

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Токарева Станислава Валерьевна  
Должность: Заведующий кафедрой  
Дата подписания: 15.02.2025 14:55:40  
Уникальный программный ключ:  
0f750f0f73c2d338bfb48e3536ec0dd17c384397

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физического воспитания ЮЗГУ

*(наименование кафедры)*

*Токарева* С.В. Токарева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 03 » \_\_\_\_\_ июля \_\_\_\_\_ 2024 г.

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для текущего контроля успеваемости

и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Методика использования технических средств в физкультурно-

оздоровительной деятельности

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, «Управление в области физической

культуры и спорта»

*(код и наименование ОПОП ВО)*

Курск-2024

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

## **1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

Контрольные вопросы по разделу (теме) № 1 «Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса»

1. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий.
2. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
3. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды.
4. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
5. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
6. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
7. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

Контрольные вопросы по разделу (теме) дисциплины №2. «Принципы развития и оценки отдельных физических качеств»

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. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
4. Структурная характеристика силы, определение её видов и разновидностей.
5. Структурная характеристика ловкости, определение её видов и разновидностей.
6. Структурная характеристика быстроты, определение её видов и разновидностей.
7. Структурная характеристика гибкости, определение её видов и разновидностей.
8. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
9. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
10. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?

Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №3: «Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок»

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).
2. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).
3. Основные подходы к определению понятий «физическая тренировка» и «тренированность».
4. Виды и критерии тренированности.

5. Волевая регуляция деятельности спортсмена в учебно-тренировочном процессе.
6. Учет гендерных различий в учебно-тренировочном процессе.
7. Влияние психологических особенностей общения с тренером и товарищами по команде на результативность.
8. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
9. Проблема переноса физических качеств. Структурная характеристика выносливости и определение её видов и разновидностей.
10. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).

Контрольные вопросы по разделу (теме) дисциплины 5. «Контроль и коррекция спортивной подготовки»

1. Дайте характеристику педагогической направленности тренировочного занятия
2. Дайте характеристику система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса.
3. Дайте характеристику используемым средствам спортивной тренировки: обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.
4. Дайте характеристику структурным элементам развития двигательных качеств.
5. Какие пути развития двигательных качеств обучающихся Вы считаете наиболее перспективными в избранном виде спорта?

Контрольные вопросы по разделу (теме) дисциплины 6. «Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования Разработка практических рекомендаций»

1. Теоретико-методические основания организации управления процессом спортивной тренировки (закономерности, подходы, принципы, функции),
2. Компоненты управления подготовкой спортсменов. Этапы управления подготовкой спортивного резерва.
3. Определение понятия планирования. Задачи и функции планирования в системе спортивной подготовки.
4. Требования к планированию спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы планирования.
5. Охарактеризуйте роль дыхания при физических упражнениях. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
6. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности? Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
7. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса? Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
8. Проблема переноса физических качеств.
9. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
10. Структурная характеристика силы, определение её видов и разновидностей.
11. Структурная характеристика ловкости, определение её видов и разновидностей.
12. Структурная характеристика быстроты, определение её видов и разновидностей.

13. Структурная характеристика гибкости, определение её видов и разновидностей.

14. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

## 1.2 ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
2. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
3. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
4. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
5. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
6. Система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса
7. Спортивная тренировка как многолетний процесс: раскрыть три этапа многолетней подготовки спортсменов.
8. Виды подготовок спортсменов: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная.
9. Физическая подготовка: задачи, содержание, средства, методы.
10. Средства спортивной тренировки: обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.
11. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

Критерии	Баллы	Показатели
Новизна реферированного текста	20	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы	30	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы

Обоснованность выбора источников	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>– привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)</li> </ul>
Соблюдение требований к оформлению	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>– грамотность и культура изложения;</li> <li>– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>– соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>– культура оформления: выделение абзацев</li> </ul>
Грамотность	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>– отсутствие опечаток, общепринятых;</li> <li>– литературный стиль сокращений слов, кроме</li> </ul>

#### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 100 - 86 баллов - «отлично»;
- 85 - 70 баллов - «хорошо»;
- 69 - 51 баллов - «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.

#### **1.4 ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ В ТЕСТОВОЙ ФОРМЕ**

1. 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

2. 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

3. 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

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

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

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

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

6. 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

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

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

8. 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

9. 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

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

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

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

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

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

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

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. 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)

15. 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.

16. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

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

17. 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.

18. 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.

19. Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:

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

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

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

21. С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:

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



22. 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)

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

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

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

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

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

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

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

### **Итоговый контроль**

1. 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

2. Дозировать физическую нагрузку — значит

- а) регламентировать количество физических упражнений
- б) строго регламентировать ее объем и интенсивность
- в) строго регламентировать объем нагрузки
- г) строго подбирать физические упражнения

3. Физические качества — это

- а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного подрастающего поколения
- б) показатели физического развития человека
- в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- г) овладение специальными физкультурными знаниями

4. 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

5. 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.

6. 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.

7. 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)

8. 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»)

9. 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

10. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

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

11. 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

12. Двигательные (физические) способности — это
- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные умения
  - б) физические качества присущие человеку
  - в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
  - г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

13. 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

14. 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

15. 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

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

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

17. 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

18. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод:

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

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

19. 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

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

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) физическим воспитанием
- г) физическим образованием

21. 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

22. 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

23. 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

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

- а) учением
- б) преподаванием
- в) воспитанием
- г) обучением

25. 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.

26. 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

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

- а) суперкомпенсаторным
- б) полным (ординарным)
- в) активным
- г) строго регламентированным

28. Сучность 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 спроектированной 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

30. 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)

31. 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

32. 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

33. 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

34. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в 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

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

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

36. 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

37. 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

38. 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

39. 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

40. 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

41. Оптимальный диапазон физических нагрузок у школьников находится 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.

42. Основа техники физических упражнений – это

- а) наиболее важный элемент двигательного действия
- б) отдельные элементы двигательного действия
- в) состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие
- г) особенности выполнения целостного двигательного действия

43. 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



44. 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.

45. 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

46. 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

47. 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

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

- а) спортивной тренировкой
- б) профессионально-прикладной физической подготовкой
- в) физическим совершенством
- г) специальной физической подготовкой

49. 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

50. 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

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

- а) статических упражнений
- б) статодинамических упражнений
- в) пассивных упражнений
- г) активных упражнений

52. Наиболее распространенным методом совершенствования ловкости является

- а) интервальная тренировка
- б) метод расчленено-конструктивного упражнения
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г) игровой метод

53. Ловкость как физическое качество проявляется:

- а) при выполнении сложных двигательных действий
- б) при выполнении ранее незнакомых упражнений
- в) в умении быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющимися условиями
- г) все перечисленное

54. 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

55. 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

56. 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

57. 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 массы
  - г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
58. Какой вес отягощения необходимо использовать для повышения мышечной
- а) 15-20% от максимального
  - б) 20-40% от максимального
  - в) 60-80% от максимального
  - г) только вес близкий к максимальному
59. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется
- а) физической работоспособностью
  - б) физической подготовленностью
  - в) общей выносливостью
  - г) тренированностью
60. 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.
61. 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
62. 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
63. Во время выполнения двигательного действия выделяют следующие фазы физической работоспособности
- а) вработывания, относительной стабилизации, временного снижения работоспособности, повышенной работоспособности
  - б) вработывания, временного снижения работоспособности, повышенной работоспособности
  - в) вработывания, относительной стабилизации, временного снижения работоспособности
  - г) вработывания, относительной стабилизации, повышенной работоспособности

64. 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.

65. 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)

66. 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
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз частей техники изучаемого двигательного действия

67. 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); 6) 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

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

- а) методами воспитания
- б) приемами воспитания
- в) правилами воспитания
- г) средствами воспитания

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

- а) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия
- б) произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)

в) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения)

г) высокая степень координации и автоматизации движений

70. 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

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

а) активной и пассивной гибкости

б) максимальной частоты движений

в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

г) простой и сложной двигательной реакции

72. 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

73. Назовите двигательную способность, в наибольшей степени связанную с умением управлять движениями:

а) быстрота

б) силовые способности

в) координационные способности

г) гибкость

74. Число движений в единицу времени характеризует:

а) темп движений

б) ритм движений

в) скоростную выносливость

г) сложную двигательную реакцию

75. Упражнения, развивающие быстроту, можно выполнять не более:

а) 3-4 сек.

б) 6-10 сек.

в) 15 сек.

г) 20-25 сек.

76. 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

77. 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

78. 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

79. Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование:

- а) «фартлека»
- б) равномерного непрерывного упражнения
- в) интервального режима
- г) непрерывного упражнения в переменном режиме

80. 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

81. Интенсивность физической нагрузки характеризуется показателями

- а) темпа и скорости движений
- б) ускорения
- в) темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений
- г) частоты сердечных сокращений

82. Как классифицируются физические упражнения по их анатомическому признаку?

- а) по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.
- б) по их воздействию на развитие гибкости, выносливости, быстроты и т.д.
- в) по их воздействию на мышцы и на развитие гибкости, выносливости, быстроты
- г) по их воздействию на изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС)

83. Под физической работоспособностью понимается

- а) способность человека выполнять определенную физическую работу в 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

84. 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

85. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) психодинамические задатки;
- б) физические качества;
- в) двигательные умения;
- г) двигательные навыки.

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

- а) двигательным умением
- б) техническим мастерством
- в) двигательным навыком
- г) двигательной одаренностью

87. 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

88. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- а) гимнастические упражнения
- б) легкоатлетические упражнения
- в) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями
- г) подвижные игры и лыжная подготовка

89. 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'

90. 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

91. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- а) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м)
- б) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью
- в) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения
- г) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

92. Ловкость — это:

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени
- в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека
- г) способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с уровнем развития двигательных качеств

93. 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

94. 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

95. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является:

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

96. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления



97. 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

98. 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

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

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

100. 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

101. 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.

102. 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.

103. 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.

104. 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):

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

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

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

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

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

1. Какое понятие отображает суть основного процесса направленного функционирования физической культуры в обществе и какими терминами обозначают разновидности этого процесса?

2. Какими понятиями характеризуют, основные эффекты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?

3. Какие основные требования к применяемым средствам важно учитывать при их включении в государственные программы по физическому воспитанию? Дать определение понятиям «физическое упражнение как средство» и «физическое упражнение как метод». Что следует понимать под терминами «внутреннее» и «внешнее» содержание физического упражнения и какова их взаимосвязь?

4. Дать определение понятию «техника физических упражнений» и каковы направления ее постоянного совершенствования? Что понимается под основой, определяющим звеном и деталями техники (привести примеры)? Назвать основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и раскрыть сущность каждой из них.

5. Что понимается под термином «метод физического воспитания» и какова его структурная основа?

6. Что следует подразумевать под «нагрузкой» и в чем выражаются ее «внутренняя» и «внешняя» стороны? Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка и в чем сущность их взаимосвязи?

7. Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и в чем состоит их сущность?

8. Дать классификацию специфических методов физического воспитания и каковы особенности методов строго регламентированного упражнения? Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям. Охарактеризовать сущность= равномерного, переменного, повторного, интервального и кругового способов регулирования нагрузки при воспитании физических качеств.

9. Дать определения «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначить их основные признаки. Описать физиологические фазы формирования двигательного навыка.

10. В чем выражена сущность психологической закономерности обучения двигательным навыкам? Дать представление об основных опорных точках и ориентировочной основе двигательного действия.

11. Изложить методическую последовательность формирования ориентировочной основы двигательного действия (педагогическая закономерность). Какие существуют виды

«переноса двигательных навыков» и в чем проявляются их особенности?

12. Что понимается под «структурой процесса обучения движениям»? Дать полную характеристику этапа начального разучивания двигательного действия (цель, задачи, особенности методики). Какова сущность этапа углубленного разучивания двигательного действия? Охарактеризовать этап закрепления и совершенствования двигательного действия (цель, задачи, особенности методики).

13. Что понимается под терминами «физические качества» и «двигательные способности»? Понятие о силе как физическом качестве, режимах работы мышц при проявлении силы и взаимосвязях «сила-скорость движения» и «сила – перемещаемая масса».

14. Дать характеристику методам непредельных отягощений, предельных и околопредельных отягощений, динамическому и статическому, включая их возможности и недостатки. Каковы особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости)?

15. Понятие о скоростных способностях, формах проявления и факторах, их определяющих. Обозначить задачи, средства и основы методики воспитания двигательной реакции и скорости передвижения по дистанции. В чем состоит проблема обучения технике скоростных движений и каковы пути предупреждения и разрушения «скоростного барьера»?

16. Выносливость как физическое качество человека и факторы, ее определяющие. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости. Основные типы проявления специфической выносливости и каковы особенности их совершенствования?

17. Понятие «координационные способности» и основные формы их проявления. Какие наиболее важные факторы определяют уровень проявления координационных способностей человека? С помощью каких средств решаются задачи воспитания координационных способностей?

18. Гибкость как физическое качество, ее виды и значение в двигательной деятельности человека. Какие факторы влияют на проявление гибкости? До какого уровня необходимо развивать гибкость и как это определяется? Охарактеризовать методические подходы совершенствования гибкости.

19. Каковы особенности воспитания разных физических качеств у детей и молодежи школьного возраста? В чем состоит проблема ранней спортивной специализации детей школьного возраста (ее положительные и отрицательные стороны)? Раскрыть теоретико- методические рекомендации современной науки о построении системы занятий в детскоюношеском спорте.

20. Дать обобщенную характеристику особенностей физического воспитания детей школьного возраста по следующим параметрам: организационно-методическое построение занятий, принципы выбора средств, соотношения применяемых методов.

21. Какие потребности обуславливают необходимость планирования и контроля в физическом воспитании? Какие требования предъявляются к процедуре планирования?

22. Виды педагогического контроля и назначение каждого из них. Обеспечение успешности обучения и воспитания, мониторинг образовательного процесса и развития учащихся.

#### Критерии оценивания по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка итоговая
<p>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</p>	5
<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