



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Н.М. Сидоркина
«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Общефизическая подготовка»
для обучающихся по направлению подготовки
37.03.01 Психология
направленность «Психология образования»

Волгодонск
2024

Лист согласования

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Общезначительная подготовка»

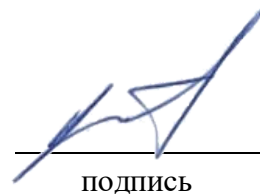
составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки

37.03.01 Психология направленность «Психология образования»

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» апреля 2024г.

Разработчик оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель

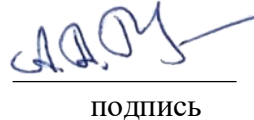


подпись

С.В. Четвериков

«22» _____ 04 _____ 2024 г.

И.о заведующего кафедрой



подпись

А.А Морозова

«22» _____ 04 _____ 2024г.

Согласовано:

Директор МБУ ЦПП МСП «Гармония»
г.Волгодонска




подпись

Г.Н. Мельничук

«22» _____ 04 _____ 2024 г.

Директор ГБУСОН РО
"СРЦ г. Волгодонска"



подпись

Г.В. Голикова

«22» _____ 04 _____ 2024г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С. 4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	7
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	9
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются индикаторы достижения универсальной компетенции. Формирование индикаторов достижения универсальной компетенции происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций ⁴
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1: Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма	Лекционные и практические занятия	Все разделы	ПЗ, ДЗ	посещаемость занятий; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; качество подготовки презентаций по разделам дисциплины; умение делать выводы.

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

<p>УК-7.2: Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Анализировать индивидуальные программы реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Лекционные и практические занятия</p>	<p>Все разделы</p>	<p>ПЗ, ДЗ</p>	
<p>УК-7.2: Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья</p>	<p>Лекционные и практические занятия</p>	<p>Все разделы</p>	<p>ПЗ, ДЗ</p>	

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Общая физическая подготовка»

предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ⁵)						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X ₁)	Практические занятия (Y ₁)	Лабораторные занятия (Z ₁)	Лекционные занятия (X ₂)	Практические занятия (Y ₂)	Лабораторные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	от 0 до 60 баллов – «не зачтено»; от 61 до 100 баллов – «зачтено»;
5	20	-	5	20	-		
Сумма баллов за 1 блок = 25			Сумма баллов за 2 блок = 25				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме практических тестов для промежуточной аттестации.		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры.

По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
 - имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
 - в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
 - имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
 - во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;
 - вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.
- Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).
2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.
3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.
3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости $Y(X)$ с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
11. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

15. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
16. Общесметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
17. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.
18. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре
19. Общепедагогические и другие средства и методы в ФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).
20. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
21. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;
22. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной
23. История возникновения и развития Паралимпиады.
24. История возникновения и развития адаптивного спорта глухих.
25. История возникновения и развития Специальной олимпиады.
26. Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
27. Особенности адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.
28. Методы и средства диагностики физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
29. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки.
30. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
ЮНОШИ.**

Лёгкая атлетика	5	4	3
Бег 100м	13,2	13,8	14,0
Бег 500м	1,30	1,36	1,42
Бег 1000м	3,45	4,00	4,15
Бег 3000м	12,30	13,05	13,40
Силовые			
Подтягивание	15	12	9
Пресс	10	7	5
Прыжки.			

Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	250	240	230

ДЕВУШКИ

Лёгкая атлетика	5	4	3
Бег 100м	16,0	16,5	17,0
Бег 500м	1,55	2,00	2,05
Бег 1000м	4,30	4,45	5,00
Бег 2000м	10,45	11,20	11,45
Силовые			
Подтягивание	20	16	10
Пресс	60	50	40
Прыжки.			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	190	180	170

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

Карта тестовых заданий

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Общефизическая подготовка

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3. Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

А) на формирование правильной осанки;

Б) на гармоничное развитие человека;

В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются

А. антропометрические показатели;

Б. социальные особенности человека;

В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

А. Сила;

Б. Быстрота;

В. Стройность;

Г. Выносливость;

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;

Б. Быстрота, ловкость, гибкость;

В. Сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

Средне –сложные (2 уровень)

7. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых

возможностей?

А. прыжки со скакалкой;

Б. подтягивание в висе;

В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

А. посредством спортивных и подвижных игр;

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

Б.силы мышц;

В.возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А.бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А.бокс;

Б. гимнастика;

В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

А.спринтерский бег;

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

А.общеразвивающими;

Б.собственно-силовыми;

В.скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.**

21. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:

- А) Статическую
- Б) Умеренную
- В) Силовую**

22. Что относится к задачам физической подготовки?

- А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств**
- Б) Воспитание выносливости
- В) Повышение устойчивости организма к стрессам

Сложные (3 уровень)

23. Пульс в норме у здорового нетренированного человека?

- А) 60-90 уд. в минуту**
- Б) 60-70 уд. в минуту
- В) 70-80 уд. в минуту

24. Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость?

- А) Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности**
- Б) Ациклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности
- В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

25. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?

- А). Силовую**
- Б). Умеренную
- В). Статическую

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26. Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- | | | | |
|---|--|-----------|----------|
| 1 | Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано | отношению | к |
| | | внешним | |
| | | предметам | или |
| 2 | Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по | друг | к другу. |

А) Двигательный навык

Б) Движение

27 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.
- 2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека

- А) Активная гибкость
- Б) Активность
- В) Абсолютная сила

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.
- 2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

- А) Гибкость
- Б) Выводы
- В) Выносливость

29 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- 1 Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
- 2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи

- А) Двигательная активность
- Б) Двигательное действие
- В) Двигательное умение

30 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.
- 2 Единство знаний, профессионального

- опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида
- А) Компетенция
 - Б) Движение

31 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.
- 2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель

- А) Методика
- Б) Мезоцикл
- В) Макроцикл

32 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.
- 2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

- А) Адаптация
- Б) Восстановление
- В) Гиподинамия

33 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.
- 2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений

- А) Основа техники
- Б) Относительная сила
- В) Пассивная гибкость

34 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.
- 2 Выполнение любых действий с проявлением физических сил

- А) Двигательная активность
- Б) Объем физической нагрузки
- В) Сила

Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.
- 2 Биологическая система любого живого существа

- А) Здоровье
- Б) Здоровый стиль
- В) Организм

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____ (**выносливость**)

37 Физиологической основой выносливости являются _____ (**аэробные возможности организма**)

38 Одним из основных критериев выносливости является _____ (**время**)

39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____ (**Быстрота**)

40 Быстрота проявляется также в способности преодолевать _____ (**определенное расстояние**)

41 Быстрота движений зависит от _____ (**силы мышц**)

42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____ (**снижается**)

Средне-сложные (2 уровень)

43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____ (**постепенно увеличиваться**)

44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____ (**к растяжениям**)

45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____ (**Гибкость**)

46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это _____ (**Активная гибкость**)

47 _____ определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил (**Пассивная гибкость**)

48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается _____ (**внешняя сила**)

49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это _____
(амплитудой)

50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это _____ (Сила)

51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это _____ (Силовые способности)

52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это _____
(Взрывная сила)

53 Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения это _____ (Ускоряющая сила)

54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины это _____
(Силовая выносливость)

55 _____ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (Силовая ловкость)

56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела это _____ (Абсолютная сила)

57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это _____ (Ловкость)

58 Основу ловкости составляют _____ (координационные способности)

59 Под _____ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (двигательно-координационными)

60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании это _____
(Спортивная тренировка)

61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание _____ (спортивной подготовки)

62 Уровень состояния мышечной системы отражается показателем _____
(мышечной силы)

63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____ (не изменяется)

64 _____ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений (**Метод повторных усилий**)

65 Кислородная недостаточность возникает при _____
(**значительной физической нагрузке**)

66 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это _____ (**Равновесие**)

Сложные (3 уровень)

67 _____ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие (**Содержание физического упражнения**)

68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____ (**Ритм**)

69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту _____ (**Темп**)

70 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это _____ (**Физическая Нагрузка**)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Дисциплина	Общефизическая подготовка			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Дисциплина	Общефизическая подготовка		
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности		
Уровень освоения	Тестовые задания		
	Закрытого типа		Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установлен ие последовательности	На дополнение
1.1.1	1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный А) на формирование правильной осанки; Б) на гармоничное развитие человека; В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие 2. Основными признаками физического развития являются А. антропометрические	26 Установите соответствие: 1 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано 2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу. А)Двигательный навык Б)Движение 27 Установите соответствие: 1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо	36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____ 37 Физиологической основой выносливости являются _____ 38 Одним из основных критериев выносливости является _____ 39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____

	<p>показатели; Б. социальные особенности человека; В. особенности интенсивности работы</p> <p>3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека? А. Сила; Б. Быстрота; В. Стройность; Г. Выносливость;</p> <p>4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность; Б. Быстрота, ловкость, гибкость; В. Сила, быстрота, стройность</p> <p>5. Выносливость – это А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; Б. способность преодолевать внешнее сопротивление; В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</p>	<p>движении. 2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека А) Активная гибкость Б) Активность В) Абсолютная сила</p>	<p>_____</p> <p>40 Быстрота проявляется также в способности преодолевать _____</p> <p>41 Быстрота движений зависит от _____</p> <p>42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____</p>
1.1.2	<p>6. Быстрота – это А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление; В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</p> <p>7. Гибкость - это А. способность преодолевать внешнее сопротивление; Б. способность к</p>	<p>28 Установите соответствие: 1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление. 2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. А) Гибкость Б) Выводы В) Выносливость</p>	<p>43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____</p> <p>44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____</p> <p>45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____</p> <p>46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это _____</p>

	<p>длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;</p> <p>В. способность выполнять движение с большой амплитудой</p> <p>8. Сила – это</p> <p>А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;</p> <p>Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;</p> <p>В. способность поднимать тяжелые предметы</p> <p>9. Под физическим качеством «ловкость» понимают</p> <p>А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;</p> <p>Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;</p> <p>В. освоить действие и сохранить равновесие</p> <p>10. Средства развития быстроты</p> <p>А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;</p> <p>Б. бег на короткие дистанции;</p> <p>В. подвижные игры</p> <p>11. Бег на длинные дистанции развивает</p> <p>А. ловкость;</p> <p>Б. быстроту;</p> <p>В. выносливость</p> <p>12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?</p> <p>А. прыжки со скакалкой;</p> <p>Б. подтягивание в висе;</p> <p>В. длительный бег до 25-30 мин.</p> <p>13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?</p> <p>А. посредством спортивных и подвижных</p>	<p>29 Установите соответствие:</p> <p>1 Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.</p> <p>2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи</p> <p>А) Двигательная активность</p> <p>Б) Двигательное действие</p> <p>В) Двигательное умение</p> <p>30 Установите соответствие:</p> <p>1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.</p> <p>2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида</p> <p>А) Компетенция</p> <p>Б) Движение</p> <p>31 Установите соответствие:</p> <p>1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.</p> <p>2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель</p> <p>А) Методика</p> <p>Б) Мезоцикл</p> <p>В) Макроцикл</p> <p>32 Установите соответствие:</p> <p>1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.</p> <p>2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды</p> <p>А) Адаптация</p> <p>Б) Восстановление</p> <p>В) Гиподинамия</p> <p>33 Установите соответствие:</p>	<p>47 _____ определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил</p> <p>48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается _____</p> <p>49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной _____ это _____</p> <p>50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий _____ это _____</p> <p>51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности _____ это _____</p> <p>52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время _____ это _____</p> <p>54 _____ Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения _____ это _____</p> <p>54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины _____ это _____</p> <p>55 _____ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и неподвижные ситуации деятельности</p> <p>56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела _____ это _____</p> <p>57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами _____ это _____</p> <p>58 Основу ловкости составляют _____</p>
--	---	--	--

	<p>игр; Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности; В. посредством упражнений высокой интенсивности</p> <p>14. Выносливость человека не зависит от А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; Б.силы мышц; В.возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе? А.бокс; Б. керлинг; В. тяжелая атлетика</p> <p>16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости А.бокс; Б. гимнастика; В. армрестлинг</p> <p>17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей А.спринтерский бег; Б. стайерский бег; В. тяжелая атлетика</p> <p>18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются А.общеразвивающими; Б.собственно-силовыми; В.скоростно-силовыми</p> <p>19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений? А. фехтование; Б. баскетбол; В. художественная гимнастика</p> <p>20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека? А. укрепляют здоровье; Б. повышают работоспособность; В. формируют мускулатуру.</p> <p>21 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:</p>	<p>1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.</p> <p>2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений А) Основа техники Б) Относительная сила В) Пассивная гибкость</p> <p>34 Установите соответствие: 1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. 2 Выявление любых действий с проявлением физических сил А)Двигательная активность Б) Объем физической нагрузки В) Сила</p>	<p>59 Под _____ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи</p> <p>60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании это _____</p> <p>61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание</p> <p>62 Уровень состояния мышечной системы отражается показателем _____</p> <p>63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____</p> <p>64 _____ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений</p> <p>65 Кислородная недостаточность возникает при _____</p> <p>66 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это _____</p>
--	---	--	--

	а) статическую б) умеренную в) силовую 22 Что относится к задачам физической подготовки? А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств Б) Воспитание выносливости В) Повышение устойчивости организма к стрессам		
1.1.3	23 Пульс в норме у нетренированного человека? А) 60-90 уд. в минуту Б) 60-70 уд. в минуту В) 70-80 уд. в минуту 24 Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость А) Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности Б) Ациклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности 25 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения? А). Силовую Б). Умеренную В). Статическую	35 Установите соответствие: 1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях. 2 Биологическая система любого живого существа А) Здоровье Б) Здоровый стиль В) Организм	67 _____ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие 68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____ 69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно _____ в _____ одну минуту _____ 70 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это _____
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов

«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа	№	Ответ
1	В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие	36	выносливость
2	А) антропометрические показатели;	37	аэробные возможности организма
3	В) Стройность	38	время
4	А) Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;	39	Быстрота
5	В) Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности	40	определенное расстояние
6	А) Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени	41	силы мышц
7	В) Способность выполнять движение с большой амплитудой	42	снижается
8	Б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий	43	постепенно увеличиваться
9	Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;	44	к растяжениям
10	Б. бег на короткие дистанции;	45	Гибкость
11	В. выносливость	46	Активная гибкость
12	Б. подтягивание в висе;	47	Пассивная гибкость
13	А. посредством	48	внешняя сила
		49	амплитудой

	спортивных и подвижных игр
14	А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
15	В. тяжелая атлетика
16	Б. гимнастика;
17	А.спринтерский бег;
18	В.скоростно-силовыми
19	В. художественная гимнастика
20	В. формируют мускулатуру.
21	В) Силовую
22	А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств
23	А) 60-90 уд. в минуту
24	А) Циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
25	А). Силовую
26	1А, 2Б
27	1В, 2А
28	1В,2А
29	1А, 2Б
30	1Б, 2А
31	1А, 2Б
32	1Б, 2А
33	1Б, 2А
34	1В, 2А
35	1Б, 2В

50	Сила
51	Силовые способности
52	Взрывная сила
53	Ускоряющая сила
54	Силовая выносливость
55	Силовая ловкость
56	Абсолютная сила
57	Ловкость
58	координационные способности
59	двигательно-координационными
60	Спортивная тренировка
61	спортивной подготовки
62	мышечной силы
63	не изменяется
64	Метод повторных усилий
65	значительной физической нагрузке
66	Равновесие
67	Содержание физического упражнения
68	Ритм
69	Темп
70	Физическая Нагрузка

Демоверсия

Комплект тестовых заданий

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Общефизическая подготовка

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите **один** правильный ответ

Простые (1 уровень)

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

А) на формирование правильной осанки;

Б) на гармоничное развитие человека;

В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

А. Сила;

Б. Быстрота;

В. Стройность;

Г. Выносливость;

Средне – сложные (2 уровень)

3. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

В. способность выполнять движение с большой амплитудой

4. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

В. выносливость

5. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

А. посредством спортивных и подвижных игр;

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности

6. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А. бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. бокс;

Б. гимнастика;

В. армрестлинг

8. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В. художественная гимнастика

9. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

Сложные (3 уровень)

10. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?

А). Силовую

Б). Умеренную

В). Статическую

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

11 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

3 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано

А) Двигательный навык

Б) Движение

4 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

А) Гибкость

Б) Выводы

В) Выносливость

2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно

друг друга.

А) Двигательная активность

Б) Двигательное действие

В) Двигательное умение

13 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.
- 2 Единство знаний, профессионального

опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида

- А) Компетенция
- Б) Движение

14 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.
- 2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель

- А) Методика
- Б) Мезоцикл
- В) Макроцикл

Сложные (3 уровень)

15 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.
- 2 Биологическая система любого живого существа

- А) Здоровье
- Б) Здоровый стиль
- В) Организм

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

16 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____ (**выносливость**)

17 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____ (**Быстрота**)

18 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____ (**снижается**)

Средне-сложные (2 уровень)

19 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____ (**постепенно увеличиваться**)

20 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____ (**к растяжениям**)

21 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____ (**Гибкость**)

22 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это _____ (**амплитудой**)

23 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это _____ (**Сила**)

24 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это _____ (**Ловкость**)

25 Под _____ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (**двигательно-координационными**)

26 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание _____ (**спортивной подготовки**)

27 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____ (**не изменяется**)

28 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это _____ (**Равновесие**)

Сложные (3 уровень)

29 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____ (**Ритм**)

30 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это _____ (**Физическая Нагрузка**)

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2	В. Стройность;
3	В. способность выполнять движение с большой амплитудой
4	В. выносливость
5	А. посредством спортивных и подвижных игр;
6	В. тяжелая атлетика
7	Б. гимнастика;
8	В. художественная гимнастика
9	В. формируют мускулатуру.
10	А). Силовую
11	1А, 2Б
12	1В, 2А
13	1Б, 2А
14	1А, 2Б
15	1Б, 2В

16	выносливость
17	Быстрота
18	снижается
19	постепенно увеличиваться
20	к растяжениям
21	Гибкость
22	амплитудой
23	Сила
24	Ловкость
25	двигательно-координационными
26	спортивной подготовки
27	не изменяется
28	Равновесие
29	Ритм
30	Физическая Нагрузка