

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов профессии  
**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

г. Москва, 2024 г.

ФОС учебной дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (СПО) 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей гуманитарного профиля ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № СТП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Лиров С.В./

«Согласовано»

Методист  / Александрова Е.А./

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины цикла общепрофессиональных дисциплин «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, разработан в соответствии с рабочей программой по «Физическая культура» рассмотренной отделением экономических и общеобразовательных дисциплин.

## 2. Оценка освоения учебной дисциплины

### 2.1. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li><li>– перечисление критериев здоровья человека;</li><li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li><li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li><li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li><li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li><li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li><li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li><li>- поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации</li></ul>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	профессиональной деятельности	
---	-------------------------------	--

### 3. Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля знаний и умений

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с Уставом техникума, локальными документами техникума и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме контрольных мероприятий на учебных занятиях по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Оценивание осуществляется путём выставления оценок в журнал и указанием количества пропущенных занятий.

Комплект оценочных средств текущего контроля включает:

- фронтальный опрос
- индивидуальный опрос
- разноуровневые задания для самостоятельной работы
- круглый стол
- эссе
- творческое задание
- диктант
- мини-тест

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

### **Текущий контроль**

### **Примерный перечень тем рефератов**

#### **Примерная тематика рефератов по физической культуре**

1. «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
2. «История развития физической культуры как дисциплины».
3. «История зарождения олимпийского движения в Древней Греции».
4. «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
5. «Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в

жизни современного общества».

6. «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
7. «Процесс организации здорового образа жизни».
8. «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
9. «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности».
10. «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
11. «Основные системы оздоровительной физической культуры».
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## Тестирование

**1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?**

а —низкий старт;

б —высокий старт;

в —вид старта по желанию бегуна

**2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?**

- а —2;
- б —4;
- в —3;
- г —5.

**3 Пять олимпийских колец символизируют:**

- а —пять принципов олимпийского движения;
- б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

**4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

**5 С чего начинается игра в баскетболе?**

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

**6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а —в Олимпии;
- б —в Спарте;
- в —в Афинах

**7 Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x18м.

**8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

**9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**10 Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) игры
- б) единоборство

в) бег

г) соревнования на колесницах

**11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — физическую и интеллектуальную активность;

б — регулярное обращение к врачу;

в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

г — рациональное питание и закаливание.

**12 Что в легкой атлетике делают с ядром?**

а) толкают

б) бросают

в) метают

г) запускают

**13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) старт, разгон, финиширование;

**14 Действующий президент МОК:**

а. Томас Бах

б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

в. Граф Жак Роже;

г. Барон Пьер де Кубертен

**15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?**

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

**16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. сохранение и улучшение здоровья людей;

б. развитие физических качеств людей;

в. подготовку к профессиональной деятельности;

г. поддержание высокой работоспособности людей.

**17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а -«с разбега»;

б -«перешагиванием»;

в -«перекатом»;

г -«ножницами».

**18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) лавровый венок

б) венок из ветвей оливкового дерева;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

г) звание почётного гражданина;

**19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

а) согнув ноги;

в) согнувшись;

б) прогнувшись;

г) ножницы.

**20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:**

а — Греция;

б — Китай;

в — Рим;

г — Египет

**21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?**

А) Анфиса Чехова

Б) Елена Исинбаева

В) Ольга Бузова

**22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?**

а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

б) в 1976 году в Сочи

в) в 1980 году в Москве

г) пока еще не проводились

**23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

а) ходьбу и бег;

в) многоборье.

б) прыжки и метания;

г) опорные прыжки;

**24 Назовите основные физические качества человека:**

а. быстрота, сила, смелость, гибкость;

б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны?**

А) кроссовки

Б) шиповки

В) кеды

**26 Что такое кросс?**

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности

г) разбег перед прыжком

**27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

а) предварительного вращения;

в) скачка;

- б) разбега;
- г) прыжка.

**28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**30 Что является одним из основных физических качеств?**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

**31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

**32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

**33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

**34 Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а — антропометрическими показателями;
- б — росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

**35 Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

**36 Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона**

**игр современности...**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

**38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?**

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

**ОТВЕТЫ:**

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

32-Б  
33-В  
34-А  
35-В  
36-Г  
37-Б  
38-А

## Структура контрольного задания к итоговому дифференцированному зачету Текст задания

∧ 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

∨

∧ Результатом физической подготовки являются:

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

∨

∧ 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;

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

∧ 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 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 строго 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 подразделяется 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 физической 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 освещения 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:

+ произвольная 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 направления 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 совершенствования 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 совершенствования двигательного действия

- на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков

- на этапе совершенствования 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 см<sup>2</sup> 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 проявляющимися 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:

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

∨

∧ 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:

- 140-150уд/мин
- + 120-130уд/мин;
- 90-110уд/мин;
- 75-80уд/мин
- 110-130уд/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,60,70,80или 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:

- статических 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 двигательными-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.
- подвижность в суставах

∨

∧ Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных 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 переменного-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 (тренера - 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 педагогического 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;

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

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

Вставка- ответ:

+ оперативного;

- текущего;

- итогового;

- рубежного

- индивидуального

∨

∧ Основными средствами физического воспитания детей раннего возраста являются:

+ физические упражнения;

- оздоровительные силы природы;

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы.

- гигиенические факторы

∨

∧ 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.

∨

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

- скоростных способностей;

+ координационных способностей;

- силы и силовых способностей;

- общей выносливости.

- гибкости

∨

∧ 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.

∨

∧ 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

∨

∧ 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.

∨

∧ 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

∨

∧ 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.

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

∧ 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

∨

∧ 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.

√

∧ Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

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

√

∧ 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.

√

∧ 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

√

∧ 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.

√

∧ 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 видеофильмов;
- 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,

б) 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)
- объёму выполняемых физических упражнений;
- интенсивности выполняемых физических упражнений;
- интенсивностью и характером используемых средств;
- ЧСС, объёму 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;
- 1ч;
- 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 воспитания 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 планирование относится:

- 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

∨

∧ Документы, 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

#### 4. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

##### Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка								
		I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,8	14,3	14,8	13,6	14,0	14,5
	Д	17,0	17,5	18,0	16,5	17,0	17,5	16,0	16,5	17,5
Бег 400 м ( сек.)	Ю	1,12	1,16	1,22	1,10	1,13	1,19	1,08	1,10	1,16
	Д	1,30	1,34	1,45	1,25	1,29	1,40	1,20	1,25	1,31
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50	3,25	3,35	3,45
	Д	2,05	2,15	2,25	2,00	2,10	2,20	1,55	2,05	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,00	14,45	15,30	13,40	14,00	14,30	13,20	13,50	14,10
	Д	12,00	12,30	13,00	11,40	12,00	12,30	11,25	11,50	12,15
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,30	2,15	2,0	2,45	2,30	2,15
	Д	1,65	1,50	1,40	1,80	1,65	1,50	1,85	1,70	1,55
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0	5,00	4,40	4,20
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20	3,80	3,60	3,40
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26	1,42	1,35	1,30
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05	1,23	1,15	1,10
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25	36	32	28
	Д	18	13	11	21	18	15	26	21	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 сек)	Д	25	22	18	27	25	22	29	26	23
	Ю	27	23	20	29	25	22	30	26	24
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	10	8	6	12	10	8	15	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20	18	15	25	22	18	30	25	22
	Д	9	7	5	10	8	6	12	10	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8	14/14	12/12	10/10
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
Подъем переворотом (раз)	Ю	3	2	1	4	3	2	5	4	3
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6	12	10	8
Вис на перекладине (сек)	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45
	Д	7	10	15	8	15	20	9	16	22
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4	7,0	7,5	8,0
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3	8,0	8,4	8,7

Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	3	2	6	4	2	7	5	3
	Д	4	2	1	5	3	2	6	4	2
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4	8	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) (кол-во секунд)	Ю									
	Д									
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4	8	6	5
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27,30	28,30	30,00	27,00	28,00	28,30	27,00	27,30	28,00
	Д	21	21,30	23	20	21	21,30	19,00	19,30	20,00

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В виси поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8

Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23