэробика

12. Какие упражнения способствуют развитию эмоциональной стабильности и психологического благополучия?

- а) Медитация
- б) Стрельба из лука
- в) Спортивные игры

13. Что представляют собой акробатические упражнения в физической культуре?

- а) Упражнения для развития гибкости
- б) Специфические движения, требующие силы, ловкости и скоординированности
- в) Элементы художественной гимнастики

14. Каковы основные этапы обучения акробатическим упражнениям?

- а) Только тренировка силы
- б) Освоение базовых элементов, развитие ловкости, работа в паре
- в) Только растяжка и гибкость

15. Какие принципы техники важны при выполнении акробатических элементов?

- а) Только соблюдение теоретических норм
- б) Принцип безопасности, точности и гармоничности движений
- в) Только максимальная сложность элементов

16. Какие группы упражнений можно выделить в методике обучения акробатике?

- а) Только упражнения с использованием аксессуаров

- б) Упражнения на силу и гибкость
- в) Только статические упражнения

17. Какое из физических качеств акцентируется при использовании гимнастики в Институте военного спорта (ИВС)?

- а) Только гибкость
- б) Силовые характеристики
- в) Быстрота и ловкость

18. Какие упражнения нацелены на развитие выносливости при методике гимнастики в ИВС?

- а) Только статические упражнения
- б) Сложные акробатические элементы
- в) Комплексы с повторениями и продолжительным выполнением

19. Какие принципы методики развития физических качеств используются в Институте военного спорта?

- а) Только принцип "единства обучения и воспитания"
- б) Принцип систематичности, постепенности и нарастающей сложности
- в) Только принцип "максимальной индивидуализации"

20. Каким образом гимнастика в ИВС может влиять на подготовку военных специалистов?

- а) Только положительное воздействие на физическую форму
- б) Улучшение координации движений и развитие силы
- в) Только развитие эстетического восприятия

21. Что означает термин "Шпагат" в гимнастике?

- а) Поднятие тела на руках
- б) Развод ног в стороны на максимальный угол
- в) Вращение вокруг своей оси

22. Какой термин используется для обозначения вращения тела вокруг продольной оси в гимнастике?

- а) Сальто
- б) Тумблинг
- в) Вращение

23. Что представляет собой элемент "Флип" в гимнастике?

- а) Поворот вокруг горизонтальной оси
- б) Бросок вперед с кувырком
- в) Поднятие тела в вертикальное положение

24. Как называется элемент, при котором тело гимнаста поворачивается вокруг горизонтальной оси, выполняя оборот в воздухе?

- а) Вольт
- б) Рулетка
- в) Колесо

25. Какова основная цель строевых упражнений в физической подготовке?

- а) Развитие гибкости
- б) Формирование дисциплинированности и координации действий
- в) Увеличение силы мышц

26. Какой элемент является характерным для строевых упражнений и подразумевает передвижение группы в строгом порядке?

- а) Лазание
- б) Маршировка
- в) Прыжки

27. Какие методические принципы важны при проведении строевых упражнений для максимизации эффективности?

- а) Свобода выбора
- б) Единообразие и последовательность
- в) Беспорядок и творчество

28. Что означает термин "колонна" в контексте строевых упражнений?

- а) Группа военнослужащих в боевой форме
- б) Упражнение на развитие силы
- в) Поворот вокруг своей оси

29. Какова основная цель общеразвивающих упражнений в физической подготовке?

- а) Развитие конкретной группы мышц
- б) Общее укрепление организма
- в) Увеличение гибкости суставов

30. Что характеризует общеразвивающие упражнения в контексте их воздействия на организм?

- а) Ориентированность на специфические навыки
- б) Разнообразие и воздействие на различные системы организма
- в) Преимущественное воздействие на эмоциональный фон

31. Какие методические принципы следует учитывать при проведении общеразвивающих упражнений?

- а) Однообразие и монотонность
- б) Ритмичность и последовательность
- в) Максимальная сложность и высокая интенсивность

32. Какова основная задача методики проведения общеразвивающих упражнений?

- а) Подготовка к профессиональным соревнованиям
- б) Специализированное развитие определенных групп мышц
- в) Создание условий для комплексного развития физических качеств

33. Что представляет собой основа техники акробатических упражнений?

- а) Система аэробных упражнений
- б) Комбинированные технические приемы
- в) Правила физической реабилитации

34. Какие принципы лежат в основе методики обучения акробатическим элементам?

- а) Поэтапное увеличение сложности элементов
- б) Максимальная скорость выполнения упражнений
- в) Принцип случайного выбора элементов

35. Что является основным критерием успешного обучения акробатическим упражнениям?

- а) Максимальная сложность элементов
- б) Эффективность и безопасность выполнения
- в) Высокая интенсивность тренировок

36. Какова роль метода дифференциации в обучении акробатическим упражнениям?

- а) Отсутствие вариации в тренировочных методах
- б) Постепенное усложнение техники выполнения
- в) Применение только стандартных упражнений

37. Какое физическое качество развивается в первую очередь при занятиях гимнастикой в ИВС?

- а) Скорость
- б) Гибкость
- в) Силовая выносливость

38. Какие элементы гимнастики в ИВС способствуют развитию координации движений?

- а) Упражнения на гимнастических кольцах
- б) Акробатические элементы на площадке
- в) Упражнения с гимнастическим мячом

39. Какой методический принцип используется для повышения выносливости в ИВС при помощи гимнастики?

- а) Метод случайного выбора упражнений
- б) Метод постепенного усложнения нагрузок
- в) Метод анализа биомеханических параметров

40. Какие тренировочные средства могут быть включены в методику развития силы с использованием гимнастики в ИВС?

- а) Штанга и гантели
- б) Гимнастический мяч и обруч
- в) Гимнастические кольца и брусья

Вариант №2

1. Какой термин используется для обозначения соединения костей в суставе при выполнении гимнастических упражнений?

- а) Рефлекс
- б) Амплитуда
- в) Мобильность

2. Что означает термин "сальто" в гимнастике?

- а) Вращение вокруг своей оси
- б) Прыжок вверх
- в) Вращение вокруг сустава

3. Как называется гимнастический элемент, при котором тело полностью вытянуто, а руки и ноги разведены в стороны?

- а) Флексия
- б) Экстензия
- в) Абдукция

4. Что представляет собой элемент "шпагат" в гимнастике?

- а) Разведение ног в стороны с углом 180 градусов
- б) Прыжок в высоту с круговым вращением
- в) Поворот вокруг вертикальной оси

5. Что является основной целью строевых упражнений в физическом воспитании?

- а) Развитие гибкости
- б) Формирование дисциплины и порядка
- в) Улучшение выносливости

6. Какое упражнение является типичным примером строевого упражнения?

- а) Стрельба из лука
- б) Марш на месте
- в) Подтягивания на турнике

7. Какие методические особенности важны при проведении строевых упражнений для детей?

- а) Использование сложных комбинаций
- б) Учет возрастных особенностей и интересов детей
- в) Применение только статических упражнений

8. Какой аспект развивается при выполнении строевых упражнений с музыкальным сопровождением?

- а) Точность выполнения движений
- б) Музыкальный слух и ритмичность
- в) Силовая выносливость

9. Какая цель общеразвивающих упражнений в физическом воспитании?

- а) Развитие специфических навыков
- б) Улучшение общей физической подготовки
- в) Формирование профессиональных навыков

10. Какие виды физической подготовки могут быть развиты с помощью общеразвивающих упражнений?

- а) Только силовая выносливость
- б) Силовая, скоростная, гибкость и выносливость
- в) Только аэробная выносливость

11. Каковы методические особенности проведения общеразвивающих упражнений для детей?

- а) Применение только сложных комбинаций
- б) Учет возрастных особенностей и индивидуальных возможностей
- в) Фокус на специализированных дисциплинах

12. Что является важным аспектом при выборе упражнений для общеразвивающей программы?

- а) Исключительно сложность упражнения
- б) Специфичность для определенного вида спорта
- в) Соответствие целям и потребностям участников

13. Что представляют собой акробатические упражнения в физической подготовке?

- а) Только упражнения на гибкость
- б) Упражнения, требующие силы и координации

в) Только упражнения для развития выносливости

14. Какова роль техники в выполнении акробатических элементов?

а) Она не важна, главное, чтобы элемент был выполнен

б) Техника влияет только на визуальное восприятие упражнения

в) Техника важна для безопасности и эффективности выполнения

15. Какие факторы необходимо учитывать при обучении акробатическим упражнениям?

а) Только возраст и пол учащихся

б) Возраст, физическую подготовку, гибкость и силу

в) Только физическую форму учащихся

16. Что включает в себя методика обучения акробатическим упражнениям?

а) Только повторение элементов до полного усвоения

б) Работу только над отдельными элементами

в) Постепенное увеличение сложности, сочетание элементов в комплексы

17. Какое из физических качеств может быть развито с использованием гимнастики в ИВС?

а) Только силовые качества

б) Только выносливость

в) Силовые, ловкостные, гибкостные, координационные и выносливостные качества

18. Какие методы используются для развития силовых качеств средствами гимнастики в ИВС?

а) Только упражнения с собственным весом

б) Только работа с гимнастическими снарядами

в) Разнообразные упражнения, включая упражнения с собственным весом и использование снарядов

19. Какую роль играет гимнастика в интегрированных уроках физической подготовки в ИВС?

а) Гимнастика не используется в ИВС

б) Гимнастика применяется только для развития гибкости

в) Гимнастика включается для комплексного развития физических качеств учащихся

20. Каковы преимущества использования гимнастики в интегрированных уроках физической подготовки?

а) Только развитие гибкости

б) Развитие физических качеств, совершенствование координации и ловкости

в) Преимуществ нет, так как гимнастика требует специализированных снарядов

21. Что означает термин "Акробатика" в гимнастике?

а) Упражнения на гимнастических снарядах

б) Упражнения, требующие силового и гибкостного контроля над телом

в) Тренировка с использованием штанги и гантелей

22. Что представляет собой "Элемент" в гимнастике?

а) Вид гимнастического снаряда

б) Отдельное движение или поза, входящее в состав гимнастического упражнения

в) Группа упражнений на растяжку

23. Что означает термин "Сальто" в гимнастике?

а) Прыжок на месте

б) Поворот вокруг своей оси

в) Переворот в воздухе с последующей посадкой на ноги или другие части тела

24. Что такое "Эстафета" в гимнастике?

а) Упражнение на брусках

б) Спортивная дисциплина с передачей эстафеты от участника к участнику

в) Тренировка с использованием снарядов в стиле гимнастики

25. Что включает в себя строевая часть гимнастического упражнения?

а) Изоляция определенных групп мышц

б) Последовательное выполнение упражнений на протяжении определенного времени

в) Синхронное выполнение упражнений в строгой последовательности участниками группы

26. Какова цель строевых упражнений в гимнастике?

а) Развитие гибкости

б) Усиление мышц корпуса

в) Создание единой и красивой картинки из движений группы

27. Что такое "Гимнастическая композиция" в контексте строевых упражнений?

- а) Расстановка гимнастов на сцене
- б) Основной элемент каждого упражнения
- в) Завершающее движение в строевой части

28. Какие требования предъявляются к технике выполнения строевых упражнений?

- а) Максимальная скорость выполнения
- б) Точность, синхронность и гармония движений
- в) Сложность и оригинальность каждого движения

29. Что включает в себя общеразвивающее упражнение?

- а) Упражнения, направленные на развитие определенной группы мышц
- б) Комплекс упражнений, охватывающих различные группы мышц и аспекты физического развития
- в) Только кардионагрузку для общего укрепления организма

30. Какова цель общеразвивающих упражнений?

- а) Специализированное тренирование для профессиональных спортсменов
- б) Усиление конкретных групп мышц
- в) Обеспечение комплексного развития организма и поддержание общей физической формы

31. Как выбрать уровень интенсивности для общеразвивающих упражнений?

- а) Максимальная интенсивность для быстрого результата
- б) Средняя интенсивность, подходящая для большинства участников
- в) Минимальная интенсивность для предотвращения травм

32. Что важно учитывать при выборе общеразвивающих упражнений для группы?

- а) Исключительно индивидуальные предпочтения участников
- б) Возраст, физическую подготовку и особенности здоровья
- в) Только модные тренды и направления в фитнесе

33. Что представляют собой акробатические упражнения?

- а) Упражнения с использованием тренажеров для укрепления мышц
- б) Комплексы упражнений, включающих элементы гибкости, силы и координации
- в) Только элементы акробатики на гимнастическом полу

34. Какие основные принципы техники в акробатике важны для безопасности?

- а) Максимальная сложность для эффективного тренировочного процесса
- б) Соблюдение правил формы без учета сложности движений
- в) Соблюдение правильной формы движений и акцент на безопасности

35. Что включает в себя методика обучения акробатическим упражнениям?

- а) Только демонстрацию движений инструктором
- б) Анализ ошибок только после выполнения упражнения
- в) Объяснение правильной техники, демонстрация, практические упражнения и коррекция

36. Какие аспекты следует учитывать при выборе упражнений для начинающих в акробатике?

- а) Только их физическую подготовку
- б) Индивидуальные предпочтения каждого
- в) Только модные тренды и популярные элементы

37. Какова основная цель методики развития физических качеств в индивидуальных видах спорта (ИВС)?

- а) Только улучшение координации движений
- б) Только развитие физической силы
- в) Комплексное развитие всех физических качеств спортсмена

38. Какие аспекты учитываются при планировании тренировочного процесса в методике гимнастики в ИВС?

- а) Только возраст и пол спортсмена
- б) Индивидуальные особенности, уровень подготовки и специфику вида спорта
- в) Только наличие оборудования для тренировок

39. Что включает в себя комплекс тренировочных упражнений для развития выносливости в гимнастике?

- а) Только упражнения на силовых тренажерах
- б) Только кардио-тренировки
- в) Комбинацию аэробных и анаэробных упражнений

40. Какие методы используются для оценки физической подготовленности спортсменов в гимнастике в ИВС?

- а) Только анализ движений в соревновательных условиях
- б) Использование тестов и измерений для оценки различных физических параметров
- в) Оценка только на основе результатов соревнований

Вариант № 3

1. Что представляет собой прикладное упражнение в спортивной тренировке?

- а) Упражнение для разминки
- б) Упражнение, имитирующее элементы конкретной соревновательной дисциплины
- в) Упражнение для развития только физической выносливости

2. Какие особенности учитываются при выборе прикладных упражнений для специфичных видов спорта?

- а) Только возраст и пол спортсмена
- б) Индивидуальные особенности и уровень подготовки
- в) Только наличие оборудования для тренировок

3. Какова цель проведения прикладных упражнений в методике тренировки?

- а) Только развитие силовых качеств
- б) Улучшение техники выполнения определенных движений
- в) Комплексное развитие физических способностей, применяемых в конкретной дисциплине

4. Какие методы контроля эффективности проведения прикладных упражнений используются в тренировочном процессе?

- а) Только анализ видеозаписей выполнения упражнений
- б) Оценка только результатов соревнований
- в) Комбинация различных методов контроля, включая анализ результатов и техники выполнения

5. Что включает в себя оценка судьи в ходе выступления гимнаста на соревнованиях?

- а) Только степень сложности элементов
- б) Оценка и степени сложности элементов, и исполнения
- в) Только технические аспекты элементов

6. Какие критерии оценивает судья при оценке исполнения гимнастических элементов?

- а) Только время выполнения элемента
- б) Технические аспекты, музыкальность и художественное исполнение
- в) Только эстетическую составляющую

7. Что включает в себя основной задачей спортивных и подвижных игр в системе физического воспитания и спорта?

- а) Только физическое развитие
- б) Развитие физических, тактических и психологических качеств
- в) Только развлечение участников

8. Какие элементы входят в тактическую составляющую спортивных игр?

- а) Только правила игры
- б) Только техника выполнения упражнений
- в) Планирование тактики, взаимодействие с партнерами и адаптация к действиям соперника

9. В чем заключается роль тренера в процессе подготовки к спортивным играм?

- а) Только в обучении технике выполнения элементов
- б) Только в разработке физической программы тренировок
- в) В обучении тактике, психологической подготовке и координации игровых действий

10. Какой принцип является основным в организации занятий спортивными играми в системе физического воспитания?

- а) Принцип единства обучения
- б) Принцип ускоренного развития физических качеств
- в) Принцип исключения правил игры

11. Какие судейские оценки влияют на итоговый балл гимнаста на соревнованиях?

- а) Только технические оценки
- б) Только художественные оценки
- в) Обе оценки – технические и художественные

12. Какие обязанности несет главный судья в соревнованиях по гимнастике?

- а) Только контроль за порядком на площадке
- б) Контроль за работой всех судей, обеспечение правильности оценок и соблюдение правил проведения
- в) Оценка выступлений гимнастов

13. Что включает в себя основы техники в спортивных играх?

- а) Только знание правил игры
- б) Только физическая подготовка игрока
- в) Техника выполнения элементов игры, правильное использование инструментов и приспособлений

14. Какова роль коррекции техники в процессе подготовки к спортивным играм?

- а) Только устранение нарушений правил
- б) Только увеличение физической нагрузки
- в) Улучшение выполнения игровых элементов, повышение эффективности и безопасности

15. Что представляет собой правильная техника в спортивных играх?

- а) Только умение побеждать в соревнованиях
- б) Только быстрое выполнение действий
- в) Эффективное и безопасное владение инструментами, техника передвижения, передачи мяча и другие игровые навыки

16. Какие аспекты включаются в техническую подготовку в спортивных играх?

- а) Только обучение тактике игры
- б) Только физическая подготовка
- в) Техника элементов игры, тактика, взаимодействие с партнерами и адаптация к соперникам

17. Какова роль демонстрации при обучении техническим приемам в спортивных играх?

- а) Демонстрация не играет решающей роли в обучении
- б) Демонстрация полезна только для новичков
- в) Демонстрация помогает визуализировать и понять правильное выполнение приемов

18. Что включает в себя пошаговая методика обучения техническим приемам?

- а) Только многократное повторение приемов
- б) Только теоретическое изучение правил игры
- в) Постепенное введение и последовательное усовершенствование каждого этапа выполнения приема

19. Какова роль индивидуализации при обучении техническим приемам?

- а) Индивидуализация не важна в обучении технике
- б) Индивидуализация помогает учесть особенности каждого игрока
- в) Индивидуализация применяется только для опытных спортсменов

20. Какие методы обучения эффективны для развития технических навыков в спортивных играх?

- а) Только самостоятельные тренировки
- б) Только коллективные тренировки
- в) Комбинация индивидуальных и групповых методов обучения

21. Чем отличается прикладное упражнение от обычного физического упражнения?

- а) Прикладное упражнение не требует физической активности
- б) Прикладное упражнение имеет цель применения в реальных ситуациях
- в) Обычные упражнения более интенсивны и эффективны

22. Какова роль симуляции в методике проведения прикладных упражнений?

- а) Симуляция не имеет значения при проведении прикладных упражнений
- б) Симуляция помогает создать условия, максимально приближенные к реальным
- в) Симуляция применяется только для начинающих спортсменов

23. Какие факторы следует учитывать при выборе прикладных упражнений для определенного вида спорта?

- а) Только личные предпочтения тренера
- б) Только возраст и пол спортсменов
- в) Специфика виду спорта, возможности и особенности спортсменов

24. Почему важно интегрировать прикладные упражнения в тренировочный процесс?

- а) Прикладные упражнения не приносят реальных польз для спортсменов

б) Интеграция прикладных упражнений обогащает тренировочный процесс реалистичными задачами

в) Интеграция прикладных упражнений не имеет значения в тренировочной программе

25. Какое из следующих утверждений верно относительно оценки в гимнастике?

а) Оценка в гимнастике основана исключительно на визуальном восприятии

б) Оценка в гимнастике учитывает только сложность элементов

в) Оценка в гимнастике включает в себя оценку техники, исполнения и художественности

26. Какие основные критерии оценки участников в гимнастике?

а) Только сложность выполнения элементов

б) Только художественность и эмоциональность выступления

в) Техника исполнения, сложность элементов, художественность и общее впечатление

27. Какова роль судьи по художественной составляющей в гимнастике?

а) Судьи по художественной составляющей не участвуют в оценке выступлений

б) Они оценивают только костюмы и музыкальное сопровождение

в) Они оценивают выразительность, художественность и общее восприятие выступления

28. Какие дополнительные требования могут предъявляться к судьям в гимнастике?

а) Наличие высшего спортивного образования

б) Опыт судейства и прохождение соответствующих курсов обучения

в) Отсутствие личного опыта в гимнастике

29. Какие из перечисленных видов относятся к спортивным играм?

а) Шахматы

б) Футбол

в) Художественная гимнастика

30. Какой из следующих признаков характерен для подвижных игр?

а) Отсутствие физической активности

б) Ограниченное количество участников

в) Использование мяча или других игровых снарядов

31. Что является основным целью спортивных игр?

а) Развитие художественных навыков

б) Занимательное времяпрепровождение

в) Соревнование и достижение победы

32. Какие из перечисленных видов относятся к подвижным играм?

а) Бильярд

б) Волейбол

в) Шахматы

33. Что включает в себя основа техники спортивных игр?

а) Только правила игры

б) Навыки и приемы, характерные для конкретной игры

в) Оборудование, используемое в игре

34. Какой элемент техники часто требует обучения в спортивных играх?

а) Спортивная стрельба

б) Пас в футболе

в) Акробатические трюки

35. Что важно учитывать при освоении техники спортивных игр?

а) Только физическую выносливость

б) Только стратегию игры

в) Совмещение физических навыков, тактики и владение мячом (или другим снарядом)

36. Какие из перечисленных элементов относятся к технике спортивных игр?

а) Правила судейства

б) Техника удара или броска

в) Психологическая подготовка

37. Что включает в себя методика обучения техническим приемам в спортивных играх?

а) Только физические упражнения

б) Обучение только правилам игры

в) Комплекс мероприятий, направленных на освоение и совершенствование конкретных игровых навыков

38. Какова роль педагога при обучении техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только демонстрация приемов
- б) Только контроль за выполнением упражнений
- в) Организация систематического обучения, коррекция техники и мотивация учащихся

39. Что важно учитывать при выборе методики обучения техническим приемам?

- а) Только возраст учащихся
- б) Индивидуальные особенности каждого ученика
- в) Только общепринятые стандарты

40. Какие элементы входят в состав методики обучения техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только теоретические лекции
- б) Игровые ситуации и тренировочные упражнения
- в) Только соревнования без предварительной подготовки

Вариант № 4

1. Какие основные принципы важны при проведении прикладных упражнений?

- а) Только максимальная физическая нагрузка
- б) Учет индивидуальных особенностей и последовательность упражнений
- в) Пропуск предварительной разминки

2. Что включает в себя методика проведения прикладных упражнений?

- а) Только использование специального оборудования
- б) Применение различных форм организации тренировок и контроль за выполнением упражнений
- в) Только проведение теоретических лекций

3. Какова роль педагога при проведении прикладных упражнений?

- а) Только демонстрация упражнений
- б) Организация тренировок, коррекция техники и мотивация учащихся
- в) Только контроль за временем выполнения упражнений

4. Какие факторы следует учитывать при выборе прикладных упражнений?

- а) Только сложность упражнений
- б) Физическую подготовленность учащихся, их цели и задачи
- в) Только доступность оборудования

5. Что включает в себя критерий оценки техники выполнения элемента в гимнастике?

- а) Только внешний вид
- б) Правильность выполнения, стиль и выразительность
- в) Сложность элемента

6. Какие основные аспекты оценивает судья в ходе выступления гимнаста?

- а) Только костюм и общее впечатление
- б) Только сложность комбинаций
- в) Технику, хореографию, сложность и общее впечатление

7. Какие инструменты используют судьи при оценке выступления гимнаста?

- а) Только глазомер
- б) Глазомер, записи и технические устройства
- в) Только записи

8. Какова роль судьи в процессе судейства гимнастических соревнований?

- а) Только подсчет баллов
- б) Оценка выступлений, выставление баллов и обеспечение честности соревнований
- в) Только наблюдение за порядком

9. Что характеризует спортивные игры в системе физического воспитания и спорта?

- а) Только индивидуальный характер
- б) Преобладание коллективных действий и соревновательный элемент
- в) Отсутствие стратегии и тактики

10. Какие игры относятся к подвижным видам спорта?

- а) Только шахматы и шашки
- б) Только легкая атлетика
- в) Легкая атлетика, футбол, баскетбол

11. Чем отличаются индивидуальные и командные виды спортивных игр?

- а) Только количеством участников
- б) Отсутствием правил в индивидуальных видах
- в) Коллективные действия и соревновательный характер в командных, индивидуальные – в отсутствие соперников

12. Какова роль тактики в спортивных играх?

- а) Отсутствие значения
- б) Только в индивидуальных видах
- в) Важная составляющая успеха, определяющая стратегию и план действий

13. Что включает в себя основа техники в спортивных играх?

- а) Только уровень физической подготовки
- б) Навыки общения с партнерами
- в) Освоение основных технических элементов и приемов игры

14. Какие аспекты важны при обучении технике в спортивных играх?

- а) Только физическая выносливость
- б) Только индивидуальные достижения игрока
- в) Владение техникой, тактикой, взаимодействие с партнерами и соперниками

15. Почему владение техникой является важным аспектом для спортивного успеха?

- а) Нет влияния на результаты
- б) Позволяет эффективно выполнять действия в игре и повышать шансы на победу
- в) Техника не влияет на игровой процесс

16. Какие элементы техники применимы в различных спортивных играх?

- а) Только удары руками
- б) Только прыжки и бег
- в) Разнообразные действия, такие как удары, подачи, передачи, блокировки и др.

17. Что включает в себя методика обучения техническим приемам в спортивных играх?

- а) Только физические упражнения
- б) Только тактические тренировки
- в) Систему поэтапного обучения конкретным техническим действиям

18. Какова роль демонстрации в методике обучения техническим приемам?

- а) Демонстрация не важна
- б) Демонстрация помогает ученикам лучше понять технические навыки
- в) Демонстрация заменяет практические занятия

19. Какие факторы учитываются при выборе методов обучения технике в спортивных играх?

- а) Только возраст учащихся
- б) Только уровень физической подготовки
- в) Индивидуальные особенности, уровень подготовки, тактические задачи и тип спортивной игры

20. Почему в методике обучения техническим приемам уделяется внимание практическим упражнениям?

- а) Практика не влияет на результаты обучения
- б) Практические упражнения помогают закрепить и освоить технические навыки
- в) Практика не имеет значения в обучении технике в спортивных играх

21. Чем отличается методика проведения прикладных упражнений от других методик?

- а) Только количеством упражнений
- б) Только временем проведения
- в) Содержанием и целями, соответствующими конкретной области применения

22. Какие аспекты учитываются при выборе прикладных упражнений для конкретной группы?

- а) Только возраст учащихся
- б) Только уровень физической подготовки
- в) Индивидуальные особенности, цели, уровень подготовки и задачи группы

23. Почему важна вариативность прикладных упражнений в методике их проведения?

- а) Разнообразие не важно
- б) Разнообразие помогает избежать монотонности и стимулирует интерес учащихся
- в) Разнообразие ухудшает результаты занятий

24. Какую роль играют технические аспекты в методике проведения прикладных упражнений?

- а) Технические аспекты не важны
- б) Технические аспекты обеспечивают безопасность, эффективность и правильное выполнение упражнений
- в) Технические аспекты мешают успешному проведению упражнений

25. Какова основная задача судей на соревнованиях по гимнастике?

- а) Поддерживать атмосферу соревнований
- б) Оценивать выступления участников и выставять баллы
- в) Обеспечивать безопасность зрителей

26. Что включает в себя основная ответственность судей по гимнастике?

- а) Только подсчет баллов
- б) Только предоставление комментариев участникам
- в) Оценка технического и художественного исполнения упражнений, соблюдение правил

27. Какие основные аспекты судейства в гимнастике влияют на итоговую оценку?

- а) Только выразительность выступления
- б) Только костюм и музыкальное сопровождение
- в) Техническое исполнение, художественное оформление и соблюдение правил соревнований

28. Почему судьи гимнастики должны иметь высокий профессиональный уровень?

- а) Это не важно для судей
- б) Высокий профессиональный уровень обеспечивает объективность и справедливость в оценке выступлений
- в) Для создания интриги и неопределенности в результатах

29. Какова основная цель спортивных игр в системе физического воспитания?

- а) Развитие только физических качеств
- б) Формирование спортивных навыков и техники
- в) Изучение теории спорта без практических занятий

30. Какие преимущества предоставляют подвижные игры для физического воспитания?

- а) Только развлечение
- б) Развитие коммуникативных навыков, физической активности и стратегического мышления
- в) Исключительно конкуренция и соревновательный характер

31. Что является ключевым элементом для эффективного участия в спортивных играх?

- а) Только высокий уровень физической подготовки
- б) Специализированное оборудование
- в) Командная работа, взаимодействие и понимание правил игры

32. Какие принципы лежат в основе организации спортивных игр в физическом воспитании?

- а) Только соревнование
- б) Индивидуальные тренировки
- в) Взаимодействие, справедливость и уважение к партнерам

33. Какова роль техники в спортивных играх?

- а) Только для декорации
- б) Определяет способности игрока и эффективность его действий
- в) Не имеет значения в силу важности физической выносливости

34. Что включает в себя основа техники в спортивных играх?

- а) Только правила игры
- б) Элементы тактики
- в) Знание и умение применять фундаментальные двигательные действия

35. Какие преимущества обладает спортсмен с высоким уровнем технического мастерства в игре?

- а) Отсутствие влияния на результаты матча
- б) Увеличение вероятности достижения успеха и эффективности игры
- в) Уменьшение роли физической подготовки

36. Почему важно обучение основам техники в начальных этапах обучения спортивным играм?

- а) Для устранения соревновательного аспекта
- б) Для формирования привычек и правильных двигательных навыков

в) Только для экономии времени на тренировках

37. Какова роль методики обучения в формировании технических приёмов в спортивных играх?

а) Отсутствие роли в процессе обучения

б) Влияет на формирование правильных двигательных навыков

в) Только для теоретического обучения правилам игры

38. Что включает в себя методика обучения техническим приёмам в спортивных играх?

а) Только теоретические знания

б) Разнообразные упражнения для развития физической выносливости

в) Программу тренировок, направленную на освоение и совершенствование конкретных игровых приёмов

39. Какие принципы следует учитывать при использовании методики обучения техническим приёмам?

а) Исключительно единичные случаи

б) Освоение приёмов без учёта возможностей игрока

в) Индивидуализация, последовательность, постепенность, повторение и контроль

40. Почему важно применение методики обучения для формирования технических приёмов в спортивных играх?

а) Для обеспечения только физического развития

б) Увеличение уровня стрессоустойчивости игрока

в) Для достижения высокого технического мастерства и успешных выступлений

Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов	Оценка	
31-40	5	Отлично
21-30	4	Хорошо
11-20	3	Удовлетворительно
0-10	2	Неудовлетворительно

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	в	в	б	б
2	б	а	б	б
3	а	б	в	б
4	а	а	в	б
5	б	б	в	в
6	в	б	б	в
7	б	в	в	б
8	в	б	б	б
9	б	б	б	б
10	б	б	в	в
11	б	в	в	в
12	а	в	а	в
13	б	б	в	в
14	б	в	в	в
15	в	б	в	б
16	б	в	в	в

17	б	в	в	в
18	в	в	в	б
19	б	в	б	в
20	б	б	в	б
21	б	б	в	в
22	в	в	в	в
23	б	в	в	б
24	а	б	б	б
25	б	в	в	в
26	б	в	в	в
27	в	а	в	в
28	а	б	б	б
29	б	б	б	в
30	в	в	в	б
31	б	б	в	в
32	в	в	б	в
33	б	б	в	б
34	а	в	б	в
35	б	в	в	б
36	б	б	б	б
37	б	в	в	в
38	а	б	в	в
39	б	в	б	в
40	в	б	б	в

Дополнительный комплект тестовых заданий для проведения текущего контроля

Правильные ответы отмечены +

1. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

1. (+) шейпинг
2. - атлетизм
3. - гидроаэробика

2. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

1. (+) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)

2. - частоту движений в единицу времени
3. - точность двигательного действия и его конечный результат

3. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

1. (+) базовая аэробика
2. - спортивная аэробика
3. - тарааэробика

4. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

1. - с облегчённой штангой
2. (+) с использованием пружинистой пластины
3. - на специальном напольном покрытии

5. Какого направления фитнеса не существует?

1. - Цигун

2. - Калланетика
3. (+) Аквобосу
6. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
 1. (+) асаны
 2. - инь
 3. - дао
7. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:
 1. - участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
 2. (+) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
 3. - циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
8. Термин «гидроаэробика» означает:
 1. (+) гимнастическое упражнение в воде
 2. - гидромассаж в движении
 3. - подводные упражнения для не умеющих плавать
9. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...
 1. (+) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
 2. - частоту движений в единицу времени
 3. - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
 4. - точность двигательного действия и его конечный результат
10. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...
 1. - их формой
 2. (+) их содержанием
 3. - темпом движения
11. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
Варианты ответа:
 1. (+) базовая аэробика
 2. - спортивная аэробика
 3. - тарааэробика
12. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?
Варианты ответа:
 1. (+) соответствие;
 2. - совокупность;
 3. - гимнастика;
13. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:
 1. - резист-аэробика
 2. (+) памп-аэробика
 3. - шейпинг
14. Что такое «памп-аэробика»?
 1. - Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
 2. (+) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
 3. - Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы
15. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?
 1. - Заниматься физической культурой
 2. (+) Соответствовать, быть в хорошей форме
 3. - Быть на высоте

16. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

Варианты ответа:

1. - ритмическая гимнастика
2. - круговая тренировка
3. (+) аэробика

17. Что такое Фитнес?

1. - комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
2. (+) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективы фигуры и общего укрепления организма
3. - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

18. Что такое аэробика?

1. (+) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
2. - соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективы фигуры и общего укрепления организма
3. - основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
4. - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

19. Основные виды физической рекреации

1. (+) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание
 2. - аэробика и шейпинг
 3. - атлетическая гимнастика и стретчинг
 4. - калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика
20. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...

1. (+) аэробика
2. - фитнес
3. - атлетическая гимнастика
4. - атлетическое единоборство

21. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективы фигуры и общего укрепления организма это...

1. - аэробика
2. (+) фитнес
3. - атлетическая гимнастика

22. Результат физической подготовки

1. - физическое развитие индивидуума
2. - физическое воспитание
3. (+) физическая подготовленность
4. - физическое совершенство

23. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

1. - физическая культура
2. - физическая подготовка
3. (+) физическое воспитание
4. - физическое образование

24. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

1. - двигательная реакция
2. (+) скоростные способности

3. - скоростно-силовые способности
 4. - частота движений
 25. Двигательные (физические) способности – это ...
 1. - умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
 2. - физические качества, присущие человеку
 3. - индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 4. (+) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
 26. Абсолютная сила – это:
 1. (+) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
 2. - способность человека преодолевать внешнее сопротивление
 3. - проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
 4. - сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
 27. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе
 1. - результаты научных исследований
 2. (+) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
 3. - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действия, важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
 4. - желание заниматься физическими упражнениями
 28. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...
 1. (+) простой двигательной реакцией
 2. - скоростью одиночного движения
 3. - скоростными способностями
 4. - быстротой движения
 29. Основное специфическое средство физического воспитания
 1. (+) физические упражнения
 2. - оздоровительные силы природы
 3. - гигиенические факторы
 4. - тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
 30. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...
 1. (+) повторный максимум (П)
 2. - силовой индекс (С)
 3. - весосиловой показатель (ВС)
 4. - объем силовой нагрузки
 31. Физические упражнения – это ...
 1. - такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
 2. - виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
 3. (+) такие двигательные действия (включая их совокупность, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
 4. - виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств
 32. Число движений в единицу времени характеризует ...
- Варианты ответа:

1. (+) темп движений
2. - ритм движений
3. - скоростную выносливость
4. - сложную двигательную реакцию
33. Сила – это:
 1. - комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 2. - способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 3. (+) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжения)
 4. - способность человека проявлять большие мышечные усилия
34. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ...
 1. - разрядные нормативы и требования по видам спорта
 2. - методики занятий физическими упражнениями
 3. - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
 4. (+) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания
 5. (+) комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению
 6. (+) перечень конкретных норм и требований
35. Показатели, характеризующие физическое развитие человека
 1. (+) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
 2. - показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
 3. - уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
 4. - уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков
36. Относительная сила – это сила, ...
 1. (+) проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
 2. - проявляемая одним человеком в сравнении с другим
 3. - приходящаяся на 1 см. физиологического поперечника мышцы
 4. - проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
37. Уровень развития двигательных способностей человека определяется ...
 1. - тестами (контрольными упражнениями)
 2. - индивидуальными спортивными результатами
 3. - разрядными нормативами единой спортивной классификации
 4. (+) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку
38. Под техникой физических упражнений понимают ...
 1. (+) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
 2. - способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
 3. - определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
 4. - видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения
39. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...
 1. - скоростным индексом
 2. - абсолютным запасом скорости
 3. - коэффициентом проявления скоростных способностей
 4. (+) скоростной выносливостью

40. Осанка – это ...

1. - правильное положение тела в пространстве
2. (+) привычное положение тела в пространстве
3. - правильное распределение центра тяжести тела
4. - отсутствие нарушений осанки и сколиоза

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 40 баллов, минимальная – 25 баллов.

Критерии оценки	
35-40	86-100% правильных ответов теста
28-34	71-85% правильных ответов теста
22-33	не менее 55% правильных ответов теста

Контрольные вопросы к экзамену

1. Понятие физическая культура, спорт. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Ценности физической культуры.
3. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическое развитие, физическая реабилитация, физическая рекреация.
4. Понятие здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Краткая характеристика каждого из них.
5. Слагаемые здорового образа жизни. Краткая характеристика каждого из них.
6. Значение рационального питания в жизни человека.
7. Составные компоненты питания. Виды питания.
8. Гигиенические требования к режиму питания.
9. Правила организации режима дня студента.
10. Задачи физического воспитания.
11. Средства физической культуры.
12. Принципы спортивной и оздоровительной физической культуры.
13. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
14. Структура занятия по физической культуре.
15. Задачи и средства подготовительной части занятия.
16. Задачи и средства основной части занятия.
17. Задачи и средства заключительной части занятия.
18. Характеристика физического качества сила. Методы воспитания силы.
19. Характеристика физического качества выносливость. Методы воспитания выносливости.
20. Характеристика физического качества гибкость. Методы воспитания гибкости.
21. Характеристика физического качества ловкость. Методы воспитания ловкости.
22. Характеристика скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.
23. История возникновения и развития аэробики.
24. Современные направления в оздоровительной аэробике.
25. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
26. Влияние занятий аэробикой на женский организм.
27. Основные направления в танцевальной аэробике.
28. Характеристика оздоровительного направления аэробики - стретчинг.
29. Характеристика оздоровительного направления аэробики – шейпинг.
30. Определение оптимальной физической нагрузки на организм человека при занятиях аэробикой с учетом уровня физической подготовленности.
31. Структура занятия по аэробике.
32. Сочетание силовой и аэробной нагрузки (средства физической культуры).
33. Допустимый диапазон ЧСС в основной (аэробной) части занятия.

34. Основные позиции, учитываемые при составлении положения о соревнованиях по танцевальной аэробике.
35. Подготовка и проведение соревнований по танцевальной аэробике.
36. Требования к обязательной программе по танцевальной аэробике.
37. Критерии оценки обязательной программы (композиция, техника исполнения, синхронность исполнения).

Критерии оценивания

«5» «отлично» – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием программного материала по УД, в совершенстве владеет понятийным аппаратом и демонстрирует умение применять теорию на практике, решать различные практические и профессиональные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения в форме грамотного, логического ответа (устного или письменного), а также высокий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности;

«4» «хорошо» – студент в полном объеме освоил программный материал по УД, владеет понятийным аппаратом, хорошо ориентируется в изучаемом материале, осознанно применяет знания для решения практических и профессиональных задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа (устного или письменного) имеют отдельные неточности, демонстрирует средний уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«3» «удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений программного материала по УД, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических и профессиональных задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения, но при этом демонстрирует низкий уровень овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности;

«2» «неудовлетворительно» – студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает программный материал по УД, не умеет применять знания для решения практических и профессиональных задач, не демонстрирует овладения общими и профессиональными компетенциями и готовность к профессиональной деятельности.