



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**

**«Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 44.03.01**

**Педагогическое образование
направленность Физическая культура**

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки»

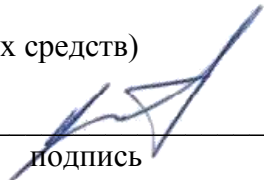
составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование направленность Физическая культура

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


_____ С.В. Четвериков
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

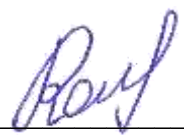
И.о. заведующего кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г. Волгодонска


_____ Колодяжная Т.В.
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

Директор МБОУ «Лицей № 16» г.Волгодонска


_____ Лушникова Л.Н.
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

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

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки» проанализированы и признаны актуальными для использования на 2020- 2021 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 «Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки» 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 «Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

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

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки» 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-2: Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации основных образовательных программ

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 и компетенции	Критерии и оценивания компетенций ⁴
ПК-2	Знать	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы ;
	Уметь	Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития				
	Владеть	Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде				
	Знать	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и				

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 критерии 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.

		профессиональной деятельности				
	Уметь	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	Владеть	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				

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 «Теоретика-методологические основы современных видов силовой подготовки» 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 «Теоретика-методологические основы современных видов силовой подготовки» 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)	Промежуточ ная	Итоговое количество
---	-------------------	------------------------

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.

Блок 1			Блок 2			аттестация (50 баллов)	баллов по 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;
20	-	-	30	-	-		Более 41 балла –
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				зачтено

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 «Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки» проводится в виде сдачи контрольных нормативов		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам Зачет 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

Тесты по дисциплине «Общая физическая подготовка»

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;
Д. ловкость;
Е. гибкость
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

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.

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

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
ПК-2	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
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 ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем

Индикатор ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения

Дисциплина Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки

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
- 2 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 Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:
 - а) Обще подготовительные упражнения;
 - б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;**
 - в) Избранные соревновательные упражнения; г) Соревновательные упражнения;
 - д) Специально подготовительные упражнения;
2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:
 - а) Специально подготовительные
 - б) Имитационные;**
 - в) Гимнастические;
 - г) Обще развивающие;
3. 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;
г) Специфические и общепедагогические;
4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:
а) Специальной координации; б) Специальной быстроты.
в) Специальной выносливости;
5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:
а) Физические упражнения;
б) Игровые и соревновательные упражнения.
с) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:
а) Степень освоения техники вида спорта;
б) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта; в) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
г) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательнo-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;

Средне –сложные (2 уровень)

7. Физическая культура представляет собой:
а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью **в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.**
г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей
8. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения:
а) физическая подготовка
б) спорт
в) физическая культура
9. В чём различие между подготовкой и подготовленностью:
а) подготовка — результат, подготовленность — процесс б) различий нет
в) подготовка — процесс, подготовленность — результат
10. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:
а) двигательное упражнение
б) двигательное умение
в) двигательная мотивация

11. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:
а) двигательное умение
б) двигательная мотивация
в) двигательный навык
12. Умение правильно и чётко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях:
а) умение высшего порядка б) умение низшего порядка в) умение среднего порядка
13. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки:
а) спорт
б) физическая культура
в) физическая подготовка
14. Какие существуют цикл подготовки: а) миницикл
б) микроцикл
в) цикл средней подготовки
15. Точные движения — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии, так ли это:
а) нет
б) да
в) отчасти
16. Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, — это его ... состояние:
а) эмоциональное
б) физическое
в) психическое
17. Недельное планирование зависит от специфики: а) каждого ученика
б) преподавательской программы
в) вида спорта
18. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:
а) прикладных
б) основных в) душевных
19. Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите:
а) система правил
б) система игры
в) система занятия

20. Информация обладает таким свойством, как: а) умение
б) возможность
в) энергия
21. Такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения:
а) физические упражнения
б) физические нагрузки в) физические мотивации
22. Педагог организует занятия со студентами только в благоприятных условиях, так ли это:
а) да
б) нет
в) отчасти
- Сложные (3 уровень)**
23. Физические упражнения направлены на развитие: а) крепких отношений
б) душевного состояния
в) силы
24. Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма: а) тайные
б) скрытые
в) психические
25. Разминка заканчивается 2-3 ускорениями на дистанции: а) 100-150 м
б) 20-30 м
в) 10-20 м

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26. Указать соответствие:

(1Б, 2В)

1. Укажите, какие методы используются в процессе спортивной тренировки:

2 Метод, который используется в процессе спортивной тренировки для совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, называется:

А) Игровой

Б) Обще педагогический и практический; В) Игровой

Г) Круговой

27. Указать соответствие:

(1Б,2А)

1 Основными средствами специальной физической подготовки являются:

2 Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат:

а) Специально подготовительные и соревновательные упражнения;

б) Соревновательные и специально подготовительные упражнения;

в) Физические упражнения;

Средне-сложные (2 уровень)

28. Выбрать правильные ответы:

(1Б,2В)

1 Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

2 Специально подготовительные микроциклы направлены:

А) На общую и специальную физическую подготовку.

Б) Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

В) На уровень специальной подготовленности, технико-тактические навыки и умения, специальную психологическую подготовленность.

29. Указать соответствие:

(1Б, 2А)

1. Одним из главных документов учета является:

2. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:

А) План-конспект

Б) Журнал учета занятий. В) Дневник спортсмена

30. Указать соответствие:

(1Б, 2А)

1. Документ, в котором имеется конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок, называется:
А) На основе учебного плана Б) Рабочий план.
2. На основе какого документа

31. Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 План-конспект тренировочного занятия составляется:
- 2 На основе какого документа составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов: А) На основе перспективных планов
Б) На основе рабочего плана

32. Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:
2. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них, называется:

А) Психическая подготовка

Б) Соревновательная подготовка. В) Физическая подготовка

33. Установите соответствие:
(1Б, 2А)

- 1 Интервальные методы тренировки – это:
- 2 Практические методы спортивной тренировки – это:

- А) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный
- Б) Повторные и комбинированные методы .

34. Установите соответствие:
(1А, 2Б)

- 1 Спортивная подготовка – это:
- 2. Тактика – это:

- А) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
- Б) Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования

Сложные (3 уровень)

35. Установите соответствие:
(1Б,2В)

1. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся:

2. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

- А) Попеременным методом;
- Б) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;
- В) Равномерным методом

Задания открытого типа Задания на дополнение
Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений это метод: **__(развития ловкости)__.**

37. Одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека это **__(физическая культура и спорт)__.**

38. Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта — учение о гармоничном воспитании личности, так ли это: **__(да)__.**

39. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является **__(метод повторного выполнения упражнения)__.**

40. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется: **__(метод повторного выполнения упражнения)__.**

41. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее: **__(15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме)__.**

42. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является: _____ (метод повторного выполнения упражнения)

Средне-сложные (2 уровень)

43. Мерилом выносливости является: _____ (время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности)

44. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется: _____ (специальной выносливостью.)

45. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются: (Воспитательные, оздоровительные, образовательные.)

46. Что является основным специфическим средством физического воспитания? _____ (скоростными способностями;)

47. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется _____ (Техникой физического упражнения;)

48. Двигательные (физические) способности — это: _____ (индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.)

49. Гибкость (амплитуда движений) измеряется: _____ (в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;)

50. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется: _____ (скоростной выносливостью)

51. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется: _____ (общей выносливостью)

52. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст: _____ (10-14 лет)

53. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется: _____ (простой двигательной реакцией)

54. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: _____ (выносливостью)

55. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) — это: _____ (сила)

56. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека— это: **(Физические качества)**

57. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:
____(На 4 этапа)

58. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон? **____(5)**

59. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это: **____(тактика)**

60. Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека являются: **____(Физические упражнения)**

61. Формирование тактических знаний, умений и навыков это: **____(Тактическое мышление)**

62. Повторные и комбинированные методы — это: **____(Интервальные методы тренировки)**

63. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей это: **____ (Спортивная подготовка)**

64. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка **(Волевая**
называется:: **____(подготовка)**

65. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность: **____(Спортивной тренировки)**

66. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат: **____(Технической подготовки)**

Сложные (3 уровень)

67. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это: **____(Избранные соревновательные упражнения)**

68. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется: **____(Равномерным методом)**

69. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является: **____(Стабильность техники)**

70. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется: ____ (Специальной физической подготовкой)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем			
Индикатор	ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения			
Дисциплина	Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки			
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	ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем			
Индикатор	ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения			
Дисциплина	Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установлен	На дополнение	

		ие последовательности	
1.1.1	1 Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются: а) Обще подготовительные упражнения; б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения; в) Избранные соревновательные упражнения; г) Соревновательные упражнения; д) Специально подготовительные упражнения; 2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются: а) Специально подготовительные б) Имитационные; в) Гимнастические; г) Обще развивающие; 3. Практические методы спортивной тренировки – это: а) Методы общей и специальной физической подготовки. б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;	26. Указать соответствие: 1. Укажите, какие методы используются в процессе спортивной тренировки: 2 Метод, который используется в процессе спортивной тренировки для совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, называется: А) Игровой Б) Обще педагогический и практический; В) Игровой Г) Круговой 27. Указать соответствие: 1 Основными средствами специальной физической подготовки являются: 2 Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат: а) Специально подготовительные и соревновательные упражнения; б) Соревновательные и специально подготовительные упражнения; в) Физические упражнения;	Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений это метод: _____ Одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека это _____ Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта — учение о гармоничном воспитании личности, так ли это: _____ В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является _____ Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется: _____ Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее: _____ В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является: _____

	в) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; г) Специфические и общепедагогические; 4. Непрерывные методы тренировки,		
--	---	--	--

	применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания: а) Специальной координации; б) Специальной быстроты. в) Специальной выносливости; 5. Укажите, что являются средствами технической подготовки: а) Физические упражнения; б) Игровые и соревновательные упражнения. в) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные; 6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка: а) Степень освоения техники вида спорта; б) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта; в) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности. г) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому		
--	---	--	--

	совершенствованию в избранном виде спорта;		
1.1.2	7. Физическая культура представляет собой:	28. Выбрать правильные ответы: 1 Основным критерием	Мерилем выносливости является: ____ Выносливость по

	а) физическое воспитание	эффективности	
--	-----------------------------	---------------	--

	с ярко выраженным прикладным эффектом б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств. г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения: а) физическая подготовка б) спорт в) физическая культура В чём различие между подготовкой и подготовленностью: а) подготовка — результат, подготовленность — процесс б) различий нет в) подготовка — процесс, подготовленность — результат 0. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения: а) двигательное	многолетней спортивной подготовки является: 2 Специально подготовительные микроциклы направлены: А) На общую и специальную физическую подготовку. Б) Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта. В) На уровень специальной подготовленности, технико-тактические навыки и умения, специальную психологическую подготовленность. 29. Указать соответствие: . Одним из главных документов учета является: . Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется: А) План-конспект Б) Журнал учета занятий. В) Дневник спортсмена 30. Указать соответствие: . Документ, в котором имеется конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок, называется: . На основе какого документа составляется	отношению к определенной двигательной деятельности называется: — Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются: Что является основным специфическим средством физического воспитания? _ Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется _____ Двигательные (физические) способности — это: _____ Гибкость (амплитуда движений) измеряется: _____ Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется: _____ Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется: _____ Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст: _____ Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал
--	--	---	--

	упражнение б) двигательное умение в) двигательная мотивация 1. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на	учебная программа: А) На основе учебного плана Б) Рабочий план. 31. Установите соответствие: 1 План-конспект тренировочного занятия составляется:	
--	---	---	--

	условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык Умение правильно и чётко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях: а) умение высшего порядка б) умение низшего порядка в) умение среднего порядка Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки: а) спорт б) физическая культура в) физическая подготовка Какие существуют цикл подготовки: а) миницикл б) микроцикл в) цикл средней подготовки Точные движения — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии, так ли это: а) нет б) да	2 На основе какого документа составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов: А) На основе перспективных планов Б) На основе рабочего плана 32. Установите соответствие: Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется: Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них, называется: А) Психическая подготовка Б) Соревновательная подготовка. В) Физическая подготовка 33. Установите соответствие: 1 Интервальные методы тренировки — это: 2 Практические методы спортивной тренировки	(зрительный, слуховой, тактильный) называется: Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: ____ Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) — это: Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека — это: ____ На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов: ____ В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон? Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования — это: Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека являются: Формирование тактических знаний, умений и навыков это: Повторные и
--	--	--	--

	в) отчасти 16. Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных	– это: А) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный Б) Повторные и комбинированные	комбинированные методы — это: ____
--	--	---	--

	возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, — это его ... состояние: а) эмоциональное б) физическое в) психическое Недельное планирование зависит от специфики: а) каждого ученика б) преподавательской программы в) вида спорта Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков: а) прикладных б) основных в) душевных Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите: а) система правил б) система игры в) система занятия Информация обладает таким свойством, как: а) умение б) возможность в) энергия Такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения: а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации Педагог организует занятия со студентами только в благоприятных условиях, так ли это:	методы 34. Установите соответствие: 1 Спортивная подготовка – это: 2. Тактика – это: А) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей; Б) Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования	Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей это: _____ Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется: _____ На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность: _____ Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат: _____
--	---	---	--

	а) да б) нет		
--	--------------	--	--

	в) отчасти		
1.1.3	Физические упражнения направлены на развитие: а) крепких отношений б) душевного состояния в) силы Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма: а) тайные б) скрытые в) психические Разминка заканчивается 2-3 ускорениями на дистанции: а) 100-150 м б) 20-30 м в) 10-20 м	35. Установите соответствие: К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся: Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется: А) Попеременным методом; Б) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств; В) Равномерным методом	Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это: Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется: Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является: Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется: _____
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одnogотестового 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) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
2	б) Имитационные;
3	б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
4	в) Специальной выносливости;
5	в) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
6	г) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;

36	развития ловкости
37	физическая культура и спорт
38	да
39	метод повторного выполнения упражнения
40	метод повторного выполнения упражнения
41	15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме
42	метод повторного выполнения упражнения

7	в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
---	--

43	время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
----	--

8	б) спорт
9	в) подготовка — процесс, подготовленность — результат
10	б) двигательное умение
11	в) двигательный навык
12	а) умение высшего порядка
13	в) физическая подготовка
14	б) микроцикл
15	а) нет
16	б) физическое
17	в) вида спорта
18	а) прикладных
19	б) система игры
20	в) энергия
21	а) физические упражнения
22	б) нет
23	в) силы
24	в) психические
25	б) 20-30 м
26	(1Б, 2В)
27	(1Б, 2А)
28	(1Б, 2В)
29	(1Б, 2А)
30	(1Б, 2А)
31	(1Б, 2А)
32	(1В, 2А)
33	(1Б, 2А)
34	(1А, 2Б)
35	(1Б, 2В)

44	специальной выносливостью
45	Воспитательные, оздоровительные, образовательные
46	скоростными способностями
47	Техникой физического упражнения
48	индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
49	в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
50	скоростной выносливостью
51	общей выносливостью
52	10-14 лет
53	простой двигательной реакцией
54	выносливостью
55	сила
56	Физические качества
57	На 4 этапа
58	5
59	тактика
60	Физические упражнения
61	Тактическое мышление
62	Интервальные методы тренировки
63	Спортивная подготовка
64	Волевая подготовка
65	Спортивной тренировки
66	Технической подготовки
67	Избранные соревновательные упражнения
68	Равномерным методом
69	Стабильность техники
70	Специальной физической подготовкой

Демонстрация Комплект тестовых заданий

Компетенция ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем

Индикатор ПК-2.3 Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения

Дисциплина Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки

Демоверсия Комплект тестовых заданий

Компетенция ПК2. Способен конструировать блоки, узлы и детали информационно-измерительных систем

Индикатор ПК-2.3Разрабатывает технологические процессы производства приборов и комплексов широкого назначения

Дисциплина Теоретико-методологические основы современных видов силовой подготовки

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1 Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

а) Обще подготовительные упражнения;

б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;

в) Избранные соревновательные упражнения; г) Соревновательные упражнения;

д) Специально подготовительные упражнения;

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

а) Специально подготовительные

б) Имитационные; в) Гимнастические; г) Обще развивающие;

Средне –сложные (2 уровень)

3. Физическая культура представляет собой:

а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью **в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.**

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

4. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения:

а) физическая подготовка

б) спорт

в) физическая культура

5. В чём различие между подготовкой и подготовленностью:

а) подготовка — результат, подготовленность — процесс б) различий нет

в) подготовка — процесс, подготовленность — результат

6. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:
а) двигательное упражнение
б) двигательное умение
в) двигательная мотивация
7. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:
а) двигательное умение
б) двигательная мотивация
в) двигательный навык
8. Умение правильно и чётко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях:
а) умение высшего порядка б) умение низшего порядка в) умение среднего порядка
9. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки:
а) спорт
б) физическая культура
в) физическая подготовка
10. Какие существуют цикл подготовки: а) миницикл
б) микроцикл
в) цикл средней подготовки

Задания на установление соответствия.

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

11. Указать соответствие:
(1Б, 2В)
- | | |
|--|--|
| 1. Укажите, какие методы используются в процессе спортивной тренировки: | |
| 2 Метод, который используется в процессе спортивной тренировки для совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях, называется: | А) Игровой
Б) Обще педагогический и практический; В) Игровой
Г) Круговой |

Средне-сложные (2 уровень)

12. Выбрать правильные ответы:

(1Б,2В)

- 1 Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
- 2 Специально подготовительные микроциклы направлены:

А) На общую и специальную физическую подготовку.

Б) Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

В) На уровень специальной подготовленности, технико-тактические навыки и умения, специальную психологическую подготовленность.

13. Указать соответствие:

(1Б, 2А)

1. Одним из главных документов учета является:
2. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:

А) План-конспект

Б) Журнал учета занятий. В) Дневник спортсмена

14. Указать соответствие:

(1Б, 2А)

1. Документ, в котором имеется конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок, называется:
2. На основе какого документа составляется учебная программа:

А) На основе учебного плана Б) Рабочий план.

Сложные (3 уровень) 35. Установите соответствие:

(1Б,2В)

1. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся:
А) Попеременным методом;
Б) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;
В) Равномерным методом
2. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

16. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений это метод: ____(**развития ловкости**).
17. Одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека это(**физическая культура и спорт**)
18. Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта — учение о гармоничном воспитании личности, так ли это:____(**да**)

Средне-сложные (2 уровень)

19. Мерилом выносливости является: _____ (**время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности**)
20. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется: ____(**специальной выносливостью**.)
21. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются: (**Воспитательные, оздоровительные, образовательные.**)
22. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

____(скоростными способностями;)

23. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ____
(Техникой физического упражнения;)
24. Двигательные (физические) способности — это: _____ (индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.)
25. Гибкость (амплитуда движений) измеряется: __ (в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;)
26. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется: ____ (скоростной выносливостью)
27. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется: ____ (общей выносливостью)
28. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст: ____ (10-14 лет)

Сложные (3 уровень)

29. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является: _ (Стабильность техники)
30. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется: (Специальной физической подготовкой)

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
2	б) Имитационные;
3	в) процесс обучения движениям и

16	развития ловкости
17	физическая культура и спорт
18	да
19	время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного

	воспитания физических качеств.
4	б) спорт
5	в) подготовка — процесс, подготовленность — результат
6	б) двигательное умение
7	в) двигательный навык
8	а) умение высшего порядка
9	в) физическая подготовка
10	б) микроцикл
11	1Б, 2В
12	1Б, 2В
13	1Б, 2А
14	1Б, 2А
15	1Б, 2В

	характера и интенсивности
20	специальной выносливостью
21	Воспитательные, оздоровительные, образовательные
22	скоростными способностями
23	Техникой физического упражнения
24	индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность
25	в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов
26	скоростной выносливостью
27	общей выносливостью
28	10-14 лет
29	Стабильность техники
30	Специальной физической подготовкой