



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**

**«История, теория и методика физической культуры и спорта»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 Педагогическое образование Направленность
Физическая культура**

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«История, теория и методика физической культуры и спорта»

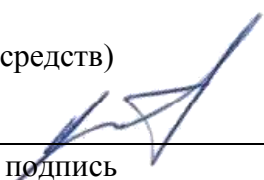
составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от 22.04.2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

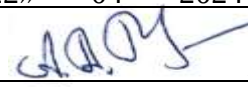
Ст. преподаватель


подпись

С.В. Четвериков

«22» 04 2024 г.

И.о. заведующего кафедрой


подпись

А.А. Морозова

«22» 04 2024 г.

Согласовано:

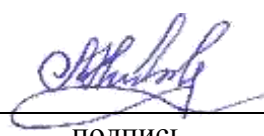
Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г. Волгодонска


подпись

Колодяжная Т.В.

«22» 04 2024 г.

Директор МБОУ «Лицей № 16» г. Волгодонска


подпись

Лушников Л.Н.

«22» 04 2024 г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «История, теория и методика физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 2021- 2024 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «22» 04 2024 г. № 9

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____ А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «История, теория и методика физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20 - 20 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20 г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____ А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «История, теория и методика физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20 - 20 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20 г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____ А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «История, теория и методика физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20 - 20 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20 г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

_____ А.А. Морозова

« ____ » _____ 20__ г.

Содержание

	С
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

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

ПК-1: Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации учебного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов 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).

2 Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	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	Критерии оценивания компетенций ⁴
ПК-1		Знает приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы;
		Умеет использовать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья				
		Владеет навыками разработки и применения современных психолого-педагогических технологий, основанных на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде				
		Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы;

УК-7	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				

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.

2.1 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 «Гимнастика» 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 «Гимнастика» проводится в форме Экзамена. 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)		Промежуточ ная аттестация	Итоговое количество баллов по
Блок 1	Блок 2		

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.

						(50 баллов)	результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Лекцион ные занятия (X ₁)	Практи ческие заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцион ные занятия (X ₂)	Практич еские занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено; Более 41 балла – зачтено
20	-	-	30	-	-		
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				

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>		
Экзамен по дисциплине «История, теория и методика физической культуры и спорта» проводится в виде сдачи контрольных нормативов		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

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

Оценка «зачтено» выставляется на Экзамене 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;
- 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 Экзамене 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 Экзаменного 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 (Экзамену) 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 нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Системы физического воспитания в Древней Греции.
2. Рыцарская система воспитания в Западной Европе в X – XIV вв.
3. Физическое воспитание в Западной Европе в эпоху Возрождения (XV – XVII вв.).
4. Течения йоги, основанные на двигательных действиях (IV в. – по настоящее время).
5. Китайская гимнастика тайцзицюань, ее оздоровительная разновидность.
6. Японское национальное единоборство каратэдо.
7. Японская национальная борьба дзюдо.
8. Корейское национальное единоборство тхэквондо.
9. Немецкое гимнастическое движение в XIX в.
10. Шведское гимнастическое движение в XIX в.
11. Сокольская система гимнастики (середина XIX в.).
12. Формирование школьного физического воспитания, основанного на современной спортивно-игровой деятельности (середина XIX в.).
13. Новые зарубежные системы физического воспитания в начале XX в. (метод Г. Демени, —естественная гимнастика и др.).
14. Бойскаутское движение за рубежом и в России.
15. Физическое воспитание в развитых зарубежных странах после второй мировой войны по настоящее время.
16. Массовые народные формы физического воспитания в дореволюционной России.
17. Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII – второй половине XIX в.
18. Становление педагогических и естественнонаучных основ отечественной физической культуры (вторая половина XIX – начало XX в.).
19. Создание в России системы физического образования П.Ф. Лесгафтом.
20. Физическое воспитание в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях дореволюционной России.
21. Зарождение и развитие в дореволюционной России современного спорта.
22. Образование Российского олимпийского комитета.
23. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.
22. Организационно-управленческие основы советской системы физического воспитания, различные направления ее развития в 20 – 30 годы.
25. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
26. Всесоюзный физкультурный комплекс — Готов к труду и обороне СССРI – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания.
27. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в годы Великой Отечественной войны.
28. Развитие спортивной направленности в советской системе физического воспитания.
29. Организационные формы функционирования советской системы физического воспитания.
30. Материально-техническое и финансовое обеспечение советской системы физического воспитания.
31. Становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе СССР и РФ.
32. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом РФ. Закон —О физической культуре и спорте в Российской ФедерацииI.
33. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
34. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов.
35. Возрождение современного олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
36. Участие отечественных спортсменов в летних олимпийских играх.
37. Участие отечественных спортсменов в зимних олимпийских играх.

38. Международное рабочее спортивное движение, участие в нем спортсменов СССР.
39. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
40. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры.
41. Проблемы международного спортивного движения.
42. Создание Международных спортивных объединений, их типы и роль в МСД

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и	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

определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	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.		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

Приводится перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации, структура экзаменационного билета, пример экзаменационного билета, методика формирования оценки и критерии оценивания.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Факультет «Технологии и менеджмент»
Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ Б И Л Е Т № 1
на 20__/20__ учебный год

- 1.
2. Проблемы НТП.
3. Практическое задание.

Зав. кафедрой _____ А.А. Морозова.

_____	_____	_____
подпись	дата	
АКТУАЛЬНО НА		
20__/20__ уч.год	20__/20__ уч.год	20__/20__ уч.год
_____	_____	_____
подпись	Ф.И.О. зав. каф.	Ф.И.О. зав. каф.
20__/20__ уч.год	20__/20__ уч.год	20__/20__ уч.год
_____	_____	_____
подпись	Ф.И.О. зав. каф.	Ф.И.О. зав. каф.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «История, теория и методика физической культуры и спорта» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«История, теория и методика физической культуры и спорта»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
ПК-1	Знает приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Умеет использовать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеет навыками разработки и применения современных психолого-педагогических технологий, основанных на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование
УК-7	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

Карта тестовых заданий

Компетенция ПК1. Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации учебного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

Индикатор ПК-1.3 Владеет навыками разработки и применения современных психолого-педагогических технологий, основанных на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде

Дисциплина История, теория и методика физической культуры и спорта

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 Схема расстановки игроков, создающая наилучшие условия при атаке или защите:

- а) система правил
- б) система игры
- в) система занятия

2 Каким свойством обладает информация:

- а) умение
- б) возможность
- в) энергия

3 Какое название носит операция, которая определяет соотношение между содержанием тренировки и ее следствием:

- а) основа
- б) контроль
- в) фундамент

4 На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий:

- а) физические упражнения**
- б) физические нагрузки**
- в) физические мотивации**

5 На развитие чего направлены физические упражнения:

- а) крепких отношений**
- б) душевного состояния**
- в) силы**

6 Какие возможности организма повышает постепенное увеличение нагрузок:

- а) тайные**
- б) скрытые**
- в) психические**

Средне –сложные (2 уровень)

7 На какую дистанцию 2-3 ускорениями заканчивается разминка:

- а) 100-150 м**
- б) 20-30 м**
- в) 10-20 м**

8 Какое название носит создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:

- а) методы развития ловкости**
- б) методы развития меткости**
- в) методы развития смелости**

9 Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта:

- а) учение о духовном воспитании личности**
- б) учение о гармоничном воспитании личности**
- в) учение о психологическом воспитании личности**

10 Что включает в себя теория спортивной подготовки:

- а) спортивную тренировку**
- б) духовную тренировку**
- в) опыт**

11 Что включает в себя теория спортивной подготовки:

- а) духовную тренировку**
- б) моделирование**
- в) навыки**

12 Частью чего является спорт:

- а) духовной подготовки**
- б) физической подготовки**
- в) физической культуры**

13 Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- а) физическое воспитание**
- б) физическая подготовка**
- в) спорт**

14 Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие:

- а) подготовка — результат, подготовленность — процесс**
- б) различий нет**
- в) подготовка — процесс, подготовленность — результат**

15 Теория физической культуры и спорта и другие дисциплины конкретизируют свое место в системе общеобразовательного процесса, так ли это:

- а) нет**
- б) да**
- в) отчасти**

16 Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:

- а) двигательное умение**
- б) двигательная мотивация**
- в) двигательный навык**

17 Физическая культура представляет собой:

- а) определенную часть культуры человека**
- б) культуру здорового духа и тела**
- в) учебную активность**

18 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называется:

- а) двигательный рефлекс**
- б) физическая возможность**
- в) скоростная способность**

19 Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- а) их содержанием**
- б) скоростью их выполнения**
- в) их формой**

20 От специфики чего зависит недельное планирование:

- а) каждого ученика
- б) преподавательской программы
- в) вида спорта

21 Укажите один из циклов подготовки:

- а) миницикл
- б) микроцикл
- в) цикл средней подготовки

22 Укажите один из циклов подготовки:

- а) мезоцикл
- б) цикл минимальной подготовки
- в) цикл максимальной подготовки

Сложные (3 уровень)

23 Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

- а) Обще подготовительные упражнения;
- б) **Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;**
- в) Избранные соревновательные упражнения;

24 Практические методы спортивной тренировки – это:

- а) Методы общей и специальной физической подготовки.
 - б) **Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;**
 - в) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 25 Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:**

- а) Специальной координации;
- б) Специальной быстроты.
- в) **Специальной выносливости;**

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1А, 2В)

- 1 Интервальные методы тренировки – это:
- 2 Тактическое мышление – это:

А) Повторные и

комбинированные методы

- Б) Игровые и соревновательные методы
В)

**Формирование
тактических знаний,
умений и навыков**

27 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:
2 На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:

- А) скорость
Б) тактика
В) спортивной тренировки

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Спорт является частью:
2 Недельное планирование зависит от специфики

- А) вида спорта
Б) духовной подготовки
В) физической культуры

29 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- 1 Виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения:
2 Физические упражнения направлены на развитие называют:

- А) физические упражнения
Б) выносливости
В) физические нагрузок

30 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 Постепенное увеличение нагрузок повышает возможности организма такие как:
2 Теория спортивной подготовки это:

- А) тайные
Б) психические
В) спортивную тренировку
Г) Группирование

31 Установите соответствие:

(1Г, 2Б)

- 1 Информация обладает таким свойством, как:
2 Операция, определяющая соотношение между содержанием тренировки и ее следствием:

- А) занятость
Б) контроль
В) установка
Г) пространство

32 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:
2 Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:

- А) общей подготовки спортсмена
Б) Серийной подготовки
В) технической подготовки

33 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 К спортивным снарядам относят:
2 Физические действия это:

- Б) кольца
В) бег

А) кувырок

34 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 Показатели в физической культуре это:
2 Параметрами в физической культуре являются:

- А) маршрутно-операционный
Б) физическая подготовленность
В) масса тела

Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 Какие виды спорта тренируют дыхание?
2 Двигательные физические способности это:

- А) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта
В) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
Г) Способности двигаться и принимать нагрузки.

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Совокупность приёмов, способов для осуществления игровой и соревновательной деятельности называется_____ (прием игры, техника игры)

37 Двигательное действие для ведения соревновательной деятельности называется_____ (прием игры, результат игры)

38 Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно быстроты, с изучением способов перемещений, а изучение перемещения – с_____ приемами. (техническими, технологическими)

39 Индивидуальные тактические действия, тесно связаны с_____, с другой – с групповыми тактическими действиями. (техникой, группировкой)

40 Число движений в единицу времени называют:_____ (темп движения, скорость движения)

41 Результат физической подготовки это_____ (степень физической подготовленности, уровень физической подготовленности)

42 Упражнения, подобранные в определенном порядке для решения конкретной задачи, называют _____ (комплекс, группа, алгоритм)

Средне-сложные (2 уровень)

43 Обувь для занятий любыми спортивными упражнениями должна быть _____ (выполненной из нескользкого материала, мягкой и удобной, плотно облегающей)

44 Какого направления фитнеса не существует _____ (калланетика, цигун, аквабосу)

45 Можно ли выполнять двигательные действия любой сложности без разминки? _____ (да, можно, нет, нельзя, можно только под присмотром спортивного врача или тренера)

46 Основу двигательных способностей человека это: _____ (задатки психодинамических способностей, степень тренированности и выносливости мышц, медицинские показания)

47 Противостояние физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется способностью: _____ (выносливость, тренированность, второе дыхание)

48 Запасы углеводов используются во время: _____ (сна, физических нагрузок, умственной деятельности)

49 Какое количество подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? _____ (две, четыре, пять)

50 Как называют прием игры в настольный теннис являющимся атакующим действием? _____ (накат, подрезка, толчок)

51 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: _____ (спортивных игр, бег с препятствиями, десятиборья)

52 Причиной нарушения осанки является: _____ (малая подвижность в течении дня, сутулость, слабые мышцы спины)

53 Эффект физических упражнений это: _____ (содержанием, формой, скоростью)

54 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ (скоростная способность, двигательный рефлекс, физическая возможность)

55 Физическая культура это: _____ (определенная часть культуры человека, учебная активность, культура здорового духа и тела)

56 Древнейшая форма организации физической культуры? _____ (игра, игры)

57 Основное средство физического воспитания? _____ (физическое упражнение, физические упражнения)

58 Двигательное умение это: _____ (уровень владения двигательным действием, двигательное действие)

59 Главные физические качества _____ (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость; сила ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)

60 Временное снижение работоспособности называют _____ (устомление, утомлением)

61 Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть _____ (физическое воспитание, физическим воспитанием)

62 Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется _____ (физическим развитием, физическое развитие)

63 Уровень физического развития и подготовленности человека, который соответствует требованиям жизни принято обозначать как _____ (физическое

совершенство, физическим совершенством)

64 Приспособление организма к условиям существования обозначается_____ (адаптация, адаптацией)

65 Основная форма подготовки спортсмена является _____ (спортивная тренировка, спортивной тренировкой)

66 Уровень благосостояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует _____ (здоровье, его здоровья)

Сложные (3 уровень)

67 Физической культурой принято называть _____ (культура человека и общества, вид культуры человека и общества)

68 Совместную деятельность людей по использованию физической культуры принято обозначать как _____ (физическое движение, физкультурное движение)

69 Максимальная амплитуда движений характеризует _____ (гибкость, пассивная гибкость)

70 Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется _____ (самоконтроль, контроль)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	ПК1. Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации учебного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования			
Индикатор	ПК-1.3 Владеет навыками разработки и применения современных психолого-педагогических технологий, основанных на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде			
Дисциплина	История, теория и методика физической культуры и спорта			
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	ПК1. Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации учебного процесса в образовательных
-------------	--

	организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
Индикатор	ПК-1.3 Владеет навыками разработки и применения современных психолого-педагогических технологий, основанных на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде		
Дисциплина	История, теория и методика физической культуры и спорта		
Уровень освоения	Тестовые задания		
	Закрытого типа		Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение
1.1.1	1 Схема расстановки игроков, создающая наилучшие условия при атаке или защите: а) система правил б) система игры в) система занятия 2 Каким свойством обладает информация: а) умение б) возможность в) энергия 3 Какое название носит операция, которая определяет соотношение между содержанием тренировки и ее следствием: а) основа б) контроль в) фундамент 4 На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: а) физические упражнения б) физические нагрузки	26. установите соответствия 1 Физические упражнения 2 Физические качества А) метания мяча Б) спринт В) координация 27. установите соответствия 1 Физические качества 2 Физические действия А) скорость Б) выносливость В) прыжки	36 Совокупность приёмов, способов для осуществления игровой и соревновательной деятельности называется _____ (прием игры, техника игры) 37 Двигательное действие дл 39 Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно быстроты, с изучением способов перемещений, а изучение перемещения – с _____ приемами. (техническими, технологическими) 39 Индивидуальные тактические действия, тесно связаны с _____, с другой – с групповыми тактическими действиями. (техникой, группировкой) 40 Число движений в единицу времени называют: _____ (темп движения, скорость движения) 42 Результат физической подготовки это _____ (степень физической подготовленности, уровень физической подготовленности) 42 Упражнения, подобранные в определенном порядке для решения конкретной задачи, называют _____ (комплекс, группа, алгоритм)

	в) физические мотивации 5 На развитие чего направлены физические упражнения: а) крепких отношений б) душевного состояния в) силы 6 Какие возможности организма повышает постепенное увеличение нагрузок: а) тайные б) скрытые в) психические		
1.1.2	7 На какую дистанцию 2-3 ускорениями заканчивается разминка: а) 100-150 м б) 20-30 м в) 10-20 м 8 Какое название носит создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений: а) методы развития ловкости б) методы развития меткости в) методы развития смелости 9 Источник возникновения и	28. установите соответствия 1 Спорт является частью: 2 Недельное планирование зависит от специфики А) вида спорта Б) духовной подготовки В) физической культуры 29. установите соответствия 1 Виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического 2 Физические упражнения направлены на развитие называют: А) физические упражнения Б) выносливости В) физические нагрузки 30. установите соответствия 1 Постепенное увеличение нагрузок повышает возможности организма такие как: 2 Теория спортивной подготовки это: А) тайные	43 Обувь для занятий любыми спортивными упражнениями должна быть _____ (выполненной из нескользкого материала, мягкой и удобной, плотно облегающей) 44 Какого направления фитнеса не существует _____ (калланетика, цигун, аквабосу) 45 Можно ли выполнять двигательные действия любой сложности без разминки? _____ (да, можно, нет, нельзя, можно только под присмотром спортивного врача или тренера) 46 Основу двигательных способностей человека это: _____ (задатки психофизиологических способностей, степень тренированности и выносливости мышц, медицинские показания)

	развития теории физической культуры и спорта: а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности 10 Что включает в себя теория спортивной подготовки: а) спортивную тренировку б) духовную тренировку в) опыт 11 Что включает в себя теория спортивной подготовки: а) духовную тренировку б) моделирование в) навыки 12 Частью чего является спорт: а) духовной подготовки б) физической подготовки в) физической культуры 13 Какое название носит часть физической культуры, организованный	Б) психические В) спортивную тренировку Г) Группирование 31. установите соответствия 1 Информация обладает таким свойством, как: 2 Операция, определяющая соотношение между содержанием тренировки и ее следствием: А) занятость Б) контроль В) установка Г) пространство 32. установите соответствия 1 Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат: 2 Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами: А) общей подготовки спортсмена Б) Серийной подготовки В) технической подготовки 33. установите соответствия 1 К спортивным снарядам относят: 2 Физические действия это: А) кувырок Б) кольца В) бег 34. установите соответствия 1 Показатели в физической культуре это: 2 Параметрами в физической культуре являются: А) маршрутно-операционный Б) физическая подготовленность В) масса тел	47 Противостояние физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется способность:_____ (выносливость, тренированность, второе дыхание) 48 Запасы углеводов используются во время:_____ (сна, физических нагрузок, умственной деятельности) 49 Какое количество подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? _____ (две, четыре, пять) 50 Как называют прием игры в настольный теннис являющимся атакующим действием? _____ (накат, подрезка, толчок) 51 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются _____ во время: _____ (спортивных игр, бег с препятствиями, десятиборья) 52 Причиной нарушения осанки является: _____ (малая подвижность в течении дня, сутулость, слабые мышцы спины) 54 Эффект физических упражнений это: _____ (содержанием, формой, скоростью) 54 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ (скоростная способность, двигательный рефлекс, физическая возможность) 55 Физическая культура это: _____ (определенная часть культуры человека, учебная активность, культура здорового духа и
--	--	---	---

	процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт 14 Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: а) подготовка — результат, подготовленность — процесс б) различий нет в) подготовка — процесс, подготовленность — результат 15 Теория физической культуры и спорта и другие дисциплины конкретизируют свое место в системе общеобразовательного процесса, так ли это: а) нет б) да в) отчасти 16 Как называется способность выполнять действия, акцентируя		тела) 56 Древнейшая форма организации физической культуры? _____ (игра, игры) 57 Основное средство физического воспитания? _____ (физическое упражнение, физические упражнения) 58 Двигательное умение это: _____ (уровень владения двигательным действием, двигательное действие) 59 Главные физические качества _____ (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость; сила ловкость, быстрота, выносливость, гибкость) 60 Временное снижение работоспособности называют _____ (утомление, утомлением) 61 Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть _____ (физическое воспитание, физическим воспитанием) 62 Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется _____ (физическим развитием, физическое развитие) 63 Уровень физического развития и подготовленности человека, который соответствует требованиям жизни принято обозначать как _____ (физическое совершенство, физическим совершенством)
--	---	--	---

	внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык 17 Физическая культура представляет собой: а) определенную часть культуры человека б) культуру здорового духа и тела в) учебную активность 18 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называется: а) двигательный рефлекс б) физическая возможность в) скоростная способность 19 Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: а) их содержанием б) скоростью их выполнения в) их формой 20 От специфики		64 Приспособление организма к условиям существования обозначается _____ (адаптация, адаптацией) 65 Основная форма подготовки спортсмена является _____ (спортивная тренировка, спортивной тренировкой) 66 Уровень благосостояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует _____ _____ (здоровье, его здоровья)
--	--	--	---

	чего зависит недельное планирование: а) каждого ученика б) преподавательской программы в) вида спорта 21 Укажите один из циклов подготовки: а) миницикл б) микроцикл в) цикл средней подготовки 22 Укажите один из циклов подготовки: а) мезоцикл б) цикл минимальной подготовки в) цикл максимальной подготовки		
1.1.3	23 Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются: а) Обще подготовительные упражнения; б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения; с) Избранные соревновательные упражнения; 24 Практические методы спортивной тренировки – это:	35. установите соответствия 1 Какие виды спорта тренируют дыхание? 2 Двигательные физические способности это: А) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. Б) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта В) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности	67 Физической культурой принято называть_____ (культура человека и общества, вид культуры человека и общества) 68 Совместную деятельность людей по использованию физической культуры принято обозначать как_____ (физическое движение, физкультурное движение) 69 Максимальная амплитуда движений характеризует_____ (гибкость, пассивная гибкость) 70 Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется_____ (самоконтроль, контроль)

	а) Методы общей и специальной физической подготовки. б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный; с) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; 25 Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания: а) Специальной координации; б) Специальной быстроты. с) Специальной выносливости;		
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
1	Б)

36	Техника игры
37	Прием игры

2	В)
3	Б)
4	А)
5	В)
6	В)
7	Б)
8	А)
9	Б)
10	А)
11	Б)
12	В)
13	А)
14	В)
15	Б)
16	В)
17	А)
18	В)
19	А)
20	В)
21	Б)
22	А)
23	Б)
24	Б)
25	В)
26	1А, 2В
27	1Б, 2В
28	1В, 2А
29	1А, 2Б
30	1Б, 2В
31	1Г, 2Б
32	1В, 2А
33	1Б, 2А
34	1Б, 2В
35	1Б, 2В

38	техническими
39	техникой
40	Скорость движения
41	Уровень физической подготовленности
42	алгоритм
43	Выполненной из нескользкого материала
44	аквабосу
45	Да, можно
46	Степень тренированности и выносливости мышц
47	Второе дыхание
48	сна
49	две
50	накат
51	десятиборья
52	Слабые мышцы спины
53	скоростью
54	Физическая возможность
55	Культура здорового духа и тела
56	игра
57	Физические упражнения
58	Двигательное действие
59	Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
60	утомлением
61	Физическое воспитание
62	Физическое развитие
63	Физическим совершенством
64	адаптация
65	Спортивная тренировка
66	Его здоровья
67	Вид культуры человека и общества
68	Физическое движение
69	гибкость
70	самоконтроль