

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

Тренажерные технологии в спорте

*(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***

Контрольные вопросы по разделу (теме) дисциплины 2. «Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий на тренажерах?
8. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Контрольные вопросы по разделу (теме) дисциплины 3. «Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися»

1. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
2. Проблема переноса физических качеств.
3. Структурная характеристика выносливости и определение её видов и разновидностей.
4. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
5. Структурная характеристика силы, определение её видов и разновидностей.
6. Структурная характеристика ловкости, определение её видов и разновидностей.
7. Структурная характеристика быстроты, определение её видов и разновидностей.
8. Структурная характеристика гибкости, определение её видов и разновидностей.
9. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
10. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 4. «Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах»

1. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
2. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
3. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
4. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
5. Раскройте основные факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.

6. Сформулируйте роль расслабления при использовании упражнений силовой направленности?
7. Дайте характеристику роли дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
8. Дайте характеристику последовательности выполнения упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
9. Дайте характеристику используемым средствам спортивной тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.
10. Дайте характеристику основным принципам, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 5. «Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения»

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).
2. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности (назначение).

1. Является ли, по Вашему мнению, применение в тренировочном процессе определенного «ведущего» физического качества спортсмена доминирующим? Какие доказательства Вы можете привести в подтверждение Вашей точки зрения?

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

3. 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?

4. 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?

5. 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?

## ***1.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ***

1. Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки.
2. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки.
3. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки.
4. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки.
5. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
7. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Качественная характеристика физической нагрузки - интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.
9. Количественная характеристика физической нагрузки - объем, проявление его внутренней и внешней стороны.

10. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.

Темы рефератов по разделу (теме) дисциплины 4. «Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах»

1. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

2. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.

3. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.

4. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах.

6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах

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

Критерии	Баллы	Показатели
Новизна реферированного текста	20	<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	30	<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	20	<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	15	<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	15	<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 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 100 - 86 баллов - «отлично»;
- 85 - 70 баллов - «хорошо»;
- 69 - 51баллов - «удовлетворительно»;
- мене 51 балла - «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала

### ***1.3 СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ***

После обсуждения материала на занятиях студенты решают ситуационные задачи по отдельным темам.

Примерные темы ситуационных задач:

1. Мальчик 7 лет, рост 120 см, масса тела 23 кг, окружность грудной клетки 58 см. Определите темпы роста, уровень и гармоничность физического развития.
2. Девочка 11 лет, рост 132 см, масса тела 27 кг. Определите темпы роста и гармоничность физического развития.
3. Мальчик 14 лет, рост 176 см, масса тела 73 кг. Определите темпы роста и гармоничность физического развития.
4. Девочка 16 лет, рост 173 см, масса тела 45 кг. Определите темпы роста и гармоничность физического развития.
5. Мальчик 12 лет, длина тела 143 см, масса тела 51 кг. Определите темпы роста и гармоничность физического развития.
6. Девочка 17 лет, длина тела 177 см, масса тела 66 кг, окружность грудной клетки 84 см. Определите темпы роста, уровень и гармоничность физического развития.

Критерии оценивания компетенций (результатов):

- уровень проработанности задания и полнота ответа;
- структурированность и логика ответа;
- владение терминологией.

Описание шкалы оценивания: оценивание выполненного задания проводится по принципу «зачтено» / «не зачтено». «Зачтено» выставляется в случае, если задача решена и получен ответ на вопрос, «не зачтено», если ответа нет или он не соответствует критериям оценивания.

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

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

1. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:
  - а) 10-11 лет
  - б) 11-12 лет
  - в) от 13-14 до 17-18 лет
  - г) от 17-18 до 19-20 лет
  
2. 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)
  
3. 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
  
4. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:
  - а) при помощи пробы Штанге;
  - б) используя пробу Генчи;
  - в) с помощью теста Руфье
  
5. Силовые возможности человека оценивают при помощи специальных измерительных приборов-динамометров и специальных ...
  - а) заданий
  - б) приборов
  - в) тестов
  - г) измерений
  
6. Дополните определение: «Сила - это способность преодолевать ..... или противостоять ему за счет...»
  - а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения
  - б) внешнее сопротивление; мышечного усилия
  - в) физические упражнения; внутреннего потенциала
  - г) физическую нагрузку: мышечного напряжения
  
7. 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)

8. Как называется физиологическое состояние человеческого организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности, которое наступает результате мышечной работы:

- а) утомлением
- б) возбуждением
- в) торможением
- г) отдыхом

9. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» называется:

- а) силовые способности
- б) силовая ловкость
- в) скоростно-силовые способности
- г) силовая координация

10. 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

11. Физические качества — это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

12. Двигательные (физические) способности - это:

а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

б) физические качества, присущие человеку;

в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

13. Основу двигательных способностей человека составляют:

а) психодинамические задатки;

б) физические качества;

в) двигательные умения;

г) двигательные навыки.

14. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

а) тестами (контрольными упражнениями);

б) индивидуальными спортивными результатами;

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

15. 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.

16. 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 мышцы;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

17. Относительная сила - это:

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

18. Нагрузку можно изменять:

- а) Количеством повторений одного и того же упражнения;
- б) Увеличением амплитуды движений;
- в) Упрощением условий выполнения упражнений;
- г) Всем перечисленным.

19. 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

20. Чем определяется объем нагрузки:

- а) Количеством выполненных упражнений, временем, километражем;
- б) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
- в) Величиной частоты сердечных сокращений.

21. 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.

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



22. Совокупность способов проведения какой-либо работы; отрасль педагогической науки, которая излагает правила и методы преподавания отдельного учебного предмета

- а) научные знания
- б) методика
- в) методология
- г) теория

23. Вид эксперимента (по степени изменений условий), где характерно специальное конструирование условий, исходя из задач исследования

- а) констатирующий эксперимент
- б) закрытый эксперимент
- в) модельный эксперимент
- г) лабораторный эксперимент

24. Знания приносят пользу только в случаях их ...

- а) понимания
- б) применения
- в) овладения
- г) накопления

25. На этапе профессиональной вузовской подготовки в учебном процессе доминирует аспект...

- а) научный
- б) творчество
- в) методический
- г) научно-методический

26. Предопределяет верный ближайший путь к истине, дает возможность выработать общую стратегию и тактику того пути, который ведет к достижению поставленной цели это ...

- а) теория
- б) научные знания
- в) методология
- г) методика

27. Эти знания имеют оттенок субъективности при восприятии и не всегда отражают сущности явления

- а) познания
- б) обыденные знания
- в) научное знание

28. Эти знания формируются в результате применения специальных, объективных по своему существу научных методов познания и подтверждаются результатами общественной практики.

- а) обыденные знания
- б) научные знания
- в) методология
- г) познание

29. В исследовании определяет тему и выступает как формы и методы педагогической деятельности, факторы обучения, воспитания, тренировки

- а) проблема исследования

- б) предмет исследования
- в) цель исследования
- г) объект исследования

30. Вопрос, ответ на который не содержится в накопленном обществом научном знании, это

- а) объект исследования
- б) актуальность темы
- в) научная проблема
- г) тема исследования

31. Ответ-вставка. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, называется силовой...

- а) выносливостью
- б) скоростью
- в) гибкостью
- г) прыгучестью

32. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в ...режиме.

- а) уступающем
- б) поглощающем
- в) увеличивающем
- г) изменяющем

33. 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

33. 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)

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

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

35. 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.

36. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

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

37. Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годового тренировочного процесса называются:

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

38. 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.

39. Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:

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

40. В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировке

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

41. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

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

42. 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)

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

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

44. 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.

45. 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.

46. 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.

47. 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.

48. 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.

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

- а) состояние спортсмена;
- б) подготовленность спортсмена;
- в) готовность спортсмена.

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

- а) текущее состояние;
- б) оперативное состояние;
- в) готовность спортсмена.

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

- а) срочный тренировочный эффект;
- б) отставленный тренировочный эффект;
- в) кумулятивный тренировочный эффект.

52. 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

- а) контроль за подготовкой спортсмена;
- б) комплексный контроль;
- в) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

### **Итоговый контроль**

1. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» называется:

- а) силовые способности
- б) силовая ловкость
- в) скоростно-силовые способности
- г) силовая координация

2. 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

3. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- а) 10-11 лет
- б) 11-12 лет
- в) от 13-14 до 17-18 лет
- г) от 17-18 до 19-20 лет

4. 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

5. Чтобы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась необходимо:

- а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением
- б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;
- в) силовые упражнения с собственным весом тела выполнять с большим количеством повторений;

г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению

6. 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

7. 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

8. 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

9. Ответ-вставка. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, называется силовой...

- а) выносливостью
- б) скоростью
- в) гибкостью
- г) прыгучестью

10. 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)

11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в ...режиме.

- а) уступающем
- б) поглощающем
- в) увеличивающем
- г) изменяющем

12. Каким стандартным тестом проверяется сила у учащихся (6-17 лет) общеобразовательных школ:

- а) подтягивание на перекладине;
- б) челночный бег 3 по 10 м;
- в) прыжок в длину с места
- г) бег на 100 м.

13. 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

14. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) величиной их воздействия на организм
- б) напряжением определенных мышечных групп
- в) временем и количеством повторений двигательных действий
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

15. 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)

16. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

- а) малую
- б) среднюю
- в) большую
- г) высокую

17. 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.

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

- а) 90-100 уд/мин.
- б) 110-125 уд/мин.
- в) 130-150 уд/мин.
- г) 160-175 уд/мин

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

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

20. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке:

- а) при помощи пробы Штанге;
- б) используя пробу Генчи;
- в) с помощью теста Руфье

21. Наибольшие качественные и количественные изменения в показателях силовых способностей происходят у учащихся:

- а) в 9-11 лет
- б) в 12-13 лет
- в) в 14-17 лет
- г) в 7-8 лет

22. Дополните определение: «Сила - это способность преодолевать ... или противостоять ему за счет...»

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения

23. 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

24. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

- а) увеличению мышечной массы
- б) повышению скорости движений
- в) снижению веса тела
- г) перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

25. 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

26. Отягощение, которое человек может поднять 2-3 раза, что составляет примерно 85-95% называется:

- а) предельное
- б) околопредельное
- в) большое
- г) небольшое

27. Для проработки рельефа мышц рекомендуется:

- а) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, активизирующим другую группу мышц;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.



28. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании:

- а) силы
- б) быстроты
- в) выносливости
- г) скоростной силы

29. Ответ-вставка. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения называется силой.

- а) абсолютной
- б) взрывной
- в) статической
- г) динамической

30. Силовые возможности человека оценивают при помощи специальных измерительных приборов-динамометров и специальных...

- а) заданий
- б) приборов
- в) тестов
- г) измерений

31. 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)

32. Какие упражнения в комплексе не способствуют развитию силы:

- а) подтягивание на высокой перекладине
- б) сгибание рук в упоре лежа
- в) приседание на одной ноге
- г) все способствуют

33. 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

34. Как соотносятся объем и интенсивность тренировочной нагрузки:

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

35. При незначительной мышечной нагрузке вдох следует выполнять через, а выдох через

- а) нос; рот
- б) рот; нос
- в) нос; нос
- г) рот; пауза

36. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 уд/мин.
- б) 130-140 уд/мин.
- в) свыше 150 уд/мин.
- г) 160-170 уд/мин

37. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки:

- а) не выше 120 уд/мин.
- б) не ниже 140 уд/мин.
- в) 70-80 уд/мин.
- г) не выше 100 уд/мин.

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

- а) по пульсу (по частоте сердечных сокращений)
- б) по частоте дыхания
- в) по внешним признакам утомления детей
- г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления

39. Как называется физиологическое состояние человеческого организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы:

- а) утомлением
- б) возбуждением
- в) торможением
- г) отдыхом

40. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-90 уд/мин.;
- б) 90-150 уд/мин.;
- в) 150-170 уд/мин.;
- г) 170-200 уд/мин.

41. Сила - это:

- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
- г) способность точно дифференцировать мышечные усилия при продолжительном мышечном напряжении

42. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека
- б) они выполняются медленно
- в) они вызывают значительное напряжение мышц
- г) они выполняются до утомления

43. 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

44. 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

45. Относительная сила - это:

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

46. Какие упражнения применяются для развития способности дозировать силовые напряжения

- а) упражнения с дифференцированным проявлением мышечных усилий
- б) общеразвивающие физические упражнения
- в) специальные динамические упражнения
- г) подготовительные упражнения

47. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

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

48. Повышение уровня силовой подготовки у подростков 15-18 лет обусловлено:

- а) требованиями школьной программы
- б) возрастными изменениями организма
- в) подготовкой к службе в армии
- г) задачами физического воспитания

49. Ответ-вставка. Способность точно дифференцировать мышечные усилия личной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц называется силовой...

- а) выносливостью
- б) гибкостью
- в) прыгучестью
- г) ловкостью

50. 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

51. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод:

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

52. Нагрузку можно изменять:

- а) количеством повторений одного и того же упражнения;
- б) увеличением амплитуды движений;
- в) упрощением условий выполнения упражнений.
- г) всем перечисленным

53. Под напряженностью физической нагрузки во времени принято понимать:

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

54. 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

55. 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

56. Упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений до 120-130 уд/мин., характеризуют нагрузку:

- а) развивающую
- б) восстанавливающую
- в) тренирующую
- г) умеренную

57. При интенсивной мышечной работе у высококвалифицированных спортсменов ЧСС может достигать:

- а) 100-110 уд/мин.
- б) 240-260 уд/мин.
- в) 140-160 уд/мин.
- г) 180-200 уд/мин.

58. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы:

- а) активизируют их
- б) тормозят их
- в) усиливают их
- г) восстанавливают их

59. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается...

- а) восстановление работоспособности;
- б) сверхвосстановление работоспособности;
- в) временное снижение работоспособности
- г) снижение до исходного уровня

60. Завершите утверждение. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется...

- а) сила
- б) ловкость
- в) скорость
- г) выносливость

61. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека
- б) они выполняются до утомления
- в) они вызывают значительное напряжение мышц
- г) они выполняются медленно

62. 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

63. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод:

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

64. Сила мышц спины, поясницы, ног, измеряемая становым динамометром, называется...силой

- а) становой
- б) силовой
- в) относительной
- г) взрывной

65. Какой вес отягощения необходимо использовать для повышения мышечной массы:

- а) 15-20% от максимального
- б) 20-40% от максимального
- в) 60-80% от максимального
- г) только вес близкий к максимальному

66. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является метод:

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

67. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

- а) челночного бега
- б) прыжков в глубину
- в) подвижных игр
- г) приседаний со штангой

68. Ответ-вставка. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но достигающей, как правило, предельной величины, называется...

- а) ускоряющая сила
- б) тормозящая сила
- в) развивающая сила
- г) переменная сила

69. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии силы:

- а) самбо
- б) баскетбол
- в) бокс
- г) тяжелая атлетика

70. 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

71. 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

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

- а) 1,3

- б) 2,4
- в) 3,5
- г) 1,2,3,4,5

73. 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

74. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:

- а) артериального давления
- б) объема крови в организме
- в) мышечной массы
- г) ЧСС

75. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) переносится организмом относительно легко
- б) достаточно большая, но ее можно повторить
- в) достаточная и ее не следует увеличивать
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить

76. 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

77. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) утомлением
- б) возбуждением
- в) отдыхом
- г) перерывом

78. 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

79. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно
- б) только через рот
- в) через рот и нос одновременно
- г) только через нос.

80. Под силой как физическим качеством понимается:  
а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

б) комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние с сопротивления либо противодействовать им за с счет мышечных напряжений

81. Проявление силы в меньшей степени зависит:

а) от техники выполнения двигательного действия

б) от состояния сердечно-сосудистой системы

в) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии

г) от волевых усилий

82. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

б) упражнения, способствующие снижению веса тела

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

83. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в:

а) уступающем режиме

б) преодолевающим режиме

в) удерживающем режиме

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

а) повторный максимум (ПМ)

б) силовой индекс (СИ)

в) весо-силовой показатель (ВСП)

г) объем силовой нагрузки

85. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:

а) собственно-силовых способностей

б) скоростных способностей

в) скоростно-силовых способностей

г) силовых способностей

86. Какой метод, позволяющий воспитывать силу, является основным:

а) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях

б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений

в) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа

87. Ответ-вставка. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

а) роста



- б) веса
- в) прыгучести
- г) выносливости

88. Развивая массу различных мышечных групп, можно:

- а) повысить силовые возможности организма
- б) изменить к себе отношение
- в) достичь максимальной амплитуды движений в основных суставах
- г) научиться быстро принимать правильные решения в единоборствах

89. Укажите вид спорта, который не требует проявления силы:

- а) самбо
- б) баскетбол
- в) шахматы
- г) тяжелая атлетика

90. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

91. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект:

- а) не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа)
- б) не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа)
- в) 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов)
- г) 5-6 раз в неделю (1,5-2,5 часов)

92. 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

93. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

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

94. При выполнении физических упражнений ЧСС (пульс) всегда увеличивается. Самый высокий показатель ЧСС наблюдается при выполнении:

- а) бега
- б) упражнений на тренажерах с отягощением
- в) прыжков со скакалкой

г) показатель ЧСС не зависит от видов упражнений, а зависит от интенсивности их выполнения

95. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- а) 90 уд/мин.
- б) 100 -110 уд/мин.
- в) 130 уд/мин.
- г) 150-160 уд/мин

96. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять:

- а) 130-150 уд/мин.
- б) 80-90 уд/мин.
- в) не ниже 200 уд/мин.
- г) 160-180 уд/мин.

97. Утомление мышц наступает быстрее при:

- а) статической работе;
- б) динамической работе;
- в) умственной работе;
- г) безработице.

98. В режиме стандартной непрерывной нагрузки нормой для начинающих считается увеличение частоты сердечных сокращений:

- а) 80-100 уд/мин.
- б) 100-130 уд/мин.
- в) 120-180 уд/мин.
- г) 150-180 уд/мин.

99. Необходимость направленного воздействия на функции сенсорных систем составляет основу рекомендаций, содержащихся в принципе:

- а) доступности и индивидуализации
- б) систематичности
- в) наглядности
- г) сознательности и активности

## ***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 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	5
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.	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ.	3

<p>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>	
<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>	<p>2 Требуется передача</p>