

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна  
Должность: Заведующий кафедрой  
Дата подписания: 21.09.2023 11:16:00  
Уникальный программный ключ:  
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ


Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физического воспитания ЮЗГУ

*(наименование кафедры)*

 С.В. Токарева  
*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 29 » июля 2023 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
для текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

Фитнес

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 49.04.01 Теория физической культуры и спорта, технология  
физического воспитания  
*(код и наименование ОПОП ВО)*

Курск-2023

# ***1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ***

## ***1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ***

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
3. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
4. Основная часть урока (строение, содержание, задачи). Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
5. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
6. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
7. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.

Вопросы контрольного опроса по разделу (теме) дисциплины №3. «Методика обучения в фитнесе»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность. Эффективность новейших методик тренировочного процесса.
3. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Качественная характеристика физической нагрузки интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны. Оценка эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации
5. Количественная характеристика физической нагрузки - объем, проявление его внутренней и внешней стороны.
6. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.
7. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.
8. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе.
9. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренировка. Основные требования предъявляемые для предупреждения перетренировки в спортивной тренировке.
10. Адаптация. Виды адаптации в спортивной тренировке. Эффективные условия адаптации.

Вопросы для собеседования к разделу (теме) дисциплины №4: «Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе»

1. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
2. Восстановления спортсменов в годичном цикле. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
3. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.

4. Методики анализа технико-тактических действий соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена). Проведение тренировок на основе использования комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта.
5. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
6. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
7. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.
8. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
9. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).
10. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).

Вопросы для собеседования к разделу (теме) дисциплины №5: «Самоконтроль при занятиях фитнесом»

1. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
2. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов
3. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Отбор средства психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований

Вопросы первого типа:

1. Раскройте основные аспекты подготовки спортсмена.
2. Сформулируйте произошедшие изменения в системе факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса.
3. Дайте характеристику педагогической направленности тренировочного занятия
4. Дайте характеристику система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса.
5. Дайте характеристику используемым средствам спортивной тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.
6. Дайте характеристику структурным элементам развития двигательных качеств.
7. Какие пути развития двигательных качеств обучающихся Вы считаете наиболее перспективными в избранном виде спорта?
8. Дайте характеристику возрастным особенностям развития физических качеств в избранном виде спорта.
9. Что, по Вашему мнению, является положительным в современной теории обучения двигательным действиям и есть ли отрицательные стороны?

Вопросы второго типа:

1. Является ли, по Вашему мнению, использование опыта зарубежных теорий физического воспитания с личностно-гуманистической и образовательной направленностью способом улучшения результативности спортивной подготовки в отечественных спортивных школах? Какие доказательства Вы можете привести в подтверждение Вашей точки зрения?
2. Является ли, по Вашему мнению, использование отечественного опыта создания тренировочного эффекта в спортивной деятельности способом повышения эффективности системы спортивной подготовки? Какие доказательства Вы можете привести в подтверждение Вашей точки зрения?

3. Как, по вашему мнению, влияют на достижение эффективно спортивной подготовки особенности организации самоконтроля в учебно- тренировочном процессе? Может ли такая реализация повысить эффективность спортивной подготовки?

4. Является ли, по Вашему мнению, использование тренировочного эффекта в спортивной деятельности способом повышения объективных и субъективных показателей мастерства спортсменов? Какие доказательства Вы можете привести в подтверждение Вашей точки зрения?

5. Сформулируйте пути, формы, методы, средства, с помощью которых происходит развитие двигательных качеств в физическом воспитании. Какие формы, методы и средства используются в учебно-тренировочном процессе со школьниками?

6. В чем Вы видите опасность при несоблюдении условий, определяющих продолжительность периодов подготовки спортсменов в пределах отдельного тренировочного года. Может ли это стать необязательным условием спортивной подготовки?

7. В чем Вы видите опасность при несоблюдении условий, определяющих продолжительность периодов подготовки спортсменов в пределах отдельного тренировочного года. Может ли это стать необязательным условием спортивной подготовки?

Вопросы третьего типа:

Задание 1. Перечислите методы комплексного контроля за функциональным состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе?

Задание 2. Укажите актуальные проблемы в организации комплексного контроля в подготовке юных спортсменов и методы их решения.

Задание 3. Сфера человеческой деятельности, функция которой - выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности это ...

Задание 4. Логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающее объективные закономерности развития природы и общества это ...

Задание 5. Формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь, к какому конечному результату он стремится ...

## ***1.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ***

Темы рефератов по разделу (теме) дисциплины №1. «История современные тенденции развития фитнеса»

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристик активности мышц). Классификация физических упражнений по расход энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
9. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
10. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.

Темы рефератов по разделу (теме) дисциплины №2. «Структура занятия фитнесом»

1. Какие упражнения запрещается выполнять в тренажерном зале?
2. Каковы требования охраны труда перед началом занятия?
3. Каковы требования охраны труда во время проведения занятий?
4. Каковы требования охраны труда в аварийных ситуациях?
5. Каковы требования охраны труда по окончании занятий?

Темы рефератов по разделу (теме) дисциплины №4: «Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе»

1. Физиологическое обоснование периодизации спортивной тренировки.
2. Планирование тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, с целью развития технической подготовки.
3. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.
4. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура). Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).
5. Сочетание общефизической и специальной подготовки, объема и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе.

#### **Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

Критерии	Баллы	Показатели
Новизна реферированного текста	10	<input type="checkbox"/> актуальность проблемы и темы; <input type="checkbox"/> новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; <input type="checkbox"/> наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы	10	<input type="checkbox"/> соответствие плана теме реферата; <input type="checkbox"/> соответствие содержания теме и плану реферата; <input type="checkbox"/> полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; <input type="checkbox"/> обоснованность способов и методов работы с материалом; <input type="checkbox"/> умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; <input type="checkbox"/> умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников	10	<input type="checkbox"/> круг, полнота использования литературных источников по проблеме; <input type="checkbox"/> привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)

Соблюдение требований к оформлению	5	<input type="checkbox"/> правильное оформление ссылок на используемую литературу; <input type="checkbox"/> грамотность и культура изложения; <input type="checkbox"/> владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; <input type="checkbox"/> соблюдение требований к объему реферата; <input type="checkbox"/> культура оформления: выделение абзацев
Грамотность	5	<input type="checkbox"/> отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; <input type="checkbox"/> отсутствие опечаток, общепринятых; <input type="checkbox"/> литературный стиль сокращений слов, кроме

### **Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 40 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 35 - 40 баллов - «отлично»;
- 29 - 34 баллов - «хорошо»;
- 20 – 28 баллов - «удовлетворительно»;
- мене 20 баллов - «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

## ***2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОУЧАЮЩИХСЯ***

### ***2.1 БАНК ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ***

1. Укажите последовательность этапов процесса обучения физическим упражнениям

- а) совершенствование физического упражнения;
- б) ознакомление с физическими упражнениями;
- в) применение навыков физического упражнения;
- г) выявление причин двигательных ошибок;
- д) разучивание физического упражнения.

2. Укажите частную задачу обучения, характерную для первого этапа обучения

- а) упрочнение сформированного навыка;
- б) создание представления об упражнении;
- в) обучение ритму действия;
- г) выявление индивидуальных особенностей телосложения;
- д) достижение слитности фаз.

3. Укажите частную задачу, характерную для второго этапа обучения

- а) устранение сопутствующих, лишних движений;
- б) обеспечение общего представления об изучаемом упражнении;
- в) упрочение сформированного навыка;
- г) уточнение деталей техники;
- д) обучение основному варианту техники.

4. Укажите частную задачу обучения, характерную для третьего этапа обучения физическим упражнениям.

- а) устранение грубых ошибок;
- б) формирование умений высшего порядка;
- в) овладение основной техникой;
- г) формирование навыка в основном варианте;
- д) стабильное выполнение упражнения в различных условиях.

5. Укажите частную задачу, характерную для четвертого этапа обучения физическим упражнениям.

- а) совершенствование деталей техники;
- б) стабильное выполнение основы техники; в) обучение слитному выполнению упражнения;
- г) стабильное выполнение упражнения в различных условиях;
- д) устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение упражнения или его значительное искажение.

6. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания

1. адаптационные задачи;
2. соревновательные задачи;
3. оздоровительные задачи;

7. Сила - это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

8. Абсолютная сила - это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

9. Относительная сила - это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

10. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;

4) скоростной выносливостью.

11. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

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

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

14. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

15. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

16. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

17. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

18. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;



- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

19. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

20. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

21. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

22. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

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

23. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

24. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются

Тест по разделу (теме) дисциплины №4.

1. Нагрузку можно изменять:

- 1) Количеством повторений одного и того же упражнения;
- 2) Увеличением амплитуды движений;
- 3) Упрощением условий выполнения упражнений;
- 4) Всем перечисленным.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- 1) Утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 2) Продолжительностью выполнения двигательных действий;
- 3) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 4) Достижимой при их выполнении частотой сердечных сокращений

3. Чем определяется объем нагрузки:

- 1) Количеством выполненных упражнений, временем, километражем;
- 2) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
- 3) Величиной частоты сердечных сокращений.

4. Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1 - затраты времени на занятие,
- 2 - темп и скорость движения,
- 3 - километраж преодоленного расстояния,
- 4 - частота сердечных сокращений,
- 5 - количество выполненных упражнений.

1) 1,3; 2) 2,4; 3) 3,5; 4) 1,2,3,4,5

5. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

6. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, подготовительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный, соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

7. Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:

- а) тренировочными, соревновательными, восстановительными;
- б) микроциклами, мезоциклами, макроциклами;
- в) оперативными, текущими, этапными;
- г) подготовительными, основными, соревновательными.

8. Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:

- а) ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений;

- в) уровень физической подготовленности спортсмена;
- г) количество упражнений специальной направленности.

9. Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) ловкость

10. В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировки

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) гибкость

11. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

- а) объем нагрузки;
- б) интенсивность нагрузки;
- в) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- г) индекс нагрузки

12. Число технических действий, которые спортсмен выполняет в тренировке или условиях соревнований

- а) разносторонностью технической подготовленности;
- б) рациональностью техники;
- в) эффективностью техники;
- г) объем технической подготовленности (общий и соревновательный)

13. Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его

- а) разносторонность технической подготовленности;
- б) рациональность техники;
- в) эффективность техники;
- г) объем технической подготовленности

14. Планирование в физическом воспитании - это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

15. Педагогический контроль в физическом воспитании - это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся об следование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

16. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная физкультурно-спортивная работа в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

17. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, 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 каждом занятии;

4) контрольные упражнения (тесты)

18. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия...

1. быстрота;

2. выносливость;

3. гибкость;

4. ловкость;

5. сила;

а) 1, 2, 3, 4, 5;

б) 2, 4, 1, 5, 3;

в) 5, 3, 4, 2, 1;

г) 4, 1, 5, 3, 2.

19. Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство - упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной сил незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике.

Дайте обоснование правильности своего ответа.

Тест к разделу (теме) дисциплины №5.

1. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ..... контроля.

Вставка-ответ: 1) оперативного; 2) текущего; 3) итогового; 4) рубежного.

2. Укажите значение термина: уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это ...

- 1) состояние спортсмена;
- 2) подготовленность спортсмена;
- 3) готовность спортсмена.

3. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это ...

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

4. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий ...

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

5. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

6. Укажите инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта: ...

### **Итоговый контроль**

1. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а) от 7 до 11 лет
- б) от 14 до 16 лет
- в) от 17 до 18 лет
- г) от 19 до 21 года

2. Как классифицируют физические упражнения по признаку физиологических зон мощности?

- а) упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности
- б) упражнения максимальной, большой и умеренной мощности
- в) упражнения большой и умеренной мощности
- г) упражнения максимальной, субмаксимальной и умеренной мощности

3. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) суперкомпенсаторным
- б) полным (ординарным)
- в) активным

г) строго регламентированным

4. Дозировать физическую нагрузку - значит:

- а) регламентировать количество физических упражнений
- б) строго регламентировать ее объем и интенсивность

- а) повторный
- б) интервальный
- в) переменный
- г) «взрывной»

16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью
- б) биохимической экономизацией
- в) тренированностью
- г) выносливостью

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

- а) предельному
- б) околопредельному
- в) большому
- г) малому

18. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовых способностей:

- а) абсолютной силы
- б) скоростной силы
- в) силовой выносливости
- г) взрывной силы

19. Воздействие физических упражнений на организм занимающегося зависит от величины нагрузки. Величина нагрузки в меньшей степени зависит от:

- а) соотношения продолжительности работы и отдыха
- б) координационной сложности упражнения
- в) интенсивности упражнения
- г) характера отдыха

20. Индивидуальный уровень физической работоспособности человека считается хорошим по результатам функциональной пробы Руфье-Диксона при значениях

- а) от 6,0 до 8,0
- б) от 3,0 до 6,0
- в) свыше 8,0
- г) от 0 до 2,9

21. Под напряженностью физической нагрузки во времени принято понимать:

- а) интенсивность выполнения упражнения
- б) степень преодолеваемых трудностей
- в) двигательную активность
- г) количество выполненных упражнений

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

- а) время выполнения двигательного действия
- б) продолжительность сна
- в) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- г) коэффициент выносливости

23. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод:

- а) круговой тренировки на основе силовых упражнений
- б) непредельных отягощений
- в) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
- г) максимальных отягощений

24. При повышении умственной нагрузки в процессе жизнедеятельности занятия физической культурой необходимо:

- а) полностью прекратить, чтобы не способствовать развитию утомления организма
- б) рационально организовать, чтобы способствовать повышению работоспособности организма
- в) осуществлять 2 раза в день в режиме спортивной тренировки

25. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) упражнений аэробной направленности средней и умеренной интенсивности
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

26. Физическая нагрузка является основным фактором воздействия на функциональное состояние организма. Величина нагрузки в меньшей степени зависит от:

- а) соотношения продолжительности работы и отдыха
- б) координационной сложности упражнения
- в) интенсивности упражнения
- г) характера отдыха

27. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) увеличение собственного веса
- в) увеличение физиологического поперечника мышц
- г) повышение силовой выносливости

28. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется:

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений с вовлечением в работу большинства мышц
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод:

- а) повторных усилий
- б) круговой тренировки
- в) переменного упражнения
- г) сенсорной коррекции

30. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

- а) координацию
- б) быстроту
- в) выносливость
- г) гибкость

31. При развитии силы используют разные режимы работы мышц. Как называется режим, когда в момент напряжения мышца укорачивается:

- а) статический
- б) преодолевающий
- в) уступающий
- г) динамический

32. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов

33. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость одиночного движения
- б) частота движений
- в) быстрота двигательной реакции
- г) ускорение

34. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- а) метод сопряженного воздействия
- б) игровой метод
- в) метод переменного-непрерывного упражнения
- г) круговой метод (метод круговой тренировки)

35. Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами:

- а) изменениями количества повторений одного и того же упражнения
- б) изменениями суммарного количества физических упражнений
- в) изменениями количества и скорости повторений одного и того же упражнения, суммарного количества физических упражнений, исходных положений
- г) изменениями количества и скорости повторений одного и того же упражнения



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

- а) простой двигательной реакцией
- б) скоростью одиночного движения
- в) скоростными способностями
- г) быстротой движения

37. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- б) принцип научности
- в) принцип доступности и индивидуализации
- г) принцип непрерывности

38. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение:

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

Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- а) 4, 5 б) 1, 2, 4 в) 3 г) 1, 2, 3, 4, 5

39. Оптимальный диапазон физических нагрузок у школьников находится в пределах ЧСС

- а) от 130 уд./мин. до 170 уд./мин.
- б) от 90 уд. /мин. до 170 уд. /мин.
- в) от 110 уд./мин. до 130 уд./мин.
- г) от 160 уд./мин. до 180 уд./мин.

40. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления:

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

41. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- а) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод)
- б) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)
- в) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)
- г) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения)

42. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей
- б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
- в) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- г) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

43. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающегося
- б) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- г) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями

44. Физические упражнения - это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

45. Показателями реакции организма на воздействие физической нагрузки являются

- а) выделение пота, нарушение ритма дыхания
- б) частота сердечных сокращений (ЧСС) и выделение пота
- в) частота сердечных сокращений (ЧСС) и внешние признаки утомления занимающихся
- г) частота сердечных сокращений (ЧСС) и нарушение ритма дыхания

46. Детали техники физических упражнений - это

- а) отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят от индивидуальных особенностей человека
- б) отдельные элементы двигательного действия
- в) особенности выполнения целостного двигательного действия
- г) параметры эталонной техники

47. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение:

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика);
- 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений;
- 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности;
- 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;

5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- а) 1, 2
- б) 2, 4
- в) 1, 3, 5
- г) 1, 2, 3, 4, 5

48. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

49. Быстрота - это:

- а) способность человека совершать двигательные действия минимальный отрезок времени
- б) способность человека быстро набирать скорость
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- г) способность выполнять деятельность, связанную с выполнением скоростных движений

50. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- б) продолжительностью выполнения двигательных действий
- в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

51. Абсолютная сила - это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

52. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением:

- а) увеличение рельефности мышц
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата
- г) быстрый рост абсолютной силы

53. Как дозируются упражнения на «гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии:

- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

- б) выполняется 6-12 циклов движений
- в) упражнения выполняются до появления пота
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

54. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом
- б) коэффициентом проявления скоростных способностей
- в) абсолютным запасом скорости
- г) скоростной выносливостью

55. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- а) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- б) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

56. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

- а) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет
- б) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет
- в) в среднем школьном возрасте (12-15 лет)
- г) в старшем школьном возрасте (16-18 лет)

57. Как соотносятся объем и интенсивность тренировочной нагрузки:

- а) обратно пропорциональной зависимостью
- б) прямо пропорциональной зависимостью
- в) никак
- г) косвенно пропорциональной зависимостью

58. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии
- б) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов
- в) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью
- г) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»)

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

- а) 140-150 уд/мин
- б) 75-80 уд/мин
- в) 90-110 уд/мин
- г) 120-130 уд/мин

60. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

61. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления:

- а) фаза восстановления работоспособности;
- б) фаза сверхвосстановления работоспособности;
- в) фаза временного снижения работоспособности

62. Результатом применения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа, является:

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) увеличение собственного веса
- в) повышение силовой выносливости
- г) повышение опасности перенапряжения

63. При формировании телосложения не эффективны упражнения:

- а) способствующие увеличению мышечной массы
- б) способствующие снижению веса тела
- в) объединенные в форме круговой тренировки
- г) способствующие повышению быстроты движения

64. Сила - это:

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

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

- а) двигательной реакцией
- б) скоростными способностями
- в) скоростно-силовыми способностями
- г) частотой движений

66. 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:

- а) 2, 4
- б) 1, 3, 5
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6
- г) 1, 2, 6

67. Многочисленными исследованиями установлено, что

- а) чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека
- б) чем больше способность организма усваивать кислород, тем ниже физическая работоспособность человека
- в) физическая работоспособность человека не зависит от способности организма усваивать кислород
- г) физическая работоспособность человека зависит от количества выпитой жидкости

68. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- а) стандартно-повторный метод
- б) метод переменного-непрерывного упражнения
- в) метод круговой тренировки
- г) метод наглядного воздействия

69. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

70. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- а) объем силовой нагрузки
- б) силовой индекс (СИ)
- в) повторный максимум (ПМ)
- г) весосиловой показатель (ВСП)

71. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- а) от 3 до 5 месяцев;
- б) 1 год;
- в) 2-3 года;
- г) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

72. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является метод:

- а) электростимуляции
- б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
- в) круговой тренировки на основе силовых упражнений
- г) использование предельных и не предельных отягощений

73. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г) эластичность мышц и связок

74. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть:

- а) мышечными напряжениями
- б) координационными способностями
- в) физическими качествами
- г) функциональными системами

75. Объем физической нагрузки определяется:

- а) количеством выполненных упражнений
- б) затратой времени на занятие
- в) километражем преодоленного расстояния
- г) количеством выполненных упражнений, затратой времени на занятие, километражем преодоленного расстояния

76. К упражнениям умеренной интенсивности относятся такие, которые могут продолжаться

- а) от 5 до 10 минут
- б) свыше 30 минут
- в) от 10 до 25 минут
- г) от 25 до 30 минут

77. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- а) стандартно-повторный метод
- б) метод переменного-непрерывного упражнения
- в) метод круговой тренировки
- г) метод наглядного воздействия

78. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется:

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) обратно пропорциональной зависимостью
- в) показателями темпа и скорости движений
- г) прямо пропорциональной зависимостью

79. Под физической работоспособностью понимается

- а) способность человека выполнять определенную физическую работу течение длительного времени без снижения ее качества и производительности
- б) способность человека быстро преодолевать дистанцию
- в) количество выполненной работы в единицу времени
- г) количество выполненных физических упражнений в течение 15 минут

80. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- а) критической
- б) субкритической
- в) надкритической
- г) средней

81. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- а) технологией воспитательной деятельности
- б) воспитанием
- в) техникой воспитания
- г) воспитательными приемами

82. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

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

- 1) предельному
- 2) околопредельному
- 3) малому
- 4) большому

84. Выберите основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающегося
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

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

- а) 5-7 лет
- б) 8-9 лет
- в) 11-14 лет
- г) 15-17 лет

86. Сила как физическое качество характеризуется:

- а) степенью напряжения мышц
- б) утолщением и образованием новых мышечных волокон
- в) увеличением объема мышц
- г) изменением конфигурации тела (телосложение)



87. Чем определяется объем нагрузки:

- а) количеством выполненных упражнений, временем, километражем
- б) показателями темпа, скорости движений, ускорения
- в) величиной частоты сердечных сокращений
- г) количеством и показателями движения

88. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике:

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- б) МПК (максимальное потребление кислорода)
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений)
- г) ПТ (повторный тест)

89. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека:

- а) 140-160 уд/мин.
- б) 160-180 уд/мин.
- в) 180-200 уд/мин.
- г) 200-220 уд/мин.

90. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- а) 10-11 лет
- б) от 11-12 до 15-16 лет
- в) от 15-16 лет до 17-18 лет
- г) 18-19 лет

91. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется

- а) физической работоспособностью
- б) физической подготовленностью
- в) общей выносливостью
- г) тренированностью

92. Ведущее звено техники физических упражнений - это

- а) результативность физического упражнения
- б) параметры эталонной техники
- в) отдельные элементы двигательного действия
- г) наиболее важный элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить

93. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

94. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия

- б) завершить формирование двигательного умения
- в) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах частей техники изучаемого двигательного действия

95. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение:

- 1) возраст занимающегося;
- 2) квалификация занимающегося (спортсмена);
- 3) состояние занимающегося;
- 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный);
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал);
- б) продолжительность циклических скоростных упражнений.

На время двигательной реакции влияют:

- а) 1, 2;
- б) 1, 2, 3, 4, 5
- в) 3,4
- г) 1, 2, 3, 4, 5, 6

96. Под координационными способностями человека понимается:

- а) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека
- б) способность быстро осваивать спортивную или подвижную игру
- в) способность быстро принимать правильные решения в единоборстве
- г) способность управлять движениями тела и его звеньев

97. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений
- б) ритм движений
- в) скоростную выносливость
- г) сложную двигательную реакцию

98. Результатом применения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа, является:

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) увеличение собственного веса
- в) повышение силовой выносливости
- г) повышение опасности перенапряжения

99. При физической работе у человека наблюдаются различные состояния функциональных систем его организма. Эти физиологические состояния у него протекают в следующем порядке:

- а) восстановление, вработывание, устойчивое состояние, утомление
- б) вработывание, утомление, восстановление, устойчивое состояние
- в) вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление
- г) устойчивое состояние, вработывание, утомление, восстановление

100. По мере повышения тренированности в силовой подготовке должен преобладать метод:

- а) электростимуляции
- б) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений
- в) максимальных отягощений

г) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха

## **2.2 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА НА ЭКЗАМЕНЕ**

1. Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство». Классификация тренажеров.
2. Эргономические требования к тренажерам. Гигиенические требования к тренажерам.
3. Характеристика и методика тренировки силовых способностей с применением тренажерных устройств.
4. Характеристика и методика тренировки гибкости с применением тренажерных устройств.
5. Характеристика и методика тренировки ловкости с применением тренажерных устройств.
6. Характеристика и методика тренировки выносливости с применением тренажерных устройств.
7. Использование тренажерных устройств в процессе развития координационных способностей. Характеристика и методика тренировки.
8. Использование тренажерных устройств в процессе формирования двигательных навыков в футболе. Характеристика и методика использования.
9. Использование тренажерных устройств в процессе формирования двигательных навыков в волейболе. Характеристика и методика использования.
10. Использование тренажерных устройств в процессе формирования двигательных навыков в баскетболе. Характеристика и методика использования.
11. Использование тренажерных устройств в процессе формирования двигательных навыков в легкой атлетике. Характеристика и методика использования.
12. Использование тренажерных устройств в процессе формирования двигательных навыков в единоборствах. Характеристика и методика использования.
13. Использование тренажерных устройств в процессе формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Характеристика и методика использования.
14. Использование тренажерных устройств в процессе формирования правильной техники выполнения движений в плавании. Характеристика и методика использования.
15. Использование тренажерных устройств в адаптивной физической культуре. Характеристика и методика использования.
16. Использование тренажерных устройств в физическом воспитании школьников разного возраста.
17. Использование тренажерных устройств в физическом воспитании взрослого населения.
18. Требования к тренажерным залам и организации занятий для различных групп населения.
19. Контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений на тренажерных устройствах.
20. Составление индивидуальных программ развития физических качеств, совершенствования техники двигательного действия, тактики соревновательной деятельности и т.д.

### **Критерии оценивания по дисциплине**

Характеристика ответа	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе	5

<p>прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа</p>	
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.</p>	4
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>	3
<p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы. Конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотна. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.</p>	2 Требуется передача