

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



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной
деятельности

индекс наименование профессионального модуля

МДК.02.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области
физической культуры и спорта

индекс наименование учебной дисциплины (модуля)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

код

наименование

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.02
Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной
деятельности МДК 02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической
работы в области физической культуры и спорта, 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; Борнякова Юлия Михайловна –
преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических
и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей
квалификационной категории 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 профессионального модуля ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности, МДК 02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта.

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

ФОС разработан на основании рабочей программы профессионального модуля ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности МДК 02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта.

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции и (код компетенции)	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	Нормативное обеспечение процесса физического воспитания и спорта в РФ	ПК 2.2	10	-	-
2	Нормативное обеспечение процесса физического воспитания и спорта в РФ	ПК 2.2		Коллоквиум	1
3	Методическое сопровождение процесса физического воспитания и спорта	ПК 2.1 ПК 2.2	40	Творческое задание Зачет	2
4	Дидактическое обеспечение процесса физического воспитания и спорта	ПК 2.1 ПК 2.2	20	Творческое задание Дифференцированный зачет	2
		Всего	70		5

1 Наименования разделов, тем, модулей соответствует рабочей программе дисциплины (модуля).

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки
ЗУН и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования
компетенций в процессе освоения образовательной программы
5 / 7 семестр**

1. Фонд тестовых заданий

**Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции
ПК 2.2**

Тест

Инструкция: из предложенных вариантов ответа выберите один правильный и запишите его букву.

Время выполнения задания- 10 минут.

1. Методическая работа направлена на...

- а) взаимодействие с родителями обучающихся;
- б) изучение художественной литературы;
- в) рост профессионального мастерства педагогов;**
- г) воспитание учащихся.

2. Формы организации методической работы это...

- а) творческие отчеты, анкетирование, рейтинг;
- б) педсовет, совещание при директоре;
- в) единый методический день, школа передового опыта, проблемная группа;**
- г) беседа, рассказ.

3. Набор форм, методов, способов, приёмов и средств, системно используемых в образовательном процессе это...

- а) методические рекомендации;
- б) методическая инструкция;
- в) методическая записка;
- г) педагогическая технология.**

4. Документ, в котором отражены требования к структуре основных образовательных программ, условиям их реализации и результатам - это

- а) федеральный государственный образовательный стандарт;**
- б) государственный стандарт;
- в) профессиональный стандарт «Педагог профессионального обучения»;
- г) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июля 2013 года №464 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений состояния здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется группой...

- а) физкультурной;

б) основной медицинской;

в) здоровой медицинской;

г) спортивной.

6. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку определяется с помощью...

а) хронометрирования;

б) пульсометрии;

в) наблюдения;

г) эксперимента.

7. Особенности протекания психических процессов, содействующих успешности педагогической деятельности - это ...

а) профессиональное мастерство;

б) профессиональная пригодность;

в) педагогическая техника;

г) педагогические способности.

8. Движущей силой и источником самовоспитания педагога называют потребность в ...

а) общении;

б) самосовершенствовании;

в) психотерапии;

г) творчестве.

9. Речь, составленная для 10-минутного выступления, в которой раскрывается основная идея проекта, цели и способов достижения основывается на принципе ...

а) целенаправленности;

б) последовательности;

в) краткости;

г) усиления.

10. Последовательность, обоснованность и непротиворечивость изложения указывает на ... речи

а) логичность;

б) богатство;

в) чистоту;

г) точность.

11. Способ исследования, совокупность приемов для достижения определенных теоретических или практических результатов – это ...

а) учение;

б) воспитание;

в) метод;

г) анкетирование.

12. Метод мозгового штурма заключается в...

а) перестановке способов решения проблемы;

б) проектировании идеи и механизма ее реализации;

в) образном представлении проблемы;

г) генерировании идей без предварительного их обсуждения.

13. Способ, при котором обучающийся сам ставит проблему, находит пути ее решения, оформляет и представляет результат, называется ... методом.

а) проблемным;

б) репродуктивным;

в) проектным;

г) эвристическим.

14. Проекты, в которых есть актуальность, предмет, объект, задачи, методы, источники информации, называются...

а) исследовательскими;
в) творческими;

б) информационными;
г) дизайнерские.

15. Предположительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений - это...проекта

а) исследование;
в) цель;

б) гипотеза;
г) метод.

Критерии оценки:

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

Максимальная оценка за тест 100 баллов, минимальная – 55 баллов.

Критерии оценки	
86-100	Задания выполнены в полном объеме. Оформление и результаты соответствуют требованиям. Выводы сформулированы
71-85	Задания выполнены в полном объеме имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов
55-70	Задания выполнены не в полном объеме, имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.

6 / 8 семестр

2. Коллоквиум для оценки сформированности компетенции ПК 2.2

Вопросы:

1. Сущность и содержание Международной хартии физического воспитания и спорта.
2. Сущность и содержание Спортивной хартии Европы.
3. Структура и содержание законов о спорте различных стран мира (на конкретном примере по выбору студента).
4. Характеристика пакета законов о спорте (на конкретном примере по выбору студента).
5. Характеристика нормативно-правовых актов, регламентирующих отдельные аспекты (направления, стороны) функционирования и развития физической культуры и спорта.
6. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения.
7. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования деятельности международных федераций по видам спорта.
8. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования деятельности национальных олимпийских комитетов.

9. Олимпийская хартия: основные нормы и правила организации и проведения Олимпийских игр.
10. Общая характеристика Кодекса спортивного арбитража.
11. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр.
12. Общее и особенное в деятельности спортивных арбитражных судов в различных странах мира.
13. Общая характеристика структуры и содержания устава международной федерации по виду спорта (на конкретном примере по выбору студента).
14. Конституция Российской Федерации о регулировании различных аспектов (направлений, сторон) функционирования и развития физической культуры и спорта как предмета совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации и др.
15. Кодификационные и текущие законы о регулировании различных аспектов (направлений, сторон) функционирования и развития физической культуры и спорта как предмета совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации и др.
16. Структура и основное содержание Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
17. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" о системе физической культуры и спорта в России.
18. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" о регулировании физкультурно-оздоровительной работы и развития спорта высших достижений.
19. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" о правах и обязанностях спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.
20. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" о ресурсном обеспечении в области физической культуры и спорта.
21. Нормативно-правовое регулирование физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.
22. Состояние и перспективы нормотворческой деятельности в области физической культуры и спорта.
23. Указы и распоряжения Президента Российской Федерации как инструменты нормативно-правового регулирования определенных правоотношений в сфере физической культуры и спорта.
24. Подзаконные нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, иных органов исполнительной власти и их влияние на функционирование и развитие физической культуры и спорта.
25. Федеральные программы отраслевого, и межотраслевого характера в области физической культуры и спорта.
26. Законы субъектов Российской Федерации о физической культуре и спорте: общая характеристика структуры и содержания норм (на конкретном примере по выбору студента).

27. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций.
28. Особенности создания и организации деятельности коммерческих физкультурно-спортивных организаций в различных организационно-правовых формах.
29. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
30. Особенности создания и организации деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций в различных организационно-правовых формах.
31. Нормативно-правовые основы лицензирования (аккредитации, аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций (на конкретном примере по выбору студента).
32. Структура и содержание правил спортивных соревнований (на примере вида спорта специализации).
33. Структура и содержание положения о спортивном соревновании (на примере вида спорта специализации).
34. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на примере вида спорта специализации).
35. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
36. Общая характеристика договоров по отдельным направлениям деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Критерии оценки:

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

Максимальная оценка за собеседование 100 баллов, минимальная – 55 баллов.

Оценка в баллах	Показатели
86-100	студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы
71-85	выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в

	изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу
55-70	выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 2.1, ПК 2.2

Тест (300 вопросов) для итогового контроля (экзамена)

50 баллов % (выставляются компьютером) получают на экзамене за тесты
и 50 баллов % (выставляются преподавателем) студенты получают при выполнении заданий программы.

Оценка 5-90 и 100%

Оценка 4 – 75-89%

Оценка 3 – 50-74%

Оценка 2 -0-49%

Количество и состав вопросов к промежуточной аттестации, а также количество и состав вопросов к дифференцированному зачету (экзамену) по модулю, определяется преподавателем

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

- физической культурой;
- физической подготовкой;
- + физическим воспитанием;
- физическим образованием.
- Физическая культура

∨

Λ Результатом физической подготовки являются:

- физическое развитие индивидуума;
- физическое воспитание
- + физическая подготовленность
- физическое совершенство.
- физическая культура

∨

Λ Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- спортивной тренировкой;
- + специальной физической подготовкой;
- физическим совершенством;
- профессионально-прикладной физической подготовкой.

- физическое развитие индивидуума;

√

Λ Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

+ физическая подготовка;

- физическое совершенство;

- физическая культура;

- физическое состояние

- специальной физической подготовкой

√

Λ К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

+ показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

- специальной физической подготовкой

√

Λ Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- результаты научных исследований;

- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

+ осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4 действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

- желание заниматься физическими упражнениями.

- специальной физической подготовкой

√

Λ На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- показатели телосложения;

- показатели здоровья;

- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

+ нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

- желание заниматься физическими упражнениями

√

Λ Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- валеологией;

+ системой физического воспитания;

- физической культурой;

- спортом.

- желание заниматься физическими упражнениями

√

Λ Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- разрядные нормативы и требования по видам спорта;

- методики занятий физическими упражнениями;

- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

+ научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

- желание заниматься физическими упражнениями

√

∧ Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- воспитанием;
- техникой воспитания;
- + технологией воспитательной деятельности;
- воспитательными приемами.
- желание заниматься физическими упражнениями

∨

∧ Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- средствами воспитания;
- приемами воспитания;
- правилами воспитания;
- + методами воспитания.
- желание заниматься физическими упражнениями

∨

∧ Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- стратегию воспитания;
- + технику воспитания;
- тактику воспитания;
- методы воспитания.
- метод упражнения

∨

∧ Основу методов воспитания составляют:

- + средства и приемы воспитания;
- убеждение и наглядный пример;
- тактика и техника воспитания;
- правила воспитания;
- метод упражнения

∨

∧ В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:

- + метод убеждения;
- метод упражнения;
- метод поощрения;
- наглядный пример.
- наглядный пример.

∨

∧ В процессе воспитания при убеждении “делом” наиболее часто используются следующие приемы:

- + показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);
- разъяснение, доказательство;
- сравнение, сопоставление;
- моральное и материальное стимулирование.
- метод поощрения

∨

∧ Основным специфическим средством физического воспитания является:

- + физические упражнения
- оздоровительные силы природы

- гигиенические факторы
- тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Физические упражнения это:

- такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- + такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- виды двигательных действий, направленных на изменения форм разъяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Под техникой физических упражнений понимают:

- + способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
- способы выполнения двигательных действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения
- видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- + закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение - в динамике действия)
- частоту движения в единицу времени
- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
- точность двигательного действия и его и его конечный результат
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- их формой
- + их содержанием
- темпом движения
- длительностью их выполнения.
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Под методами физического воспитания понимаются:

- основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- + способы применения физических упражнений
- разъяснение, доказательство

∨

∧ К специфическим методам физического воспитания относятся:

- словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

- + методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
- методы срочной информации;
- практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

- метод сопряженного воздействия
- игровой метод
- метод переменного-непрерывного упражнения
- + круговой метод (метод круговой тренировки)
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Методы строгого регламентированного упражнения подразделяются на:

- + методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- методы общей и специальной физической подготовки
- игровой и соревновательный методы
- специфические и общепедагогические методы
- метод переменного-непрерывного упражнения

∨

∧ Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что:

- каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей
- они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
- они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями
- + каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий

∨

∧ Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
- + совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
- закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- разъяснение, доказательство

∨

∧ Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положения:

- обще социальные и общепедагогические принципы
- обще методические принципы
- специфические принципы
- + обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические принципы
- Принцип наглядности

∨

∧ Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- + принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направленной физического воспитания

- принцип доступности и индивидуализации

√

∧ Какой принцип предусматривает оптимальное соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- принцип сознательности и активности

+ принцип доступности и индивидуализации

- принцип научности

- принцип связи теории с практикой

- принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации

√

∧ Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- принцип научности

- принцип доступности и индивидуализации

- принцип непрерывности

+ принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

- принцип всестороннего развития личности

√

∧ Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периода онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- принцип научности

+ принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

- принцип систематичности и последовательности

- принцип всестороннего развития личности

- принцип непрерывности

√

∧ Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- учением

- преподаванием

- воспитанием

+ обучением

- подвижной игрой

√

∧ Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- двигательными действиями

- спортивной техникой

- подвижной игрой

+ физическими упражнениями

- физическим воспитанием

√

∧ Педагогический процесс, направленный на системное освоения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- физическим образованием

+ физическим воспитанием

- физическим развитием

- физической культурой

- физическим умением

√

∧ Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- двигательным умением
- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- + двигательным навыком
- физическим образованием

∨

∧ Из перечисленных пунктов:

- 1) нестабильность,
- 2) слитность,
- 3) неустойчивость,
- 4) автоматизированность,
- 5) излишние мышечные затраты,
- 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- + 2,4.
- 1,3, 5.
- 1,2, 3,4, 5, 6.
- 1,2,6.
- 1,2, 3,4.

∨

∧ Основными отличительными признаками двигательного навыка является:

- нестабильность в выполнении двигательного действия
- постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- + автоматизированность управления двигательными действиями
- неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)
- двигательная одаренность

∨

∧ Из перечисленных пунктов выберете те, которыми можно дополнить следующее ниже предложения: Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) врожденные способности занимающегося,
 - 2) возраст занимающегося (ученика),
 - 3) координационная сложность двигательного действия,
 - 4) профессиональная компетенция преподавателя,
 - 5) уровень кавитации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика)
- 4, 5.
 - 1,2.
 - 3.
 - + 1,2,3,4,5.
 - 1,2,3,4.

∨

∧ Весь процесс обучения любому двигательному действию включают в себя..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики:

Вставьте ответ:

- + три этапа
- четыре этапа
- два этапа
- пять этапов
- один этап

∨

∧ Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:
+ сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах

- завершить формирования двигательного умения
- детализированного освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия
- достижения слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия
- завершить формирование умения и навыка

∨

∧ Обучения двигательному действию начинается с:

+ создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

- непосредственного разучивания технике двигательного действия по частям
- непосредственного разучивания технике двигательного действия в целом
- разучивания обще подготовительных упражнений.
- С завершения формирования двигательного умения

∨

∧ На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющий массовый характер) является:

- + непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)
- стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия
- минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направлении движения)
- высокая степень координации и автоматизации движения
- непосредственное разучивание техники двигательного действия в целом

∨

∧ В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- в подготовительной части занятия
- + в начале основной части занятия
- в середине основной части занятия
- в конце основной части занятия
- С завершения формирования двигательного умения

∨

∧ Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действия сравнительно несложно по технике, его лучше оставить:

- + сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)
- по частям с последующим объединением отдельных частей в целом (расчлененно-конструктивный метод)
- в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)
- в различных соревновательных ситуациях: “кто правильнее”, “кто точнее”, “кто лучше” и т. п. (соревновательный метод обучения)
- соревновательным методом обучения

∨

∧ Каким методом обучения преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- метод стандартно-интервального упражнения
- метод сопряженного воздействия
- + расчлененно-конструктивным методом
- методом целостно-конструктивного упражнения
- на этапе совершенствовании двигательного действия

∨

∧ В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- + на этапе начального разучивания техники двигательного действия
- на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия
- на этапе совершенствовании двигательного действия
- на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков
- на этапе совершенствовании двигательного действия

∨

∧ Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика),
- 2) уменьшение в занятии числа учебных занятий и количества их повторений ,
- 3) неуверенность занимающегося в свои? силах, отсутствие решительности ,
- 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия,
- 5) нарушения требований к организации занятий (урока) ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

- + 1,3,5
- 2, 4
- 1,2
- 1,2,3,4,5
- 1,2,3,4

∨

∧ Из перечисленных задач выберите те, которые можно дополнить следующее ниже предложения: Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям),
- 2) устроить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительные искажения;
- 3) достижения слитности фаз и частей техники двигательного действия;
- 4) обучения разным вариантам техники действия;
- 5) формирования умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

- 4,5.
- 1,2.
- 1,3,5.
- + 1,2,3,4,5.
- 1,2,3,4.

∨

∧ Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- от 3 до 5 месяцев
- 1 год;
- 2-3 года
- + на протяжении всего времени занятий в образном направлении физического воспитания
- 1 месяц

∨

∧ Совокупность упражнений , приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам , а также на их дальнейшее совершенствования , называется:

- методикой обучения
- физической культурой
- физическим образованием
- + физическим воспитанием
- физическим совершенствованием

∨

∧ Двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

+ физическими упражнениями

- подвижными играми
- двигательными умениями
- физическим совершенствованием
- физической культурой

∨

∧ Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигаются прочные овладения знаниями, умения и навыки, называются:

+ методами обучения

- двигательными действиями
- методиками обучения
- учениям и преподаванием
- обучением

∨

∧ Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимания сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенности деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- принципами обучения
 - теорией или концепцией обучения
 - обучением
- + профессионально-педагогическим мастерством
- методиками обучения

∨

∧ Основным условием положительного переноса навыка называется:

- высокий уровень профессионального мастерства учителя
- + наличие структурного сходства в главных фазах
- соблюдения принципа сознательности и активности
 - учет индивидуальных особенностей занимающихся
 - индивидуальные особенности

∨

∧ Физические качества - это;

- уровень физических возможностей человека
- + врожденные морфофункциональные качества
- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
 - комплекс способностей занимающихся спортом,
 - двигательные действия

∨

∧ Двигательные (физически) способности – это:

- + умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- физические качества, присущие человеку
 - индивидуальные особенности
 - особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
 - врожденные морфофункциональные качества

∨

∧ Основу двигательных способностей человека составляют:

- психодинамические задатки
 - физические качества
- + двигательные умения
- двигательные навыки
 - двигательные действия

∨

∧ Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

- + тестами (контрольными упражнениями)
- индивидуальными спортивными результатами
- разрядными нормативами спортивной единой классификации
- индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку
- выполнением одного физического упражнения

∨

∧ Сила – это:

- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины
- + способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- способность человека проявлять большие мышечные усилия
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление

∨

∧ Абсолютная сила - это:

- + максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- проявления максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины

∨

∧ Относительная сила — это:

- + сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
- сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения
- упражнения

∨

∧ Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст:

- 10-11 лет
- 11-12 лет
- + от 13-14 до 17-18 лет
- от 17-18 до 19-20 лет
- до 19-20 лет

∨

∧ Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 10-11 лет
- + от 11 - 12 до 15 - 16 лет
- от 15-16 лет до 17-18 лет
- 18-19 лет
- до 17-18 лет

∨

∧ Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:

- дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет
- + младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет
- в среднем школьном возрасте 12-15 лет
- в среднем школьном возрасте 16-18 лет
- в школьном возрасте, особенно у детей 6-7 лет

∨

∧ При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначает термином:

- + повторный максимум (ПМ)
- силовой индекс (СИ)
- весосиловой показатель (ВСП)
- объем силовой нагрузки
- частотой движения

∨

∧ Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- предельному
- около-предельному
- + большому
- малому
- запредельному

∨

∧ Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- двигательной реакцией
- + скоростными способностями
- скоростно-силовыми способностями
- частотой движения
- ритм

∨

∧ Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- + простой двигательной реакцией
- скоростью одиночного движения
- скоростными способностями
- быстротой движения
- темпом

∨

∧ Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- скоростным индексом
- абсолютным запасом скорости
- коэффициентом проявления скоростных способностей
- + скоростной выносливостью
- скоростными способностями

∨

∧ Какая форма проявления скоростных способностей определяется по латентному периоду реакции?

- скорость одного движения
- частота движения
- + быстрота двигательной реакции
- ускорение
- Темп движений

∨

∧ Число движений в единицу времени характеризует:

- + темп движений
- ритм движений
- скоростную выносливость
- сложную двигательную реакцию
- частота движения

∨

∧ Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- + от 7 до 11 лет

- от 14 до 16 лет
- 17-18 лет
- от 19 до 21 года
- 12-14 лет

∨

∧ В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- метод круговой тренировки
- метод динамических усилий
- + метод повторного выполнения упражнения
- игровой метод
- метод поощрения

∨

∧ При использовании, в целях воспитания быстроты движений, специально подготовленных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума

- от 5 до 10%
- + до 15-20%
- от 30 до 40%
- до 50%
- До 20%

∨

∧ На время двигательной реакции влияют:

- 1) возраст,
- 2) квалификация,
- 3) состояния занимающегося,
- 4) тип сигнала,
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал),
- 6) продолжительность циклических упражнений:

- 1, 2.
- 3, 4.
- + 1, 2, 3, 4, 5.
- 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- 1, 2, 3, 4.

∨

∧ Выберите причину возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающегося:

- возраст занимающегося
- + образование устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющими при этом усилиями
- небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.
- пол занимающегося

∨

∧ Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- функциональной устойчивостью;
- биохимической экономизацией;
- тренированностью;
- + выносливостью.
- возраст занимающегося

∨

∧ Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- физической работоспособностью;
- физической подготовленностью;
- + общей выносливостью
- тренированностью.
- функциональной устойчивостью;

∨
 ∧ Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- аэробной выносливостью;
- анаэробной выносливостью;
- анаэробно-аэробной выносливостью;
- + специальной выносливостью.
- физической подготовленностью

∨
 ∧ Мерилом выносливости является:

- + время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- коэффициент выносливости;
- порог анаэробного обмена;
- максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.
- анаэробно-аэробной выносливостью

∨
 ∧ Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- от 7 до 9.
- от 10 до 14.
- + от 14 до 20.
- от 20 до 25.
- 25-30 лет.

∨
 ∧ Интенсивность выполнения упражнения, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- субкритической
- + критической;
- надкритической
- средней
- порог анаэробного обмена

∨
 ∧ Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 3-5 мин. выполняемые в анаэробном режиме
- 7-12 мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- + 15-20 мин. выполняемые в аэробном режиме
- 45-60 мин.
- 30-45 мин.

∨
 ∧ Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимум-), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 140-150 уд/мин
- + 120-130 уд/мин;
- 90-110 уд/мин;
- 75-80 уд/мин
- 110-130 уд/мин

∨

∧ Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:

- + полным (ординарном)
- суперкомпенсаторным
- активным:
- строго регламентированным
- не полным

∨

∧ Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- + время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000-3000м)
- время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью
- время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки.
- время бега на среднюю дистанцию

∨

∧ Способность выполнять движения с большей амплитудой:

- эластичностью;
- стретчингом;
- + гибкостью;
- растяжкой
- подвижностью

∨

∧ Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- активной гибкостью
- + специальной гибкостью
- подвижностью в суставах;
- динамической гибкостью
- гибкостью

∨

∧ Под пассивной гибкостью понимают:

- гибкость, проявляемую в статических позах;
- + способность выполнения движения под воздействием внешних растягивающих сил
- способностью достигать большей амплитуды движения во всех суставах
- гибкостью, проявляемую под влиянием утомления
- статическую позу;

∨

∧ Гибкость, характеризующаяся амплитудой движения, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- + специальной гибкостью;
- общей гибкостью
- активной гибкостью
- динамической гибкостью
- подвижностью в суставах

∨

∧ Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- 5-7 лет;
- 8-10 лет;
- + 10-14 лет
- 15-17 лет
- 12-15 лет

∨

∧ Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

- 5-7 лет;
- 7-8 лет;
- + 9-10 лет;
- 11-15 лет.
- 15-17 лет

∨

∧ Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- выносливость
- + сила;
- быстрота;
- координационные способности.
- мышечная напряженность

∨

∧ Что такое “стретчинг”?

- морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- + система статических упражнений, развивающих гибкостью и способствующих повышению эластичности мышц;
- гибкость, проявляемая в движениях;
- мышечная напряженность.
- выносливость

∨

∧ Основным методом развития гибкости является:

- + повторный метод;
- метод максимальных усилий;
- метод статических усилий;
- метод переменного-непрерывного упражнения
- метод минимальных усилий

∨

∧ В качестве средств развития гибкости используют:

- скоростно-силовые упражнения;
- + упражнения на растягивание;
- упражнения “ударно-реактивного” воздействия;
- динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- метод максимальных усилий

∨

∧ При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- статистических упражнений;
- + активных упражнений;
- пассивных упражнений;
- статодинамических упражнений
- упражнения “ударно-реактивного” воздействия

∨

∧ Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии;
- + в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- показателем разницы между величиной активности и пассивной гибкостью
- показателем суммы общей и специальной гибкости (“запас гибкости”).
- дефицитом активной гибкости

∨

∧ Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- амплитудой движений;
- подвижностью в суставах
- + дефицитом активной гибкости
- индексом гибкости
- показателем разницы

√

∧ Под двигательнo-координационными способностями следует понимать:

- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности
- способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- + способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- В видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
- подвижностью в суставах

√

∧ Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательнo-координационных способностей считается возраст:

- 5-6лет;
- 7-9лет;
- + 11-12лет;
- 13-15лет
- 10-11лет

√

∧ Воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- + в первой половине основной части урока;
- во второй половине основной части урока;
- в заключительной части урока.
- во второй половине основной части урока;

√

∧ Можно ли совершенствовать координацию движения на фоне утомления? Выберите ответ:

- можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- + нельзя, так при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- можно, так как утомление снимает координацию напряженность;
- можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем
- да

√

∧ Основным методом при разучивании новых координационных достаточно сложных двигательных действий является:

- + стандартно- повторный метод;
- метод переменнo-непрерывного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- метод наглядного воздействия.
- метод переменного упражнения;

√

∧ Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- + способы организации учебно-воспитательного процесса,
- упорядоченные виды деятельности преподавателя, учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- виды учебных занятий с целью совершенствования, развития.
- стандартно- повторный метод;

√

∧ По особенностям организации, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- + уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- урочные, не урочные формы занятий физическими упражнениями;
- занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями
- не урочные формы занятий физическими упражнениями

√

∧ Выберите из перечисленных основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- + урок физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- массовые спортивные и туристские мероприятия;
- тренировочные занятия в спортивной секции.
- оздоровительные мероприятия

√

∧ Не высокая “моторная” плотность характерны для:

- уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- контрольных уроков;
- уроков общей физической подготовки;
- + уроков освоения нового материала.
- уроков совершенствования

√

∧ Планирование в физическом воспитании - это:

- заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- + предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержание, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- упорядоченная деятельность преподавателя (тренер- по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков;
- упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

√

∧ Педагогический контроль в физическом воспитании это:

- + проверка запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- правильное (по установленным критериям) оценивание занятий, двигательных умений и навыков;
- объективное измерение изучаемых характеристик педагогического процесса;
- учебная программа по физическому воспитанию;

√

∧ Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- директором школы;
- зам директора школы по учебной работе;
- учителями физической культуры;
- + государственными органами (министерствами, комитетами).
- директором школы и зам директора школы по учебной работе;

√

Λ Основным документом, на основе которого осуществляется многогранная работа по физическому воспитанию в учебных заведениях всех уровней, является:

- + учебная программа по физическому воспитанию;
- учебный план
- поурочный рабочий (тематический) план;
- план педагогического контроля и учета.
- тематический план

∨

Λ Выберите из перечисленных ниже документов планирование, который включает в себя:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;
 - 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
 - 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок;
 - 4) контрольные упражнения (тесты).
- учебная программа по физическому воспитанию;
 - учебный план;
 - + поурочный рабочий (тематический) план;
 - общий план работы по физическому воспитанию.
 - план- конспект урока

∨

Λ Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью... контроля.

Вставка- ответ:

- + оперативного;
- текущего;
- итогового;
- рубежного
- индивидуального

∨

Λ Основными средствами физического воспитания детей раннего возраста являются:

- + физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы.
- гигиенические факторы

∨

Λ Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

- общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения:

- + “программой воспитания и обучения в детском саду” (раздел “физическая культура”);
- исходя из пожеланий родителей детей;
- воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре
- исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

∨

Λ В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- скоростных способностей;
- + координационных способностей;
- силы и силовых способностей;
- общей выносливости.
- гибкости

∨

Λ В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию уметь владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:

- бессюжетные подвижные игры;
- + упрощенные формы спортивных упражнений;
- упражнения основной гимнастики;
- сюжетные подвижные игры.
- подвижные игры.

√

Λ Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:

- с двухлетнего возраста;
- с трехлетнего возраста;
- с четырехлетнего возраста;
- + с пятилетнего возраста.

- С рождения

√

Λ Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- + физкультурные занятия урочного типа;
- физкультурные занятия неурочного типа;
- физкультминутки и физкультпаузы;
- “спортивный час”.
- подвижные игры.

√

Λ Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:

- 5-7 мин;
- + 15-20 мин
- 25-30 мин
- 40 мин
- 40-45 мин

√

Λ Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

- 15-25 мин
- + 25-30 мин;
- 40-45 мин
- 60 мин
- 50 мин.

√

Λ В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:

- 3-4 лет
- 4-5 лет;
- + 5-6 лет;
- 3-6 лет
- С 1 года

√

Λ В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- воспитание физических качеств у детей;
- обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- закрепления ранее освоенных детьми движений;
- + предупреждения у детей утомления, отдыха.
- отдыха

√

∧ В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- + ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- кратковременный бег в среднем и беговые упражнения;
- различные прыжковые упражнения;
- танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.
- закрепления ранее освоенных детьми движений;

∨

∧ Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры)

- 10-15 %
- 20-25 %
- + 50 %
- 80 %
- 40 %

∨

∧ В 3-4 – летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее:

- 90-105 уд/мин
- 115-125 уд/мин
- + 130-140 уд/мин
- 150-160 уд/мин
- 68-72 уд/мин.

∨

∧ В 5-7 –летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:

- 100-110 уд/мин
- 120-130 уд/мин
- + 140-150 уд/мин
- 160-165 уд/мин
- 68-72 уд/мин

∨

∧ Общие принципы системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

- + принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
- принцип доступности

∨

∧ Под двигательной активностью понимают:

- + суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- определенную величину физической нагрузки, изменяемую параметрами объема и интенсивности;
- педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
- урок физической культуры

∨

∧ В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- незначительно увеличивается;
- значительно увеличивается;

- остается без изменения;
- + все более уменьшается.
- Остается на 0

∨

∧ Укажите основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- + урок физической культуры
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- секции общей физкультурной подготовки и секции по видам спорта.
- ежедневные физкультурные занятия

∨

∧ В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

- 3-4 с;
- + 6-8 с;
- 15;
- 20-25 с.
- 10 с.

∨

∧ В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- расчлененному методу;
- + целостному методу;
- сопряженному методу;
- методам стандартного упражнения.
- методам не стандартного упражнения

∨

∧ В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- упражнения на выносливость;
- упражнения на частоту движений;
- + упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статистические напряжения;
- скоростно-силовые упражнения.
- Упражнения на внимание

∨

∧ Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- оздоровительных задач;
- образовательных задач;
- воспитательных задач;
- + задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
- Упражнения на внимание

∨

∧ В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- активной и пассивной гибкости;
- максимальной частоты движений;
- + силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- простой и сложной двигательной реакции.
- простой двигательной реакции

∨

∧ Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- слабую, среднюю, сильную;

- + основную, подготовительную, специальную;
- без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- оздоровительную, физкультурную, спортивную.
- спортивную.

∨

∧ Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- физкультурной группой;
- + основной медицинской группой;
- спортивной группой;
- здоровой медицинской группой.
- средней медицинской группой

∨

∧ Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья называется

- группой общей физической подготовки;
- физкультурной группой;
- средней медицинской группой;
- + подготовительной медицинской группой.
- группой лечебной физической культуры

∨

∧ Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- + специальной медицинской группой;
- оздоровительной медицинской группой;
- группой лечебной физической культуры;
- группой здоровья.
- группой лечебной физической культуры

∨

∧ Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (“оздоровительный час на свежем воздухе”);
- урок физической культуры;
- + индивидуальные занятия
- гимнастические упражнения

∨

∧ В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и лыжная подготовка;
- + акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статистическими напряжениями
- Продолжительный бег

∨

∧ Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- 90-100 уд/мин;
- + 110-125 уд/мин;
- 130-150 уд/мин;
- 160-175 уд/мин.
- 68-72 уд/мин

∨

Λ В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- + по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- по частоте дыхания;
- по прежним признакам утомления детей;
- по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
- По цвету кожи

√

Λ Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- 1 раз в неделю;
- 2 раза в неделю;
- + 3 раза в неделю;
- 4 раза в неделю.
- 6 раз.

√

Λ Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- 30-35 мин
- + 40-45 мин;
- 50-55 мин;
- 1 ч.
- 1 час 20 мин

√

Λ В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- + на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления учащихся;
- на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- после окончания каждого урока (на переменах).
- на переменах.

√

Λ Укажите основную цель проведения физкультминуток и физкультпаузы на общеобразовательных уроках в школе:

- повышение уровня физической подготовленности;
- + снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- содействие улучшению физического развития.
- предупреждение нарушения осанки

√

Λ Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ...непрерывной работы.

Вставка – ответ:

- + 20-25 мин.
- 30-35 мин;
- 40-45мин;
- 1 час.
- 25-30 мин.

√

Λ Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- первого года обучения;
- первого и второго годов обучения
- второго и третьего годов обучения
- + всего периода обучения.
- третьего года обучения

√

∧ Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- образовательные
- воспитательные
- оздоровительные
- + образовательные, воспитательные, оздоровительные.
- образовательные, воспитательные

√

∧ Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры

- одна задача
- + две-три задачи
- четыре задачи
- пять-шесть задач
- Две задачи

√

∧ В начале основной части урока физической культуры:

- закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки
- + разучиваются новые двигательные действия или их элементы
- выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
- выполняются упражнения, требующие проявления силы.
- выполняются упражнения

√

∧ Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- в водной части урока
- в подготовительной части урока:
- + в начале основной части урока :
- в середине или конце основной части урока.
- В заключительной части урока

√

∧ В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно делится:

- 15-18 мин
- 20 мин:
- + 25-30мин;
- 35 мин
- 40 мин.

√

∧ Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 10 мин;
- 7 мин;
- + 3-5 мин;
- 1-2 мин.
- 18 мин.

√

∧ Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

- упражнениями на гибкость;
- + подвижными играми и игровыми заданиями;
- просмотром учебных видеofilьмов;
- упражнениями на координацию движений.
- Упражнения на силу

√

∧ Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- вводной;
- подготовительной;
- + основной;
- заключительной.
- Вводно-подготовительной;

∨

∧ Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

- + предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- профилактики заболеваний;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствования двигательных умений и навыков.
- восстановления работоспособности учащихся;

∨

∧ На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 12-13 0С;
- + 14-16 0С
- 18-20 0С;
- 22-24 0С.
- 23-25 С

∨

∧ Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- + фронтальный;
- поточный;
- одновременный;
- групповой
- круговой

∨

∧ Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 48 ч;
- 56 ч;
- + 68 ч;
- 76 ч.
- 107 ч.

∨

∧ Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

- 4-5 упражнений;
- + 8-10 упражнений;
- 14-15 упражнений;
- 16-18 упражнений.
- 15-20 упражнений

∨

∧ Способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися одновременно, непрерывно.

- непрерывным;
- слитным;
- поточным;
- + фронтальным.

- индивидуальным

∨

∧ Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- воспитание волевых качеств;
- создание оптимальной плотности урока;
- + дозирование физических нагрузок;
- создание правильных мышечно-двигательных ощущений.
- воспитание нравственных качеств;

∨

∧ На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- + в начале основной части урока
- в середине основной части урока;
- в конце основной части урока
- в заключительной части урока
- Вводно-подготовительной части

∨

∧ Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- + на равновесие
- на координацию движений;
- на быстроту движений;
- на силу.
- На выносливость

∨

∧ Из перечисленных пунктов:

- 1) затраты времени на занятие,
- 2) темп и скорость движения,
- 3) километраж преодоленного расстояния,
- 4) частота сердечных сокращений,
- 5) количество выполненных упражнений – выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1,3
- + 2,4;
- 3,5;
- 1,2,3,4,5.
- 1,2,3,4

∨

∧ Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- время выполнения двигательного действия
- + величина частоты сердечных сокращений (ЧС-
- продолжительность сна;
- коэффициент выносливости.
- Цвет кожи

∨

∧ При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- 90 уд/мин;
- 100-110 уд/мин;
- + 130 уд/мин;
- 150-160 уд/мин.
- 68-72 уд. мин.

∨

∧ Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- физической нагрузкой;
- интенсивностью физической нагрузки;
- моторной плотностью урока;
- + общей плотностью урока.
- индексом физической нагрузки

∨

∧ Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- индексом физической нагрузки;
- интенсивностью физической нагрузки;
- + моторной плотностью урока;
- общей плотностью урока
- физической нагрузкой

∨

∧ Педагогическая технология – это:

- основное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
- + систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
- упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
- процесс, когда возникают новые формы поведения, деятельности. Изменяются ранее приобретенные.
- упорядоченная деятельность направленная на достижение цели;

∨

∧ В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

- общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса
- + учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
- плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время
- учебного плана

∨

∧ Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;
- + годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план конспект урока;
- план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеурочное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.
- план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы

∨

∧ Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:

- + подготовительное, основное, медицинское;
- основное, специальное, спортивное;
- спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- обще подготовительное и профессионально-прикладное.

- профессионально-прикладное

√

∧ Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

+ факультативные занятия;

- физические упражнения в режиме учебного дня;

- учебные занятия;

- занятия в группах ОФП

- физические упражнения

√

∧ Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- сокращение периода “вхождения” трудящихся в работу;

- профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

+ содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;

- снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

- снижение травм у трудящихся

√

∧ Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1-2 занятия;

+ 3-4 занятия;

- 5-6 занятия;

- 7-9 занятия (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

- 2 раза

√

∧ В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

- физические упражнения;

- оздоровительные силы природы;

- гигиенические факторы;

+ физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

- свежий воздух

√

∧ Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

1) дозированная ходьба,

2) бег с максимальной скоростью,

3) прогулки на лыжах,

4) езда на велосипеде,

5) силовые упражнения с задержкой дыхания,

6) плавание.

- 1,2,5;

- 2,5,6;

+ 1,3,4,6;

- 1,2,3,4,5,6.

- 1,2,3,4

√

∧ Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- ЧСС = 220 – возраст (лет);

+ ЧСС = 190 – возраст (лет);

- ЧСС = исходный пульс в покое + возраст (лет);
- ЧСС = 90 + возраст (лет).
- ЧСС = 290 + возраст (лет).

∨

∧ Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:

- линейно восходящей;
- ступенчато восходящей;
- + волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.
- ступенчатой

∨

∧ В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:

- на подготовленную часть занятия;
- на начало основной части занятия;
- + на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- на начало заключительной части занятия.
- В заключительной части занятия.

∨

∧ Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- + специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
- процесс воспитания физических качеств

∨

∧ ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с:

- + общей физической подготовкой;
- специальной физической подготовкой;
- технико-тактической подготовкой;
- психологической подготовкой.
- особенностями данной профессии;

∨

∧ Спорт (в широком понимании) - это:

- вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- + Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- специализируемый педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- педагогический процесс, направленный на морфологическое функциональное совершенствование организма человека.
- процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

∨

∧ Термин "рекреация" означает:

- постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- состояние расслабленности, возникающие у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения;

+ отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

- психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

- постепенное приспособление организма, состояние расслабленности.

√

∧ Основными видами физической рекреации являются:

+ туризм, пешие и лыжные прогулки, купания;

- аэробика и шейпинг;

- атлетическая гимнастика и стретчинг;

- калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

√

∧ При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения.

- анаэробного характера;

+ аэробного характера;

- аэробного - анаэробного характера;

- аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

- аэробная гимнастика.

√

∧ На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

- адаптивная физическая культура;

+ спортивно-реабилитационная физическая культура;

- аэробная гимнастика.

- анаэробного характера.

√

∧ Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется.

- периодичностью и длительностью занятий;

- интенсивностью и характером используемых средств;

- режимом работы и отдыха;

+ периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха;

- режимом работы и отдыха, интенсивностью и характером;

√

∧ Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

- в два этапа;

- три этапа;

+ четыре этапа;

- пять-семь этапов;

- шесть-восемь этапов.

√

∧ На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта:

- 4-5 лет;

+ 6-10 лет;

- 11—13 лет;

- 14-16 лет;

- 16-17 лет.

√

∧ Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- время ходьбы;
- скорость ходьбы;
- пройденное расстояние;
- + время ходьбы, её скорость расстояния.
- на быстроту движения.

∨

∧ Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- результаты научных исследований;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- + осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- желание заниматься физическими упражнениями.
- методом воспитания.

∨

∧ Спортивная тренировка – это:

- Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата
- + Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие его физических способностей.
- Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.
- Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

∨

∧ Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- Восстановительные средства (баня, массаж, активный отдых, гидропроцедуры).
- Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.
- + Физические упражнения.
- Естественные силы природы.

∨

∧ В спортивной тренировке под термином “метод” следует понимать:

- Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- + Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
- Конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

∨

∧ Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- Физическим совершенством
- Спортивной тренировкой.
- Физической подготовкой.
- + Нагрузкой.

∨

∧ Средствами технической подготовленности спортсмена являются:

- Общеподготовительные упражнения.
- Специально-подготовительные упражнения.
- Соревновательные упражнения
- + Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

∨

∧ Спорт в узком понимании можно определить:

- Активная двигательная деятельность спортсменов
- + Собственно соревновательная деятельность.
- Наивысшая готовность к выступлениям, достижение высоких результатов.
- Максимальное оздоровление и совершенствование человека в сфере спорта.

∨

∧ Целью спортивной тренировки является:

- Совершенствование двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- + Подготовка к спортивным состязаниям, достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

∨

∧ Спортивное достижение – это:

- Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях.
- Спортивная практика в сфере спорта.
- + Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных достижениях
- Достижение высоких спортивных результатов в хорошо отлаженной системе подготовки спортсмена.

∨

∧ Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- + Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.
- Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемое в определенном порядке режима.
- Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

∨

∧ Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- втягивающий, базовый, восстановительный;
- + подготовительный, соревновательный, переходный;
- тренировочный и соревновательный;
- осенний, зимний, весенний, летний.
- втягивающий, базовый, восстановительный; тренировочный и соревновательный;

∨

∧ Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- наивысший уровень развития физических качеств;
- здоровье спортсмена;
- + спортивный наивысший результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта
- наивысший уровень развития физических способности;

∨

∧ Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- дошкольным;
- школьным
- + сенситивным;
- базовым

- Возрастным

√

∧ Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- тренировочные, соревновательные, восстановительные;

+ микроциклы, мезоцикл, макроциклы;

- оперативные, текущие, этапные циклы;

- подготовительные, основные, соревновательные

- восстановительный, подготовительные, основные.

√

∧ В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- тренировочных и соревновательных воздействий;

+ функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

- состояние внешней среды;

- тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния подготовленности спортсмена состояние внешней среды

- оперативные, текущие, этапные циклы;

√

∧ Методом исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надёжностью и валидностью, называется:

- педагогическим экспериментом;

+ тестом;

- математико-статистическим анализом;

- комплексным контролем;

- состояние внешней среды.

√

∧ Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- исходный, рубежный, итоговый;

- предварительный, основной, заключительный;

- педагогический и медико-биологический;

+ оперативный, текущий, этапный;

- исходный, рубежный, итоговый; педагогический и медико-биологический;

√

∧ Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорт- , называется:

- тестированием достижений и развития;

- диагностикой достижений и развития;

+ спортивным отбором;

- анализом и оценки одаренности;

- педагогический и медико-биологический;

√

∧ Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- спортивным отбором;

+ спортивной ориентацией;

- педагогическим тестированием;

- диагностикой предрасположенности;

- диагностикой достижений и развития, спортивным отбором;

√

∧ Совокупность качества личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное её выполнения, называется:

- + способностью;
- природными задатками;
- талантом;
- индивидуальными особенностями;
- анализом и оценки одаренности;

∨

∧ Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- периодичностью и длительностью занятий;
- интенсивностью и характером используемых средств;
- режимом работы и отдыха;
- + периодичностью и длительностью занятий; интенсивностью и характером используемых средств;
- режимом работы и отдыха;
- периодичностью занятий;

∨

∧ По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС...в зависимости от возраста и состояния здоровья.

- от 90 до 130 уд/мин;
- + от 100 до 170-180 уд/мин;
- от 180 до 220 уд/мин;
- от 180 до 250 уд/мин;
- от 90 до 220 уд/мин;

∨

∧ Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- от 90 до 110 уд/мин;
- от 110 до 130 уд/ мин;
- + от 144 до 156 уд./ мин;
- от 175 до 205 уд./ мин;
- от 120 до 130 уд/ мин;

∨

∧ Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объёме ... в неделю.

- 6-8 ч;
- 8-10 ч;
- + 10-14 ч;
- 21-28 ч;
- 30-32 ч.

∨

∧ Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:

- “220 минус возраст (в годах)”;
- “220 плюс возраст (в годах)”;
- + “190 минус возраст”;
- “возраст плюс ЧСС в покое”;
- “180 минус возраст”.

∨

∧ Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- + ЧСС (частоте сердечных сокращений)
- объему выполняемых физических упражнений;
- интенсивности выполняемых физических упражнений;
- интенсивностью и характером используемых средств;

- ЧСС, объема и интенсивности выполняемых физических упражнений;

√

∧ Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:

- 150-250 ккал;
- + 300-500 ккал;
- 700-900 ккал;
- 1000-1200 ккал;
- 1100-1200 ккал.

√

∧ При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:

- + 20-50% МП;
- 75-80% МП;
- 80-100% МП;
- 20-100% МП;
- 90-100% МП.

√

∧ В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- различные виды силовых способностей;
- различные виды скоростных способностей;
- + различные виды выносливости;
- координационные способности;
- различные виды силовых способностей; координационные способности;

√

∧ В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100 %) использование упражнений:

- на быстроту движений;
- + на выносливость;
- на силу;
- скоростно-силовой направленности;
- на ловкость.

√

∧ Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

- 90-100 уд./мин;
- + 120-130 уд/мин;
- 160-170.уд/мин;
- 180-190.уд/мин;
- 200-220. уд/мин.

√

∧ В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию, которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.

- от 400 до 600 м;
- + от 800 до 1000 м;
- от 1400 до 1800 м;
- от 2000 до 2500 м;
- от 2200-2600 м;

√

∧ При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум с ЧСС 60 % от максимальной.

- + 30 мин;
- 1 ч.
- 1,5 ч;
- 2 ч;
- 2-2,5 ч.

∨

∧ Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее за тренировку.

- 5 мин;
- + 15 мин;
- 30-40 мин;
- 1 ч;
- 1,5 ч.

∨

∧ Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- оздоровительной физической культурой;
- адаптивной физической культурой;
- шейпингом;
- гимнастикой;
- + аэробикой.

∨

∧ Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- 90-100. уд/мин.
- + 130 уд/мин.
- 160-170 уд/мин.
- 170-180 уд/мин.
- 180 уд/мин.

∨

∧ Основным документам по подготовке к соревнованию является:

- заявка
- правила
- + положение
- протокол
- календарь

∨

∧ Педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие физических качеств.

- физическое воспитание
- спорт
- соревнование
- физическая культура
- + спортивная тренировка

∨

∧ Способность организма противостоять утомлению во время длительного выполнения упражнений.

- ловкость
- сила
- + выносливость
- быстрота
- гибкость

∨

∧ Степень освоения спортсменом системы движения

- физическая подготовка
- тактическая подготовка
- спортивная подготовка
- + техническая подготовка
- специальная подготовка

∨

∧ Планирование и контроль хода тренировочного процесса и его коррекция.

- планирование в спорте
- учет в спорте
- учебно – тренировочный процесс
- + управление в спорте
- программирование в спорте

∨

∧ Основными функциями управления служат:

- организация соревнований
- + комплексное планирование
- судейство
- положение соревнования
- проведение соревнований

∨

∧ Для команд высших разрядов перспективное планирование охватывает.

- 1 год
- + 4 года
- 10 лет
- 2 год
- 8 лет

∨

∧ Планирование на годичный цикл называется.

- перспективным
- оперативным
- целевым
- + текущим
- комплексным

∨

∧ Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

- комплексные планирование
- учет в спорте
- контрольные нормативы
- + комплексный контроль
- управление процессом тренировки

∨

∧ Основными функциями комплексного контроля служат:

- + оценка эффективности спортивной тренировки
- учет тренировочного процесса
- планирование спортивной тренировки
- распределение соревнований
- разработка планов

∨

∧ Контроль за факторами внешней среды предусматривает:

- оценку психологического состояния
- + оценка состояния спортивного сооружения
- оценка состояния здоровья

- оценка технико-тактической подготовки
- оценку физической подготовки

∨

∧ Контроль для получения информации о функциональных возможностях.

- педагогический
- психологический
- внешний контроль
- + медико-биологический
- плановый контроль

∨

∧ Соревнования с целью выявления команды для участия в более крупных соревнованиях.

- классификационные
- товарищеские
- контрольные
- + отборочные
- кубковые

∨

∧ Каждая команда играет по очереди со всеми остальными (дважды).

- круговая (в один круг)
- с выбыванием
- олимпийская
- смешанная
- + круговая (в два круга)

∨

∧ Встречи с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям.

- отборочные
- товарищеские
- + контрольные
- классификационные
- кубковые

∨

∧ Документ в котором четко определены условия соревновательной борьбы.

- положение
- календарь
- классификация
- протокол
- + правила

∨

∧ Какой из видов спорта не относится к игровым.

- футбол
- волейбол
- баскетбол
- хоккей
- + фехтование

∨

∧ Какой из видов спорта относится к командным спортивным играм.

- гребля
- плавание
- + баскетбол
- шашки
- борьба

∨

∧ Вид спорта, для которых характерна активна двигательная деятельность спортсмена.

- шашки
- стрельба
- дартс
- яхта
- + футбол

∨

∧ Игровой вид спорта, где отсутствует контакт в процессе игрового противоборства.

- гандбол
- хоккей
- баскетбол
- футбол
- + волейбол

∨

∧ Вид спорта требующий абстрактно – логического мышления.

- теннис
- + шашки
- городки
- велоспорт
- биатлон

∨

∧ К основным средствам физического воспитание в спортивных играх относятся.

- спортивная
- спортивная техника
- физическая подготовка
- спортивный инвентарь
- + физические

∨

∧ Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.

- спортивная борьба
- спортивная
- + спортивная игра
- бокс
- профессиональный спорт

∨

∧ Комплекс специальных приемов, необходимых игроку для участия в игре.

- методы игры
- способ игры
- тактика игры
- + техника игры
- стиль игры

∨

∧ Национальная ступень подготовки спортсмена, направленная на всестороннее физическое развитие.

- физическая подготовка
- + общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка

∨

∧ Целесообразное использование средств, форм и способов ведения игры для достижения наилучшего результата.

- техника игры
- + тактика игры

- тактическая система
- тактические действия
- способ игры

∨

∧ Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

- спортивное движение
- + спортивное достижение
- спортивная деятельность
- спортивная классификация
- спортивный результат

∨

∧ Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

- подготовленность
- подготовка
- спортивная форма
- + тренированность
- физическое развитие

∨

∧ Способность человека выполнять, движения в минимально короткий отрезок времени.

- ловкость
- + быстрота
- выносливость
- сила
- гибкость

∨

∧ Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения игры в процессе соревновательной деятельности.

- техническая подготовка
- физическая подготовка
- спортивное совершенство
- + тактическая подготовка
- психологическая подготовка

∨

∧ Планирование и контроль хода тренировочного процесса и его коррекция.

- планирование в спорте
- учет в спорте
- + управления в спорте
- программирование в спорте
- учебно-тренировочный процесс

∨

∧ Время календарных соревнований.

- подготовительный период
- переходный период
- восстановительный период
- соревнование
- + соревновательный период

∨

∧ Оперативное планирование включает срок на:

- + один месяц
- один год
- два года
- четыре года

- восемь лет

√

∧ Планирование на несколько лет называется:

- оперативным
- комплексным
- текущим
- + перспективным
- годичным

√

∧ К документам текущего планирования относятся:

- план - конспект
- учебная программа
- + годичный план подготовки
- многолетний план подготовки
- план подготовки к отдельным соревнованиям

√

∧ Измерение и оценка различных показателей тренировки с целью определения уровня подготовленности.

- планирование в спорте
- + комплексный контроль
- учет в спорте
- управление в спорте
- нормативы

√

∧ Основная задача комплексного контроля.

- + оценка эффективности тренировочного процесса
- планирование тренировки
- учет спортивной тренировки
- распределение тренировочных занятий.
- участие в соревнованиях

√

∧ В задачи педагогического контроля входит:

- оценка состояния здоровья
- выявление социально-психологического климата
- определение физической работоспособности
- пульсометрии
- оценка эффективности применяемых средств и методов
- + оценка эффективности применяемых средств и методов

√

∧ Хронометраж тренировочного занятия относится:

- + педагогическому контролю
- медико-биологический
- плановый контроль
- текущий контроль
- психологический контроль

√

∧ Измерение и оценка показателей на любом соревновании.

- этапный
- текущий
- + оперативный
- итоговый
- контроль за показателями внешней среды

√

∧ Соревнования с целью определения уровня спортивной подготовки и выполнения ими разрядных требований.

- отборочные
- контрольные
- товарищеские
- + классификационные
- кубковые

∨

∧ Наличие данного документа решает вопрос о допуске команды к соревнованию.

- положение
- календарь
- протокол
- правила
- + заявка

∨

∧ Система розыгрыша, где команда отсеивается после первого поражения.

- круговая с чередованием полей
- круговая без чередования
- + с выбыванием
- смешанная
- плей-офф

∨

∧ Соревнования по результатам, которых присваивается звание чемпиона.

- соревнования на кубок
- уравнительные соревнования
- отборочные соревнования
- + чемпионаты или первенства
- турниры

∨

∧ Документ, в котором четко отражены результаты игры.

- положение
- + протокол
- календарь
- заявка
- регламент

∨

∧ Какой из видов спорта относится к игровым.

- борьба
- плавание
- + хоккей
- стрельба
- лыжный спорт

∨

∧ Какой из видов спорта относится к индивидуальным спортивным играм.

- гимнастика
- футбол
- + легкая атлетика
- теннис
- бокс

∨

∧ Вид спорта для которых характерно активная двигательная деятельность.

- автомобиль
- + волейбол
- дартс

- шахматы
- стрельба

∨

∧ Игровой вид спорта, где происходит непосредственный контакт игроков в процессе игрового противоборства.

- волейбол
- теннис
- лапта
- гольф
- + баскетбол

∨

∧ Вид спорта, требующий абстрактно - логического мышления.

- настольный теннис
- гольф
- дартс
- городки
- + шахматы

∨

∧ К основным средствам обучения в спортивных играх относятся:

- спортивный инвентарь
- спортивная тренировка
- техника игры
- физическая подготовка
- + физические упражнения

∨

∧ Процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

- физическая подготовка
- общая физическая подготовка
- + специальная физическая подготовка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка

∨

∧ Применение индивидуальных, групповых и командных действий для достижения победы.

- + тактика игры
- техника игры
- система игры
- способ игры
- метод игры

∨

∧ Самостоятельные действия игроков, направленные на решение отдельных тактических задач.

- групповые действия
- + индивидуальные действия
- командные действия
- тактическая комбинация
- технический прием

∨

∧ Психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы.

- соревновательная подготовка
- соревновательные действия
- + соревновательная деятельность
- соревновательная нагрузка
- соревновательная практика

∨

∧ Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.

- спортивная борьба
- спортивная классификация
- + спортивная игра
- профессиональный спорт
- спорт

∨

∧ Педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие физических качеств.

- физическое воспитание
- физическая культура
- спорт
- + спортивная тренировка
- соревнование

∨

∧ Способность организма противостоять утомлению во время длительного выполнения упражнений.

- ловкость
- быстрота
- сила
- гибкость
- + выносливость

∨

∧ Степень освоения спортсменом системы движения.

- физическая подготовка
- спортивная подготовка
- тактическая подготовка
- + техническая подготовка
- специальная подготовка

∨

∧ Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- + факультативные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня;
- учебные занятия;
- занятия в группах ОФП
- физические упражнения

2. Творческое задание для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 2.1, ПК 2.2

Задание 1.

- 1) Проанализировать примерную рабочую программу по предмету «Физическая культура» (начальная школа, основная школа, средняя школа по выбору)
- 2) Определить последовательность составления методической документации по предмету «Физическая культура»
- 3) Изучить разделы программы по предмету «Физическая культура» (начальная школа, основная школа, средняя школа по выбору)
- 4) Разработать карточку комплекс упражнений для избранного раздела по предмету «Физическая культура».

Технические требования к выполнению задания:

1. Упражнения должны быть направлены на развитие тех физических качеств, которые являются ведущими в избранном разделе программы.
2. Обязательно указывать исходное положение и последовательность выполнения упражнений;
3. Можно использовать рисунки, но ниже должно быть описание упражнения.
4. Упражнения должны быть доступны и понятны для использования школьниками.

Критерии оценки:

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

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
23-30	Задания выполнены в полном объеме. Оформление и результаты соответствуют требованиям. Выводы сформулированы
15-22	Задания выполнены в полном объеме имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов
10-14	Задания выполнены не в полном объеме, имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.

3. Зачет

Вопросы к зачету для оценки сформированности компетенции ПК 2.1, ПК 2.2:

1. Олимпийская хартия как нормативно-правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.
2. Устав (регламент) как нормативно-правовая основа деятельности международной (российской) спортивной федерации (с учетом вида спорта специализации).
3. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).
4. Конституционные нормы, регулирующие развитие физической культуры и спорта в различных странах мира.
5. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации.
7. Нормативно-правовое регулирование создания коммерческой физкультурно-спортивной федерации.
8. Нормативно-правовое регулирование создания некоммерческой физкультурно-спортивной федерации.
9. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).

10. Порядок государственной регистрации физкультурно-спортивной организации как юридического лица.
11. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": принципы государственной политики и меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.
12. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": компетенция органов государственной власти различного уровня в области физической культуры и спорта.
13. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" о развитии физкультурно-оздоровительной работы и спорта высших достижений.
14. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": права и обязанности работников физкультурно-спортивных организаций.
15. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": ресурсное обеспечение функционирования и развития физической культуры и спорта.
16. Порядок заключения, изменения и расторжения гражданско-правовых договоров в сфере физической культуры и спорта.
17. Особенности трудового договора (контракта) в сфере физической культуры и спорта.
18. Особенности контракта зарубежного спортсмена.
19. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
20. Международные договора в области физической культуры и спорта.
21. Сущность и особенности социальных конфликтов в сфере физической культуры и спорта.
22. Спортивные конфликты в юридической сфере и вне юридической сферы (характеристика конкретных прецедентов и коллизий).
23. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
24. Опыт деятельности Палат ad hoc во время Олимпийских игр.
25. Основные права потребителей спортивных товаров и их нормативно-правовая защита.
26. Основные права потребителей социально-культурных услуг и их нормативно-правовая защита.
27. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
28. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
29. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта (с учетом вида спорта специализации).
30. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта (с учетом вида спорта специализации).

Критерии оценки:

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

30 баллов («отл.») выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими

примерами, устанавливая межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

20 баллов («хор.») выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

10 баллов («удовл.») выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

меньше 10 баллов («неудовлетворительно») выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Творческое задание для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 2.1, ПК 2.2

Задание.

Разработать карточки с теоретическими и практическими заданиями для обучающихся начальной школы (класс по выбору).

- выбрать раздел программы;
- выбрать тему урока;
- разработать дидактический материал по теме урока.

Критерии оценки:

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

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
23-30	Задания выполнены в полном объеме. Оформление и результаты соответствуют требованиям. Выводы сформулированы
15-22	Задания выполнены в полном объеме имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.
10-14	Задания выполнены не в полном объеме, имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.

3. Дифференцированный зачет для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 2.1, ПК 2.2

Вопросы:

1. Дайте определение дидактического обеспечения.
2. Перечислите показатели, по которым оценивается дидактическое обеспечение.
3. Поясните, что необходимо размещать в начале тестовых заданий.
4. Раскройте сущность понятия «учебник». Перечислите положения, которыми следует руководствоваться при его составлении.
5. Поясните, что необходимо включать в содержание лекций для контроля знаний.
6. Раскройте сущность понятия «практикум». Перечислите, что может и должен включать в себя практикум.
7. Раскройте сущность понятия «учебное пособие» и «учебно-методическое пособие». Опишите различия.
8. Объясните, почему педагогу необходимо применять дидактические средства.
9. Сформулируйте определение понятия «средств обучения».
10. Перечислите типологию средств обучения.
11. Сформулируйте определение «идеальных средств обучения».
12. Раскройте сущность понятия «материальные средства обучения».
13. Перечислите виды наглядных пособий.
14. Перечислите, что относится к словесным дидактическим средствам.
15. Перечислите, что относится к визуальным дидактическим средствам.
16. Перечислите, что относится к механическим визуальным дидактическим средствам.
17. Перечислите, что относится к аудиальным дидактическим средствам.
18. Перечислите, что относится к аудиовизуальным дидактическим средствам.
19. Перечислите, что относится к дидактическим средствам автоматизирующие процесс обучения.
20. Раскройте смысл понятия «дидактическая машина».
21. Раскройте смысл понятия ЭСО. Перечислите виды.
22. Дайте определение понятию «инструкционная карта».
23. Дайте определение понятию «технологическая карта».
24. Опишите положительные моменты применения технологической карты.
25. Перечислите требования, применяемые к инструкционным и технологическим картам.
26. Сформулируйте определение понятия «электронный учебник». Перечислите
27. недостатки.
28. Перечислите требования, предъявляемые к электронным учебникам.
29. Перечислите режимы работы электронного учебника.
30. Поясните, на каком этапе обучения может быть применен электронный учебник.
31. Перечислите положительные моменты применения электронного учебника в обучении.

Критерии оценки:

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

30 баллов («отлично») выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими

примерами, устанавливая межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

20 баллов (*«хорошо»*) выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

10 баллов (*«удовлетворительно»*) выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

меньше 10 баллов (*«неудовлетворительно»*) выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.