

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»



ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

Магнитогорск, 2024

Фонды оценочных средств разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России № от « ____ 20 ____ г., зарегистрированного в Минюсте РФ, регистрационный № ,

от « ____ 20 ____ г. и программы подготовки специалистов среднего звена (базовой/углубленной подготовки)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Составители:

Ярина Оксана Викторовна, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и ОБЗР, преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «МПК»;

Шенкорюк Евгения Феликсовна, преподаватель профессиональных дисциплин ГБПОУ «МПК»;

Голованова Татьяна Викторовна, преподаватель профессиональных дисциплин ГБПОУ «МПК», методист

Одобен предметной цикловой комиссией *спортивных дисциплин и ОБЗР*

Протокол № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г.

Председатель предметной цикловой комиссии:

_____/Ярина О.В./

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин и ОБЗР

Ярина О.В. / _____ /

« ____ » ____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Д.А. Кустыбаев

« ____ » ____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ.01 Основы философии
по специальности
49.02.01 Физическая культура**

Магнитогорск, 2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.01 Основы философии, входящей в состав образовательной программы СПО по специальности/профессии *49.02.01 Физическая культура*.

Разработчик-организация: ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Авторы-составители:

Соколовская С.М., преподаватель ГБПОУ «МПК»/

Рассмотрено на заседании кафедры *наименование*
протокол № ____ от «__» _____ 202__ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ярина О.В./

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	8
2. Задания для промежуточной аттестации	9
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	10
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	17

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.01 Основы философии образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для текущего контроля и промежуточной аттестации усвоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1.Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Общие компетенции:

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения:
		распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте
		анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части
		определять этапы решения задачи
		выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
		составлять план действия
		определять необходимые ресурсы
		владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
		реализовывать составленный план
		оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания:
		актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
		основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
		алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях

		методы работы в профессиональной и смежных сферах
		структуру плана для решения задач
		порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения:
		определять задачи для поиска информации
		определять необходимые источники информации
		планировать процесс поиска
		структурировать получаемую информацию
		выделять наиболее значимое в перечне информации
		оценивать практическую значимость результатов поиска
		оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач
		использовать современное программное обеспечение
		использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
		Знания:
		номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
		приемы структурирования информации
		формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации
		порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения:
		определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности
		применять современную научную профессиональную терминологию
		определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи
		презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план
		рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования
		определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности
		презентовать бизнес-идею
		определять источники финансирования
		Знания:
		содержание актуальной нормативно-правовой документации

		современная научная и профессиональная терминология
		возможные траектории профессионального развития и самообразования
		основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности
		правила разработки бизнес-планов
		порядок выстраивания презентации
		кредитные банковские продукты
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения:
		организовывать работу коллектива и команды
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания:
		психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
		основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения:
		грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания:
		особенности социального и культурного контекста;
		правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения:
		описывать значимость своей специальности
		применять стандарты антикоррупционного поведения
		Знания:
		сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
		значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
		Умения:
		соблюдать нормы экологической безопасности;
		определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства
		организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона

	в чрезвычайных ситуациях	Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности пути обеспечения ресурсосбережения принципы бережливого производства основные направления изменения климатических условий региона
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правила чтения текстов профессиональной направленности

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации студентов».

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль учебной дисциплины осуществляется в форме устного опроса; защиты практических заданий, творческих работ; решения ситуативных задач; выполнения самостоятельных работ и других форм контроля, предусмотренных программой учебной дисциплины. Текущий контроль предусмотрен после изучения тем: «Философия как форма общественного познания», «Исторические типы философии», «Основы философского учения о бытии», «Сущность процесса познания», «Философская картина мира» и осуществляется в форме выполнения упражнений и задач, тестовых заданий, творческих работ.

*1.2.1. Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:
дифференцированный зачет (зачет с оценкой)*

III 6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания

Критерии оценки:

«5» - 85% - 100%	19-22 балла
«4» - 70 – 84%	16-18 баллов
«3» - 50% - 69%	12-17 баллов
«2» - менее 50%	11 баллов и менее

За каждый правильный ответ – 1 балл

2. Задания для промежуточной аттестации

2.1. Структура контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

I. ПАСПОРТ

Назначение: КОС предназначен для промежуточной аттестации и оценки результатов освоения учебной дисциплины: **Основы философии** по специальности **49.02.01 Физическая культура**.

Умения:

- ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.

Знания:

- основных категорий и понятий философии;
- роли философии в жизни человека и общества;
- основ философского учения о бытии;
- сущности процесса познания;
- основ научной, философской и религиозной картин мира;
- условий формирования личности, свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды;
- социальных и этических проблем, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий.

Таблица 3.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
Уметь:		
У.1 ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста	Установление взаимосвязи и единства всех форм бытия, разнообразия форм познания мира, определение ценностных ориентиров в жизни человека и общества.	6,7,12,13
Знать		
З.1 основные категории и понятия философии;	Определение методов философии и философских направлений, различение разделов структуры современной философии.	2, 4, 5
З.2 роль философии в жизни человека и общества	Сопоставление исторических типов мировоззрения, выявление особенностей философии. Определение практической ценности философии в повседневной жизни человека.	1, 3. 4
З.3 основы философского учения о бытии	Выявление категории бытия, ее основного содержания, основных форм бытия. материальной субстанции как сущности бытия. Выделение атрибутов материи:	6, 7, 11

	движение, развитие, пространство и время, формулирование их содержания. Формулирование понятия диалектики, различение основных принципов, законов и категорий диалектики.	
3.4 сущность процесса познания	Определение понятия и круга проблем гносеологии, воспроизведение многообразия форм познания. Выявление сущности истины, её видов и критерий.	8, 9, 10, 12
3.5 основы научной, философской и религиозной картин мира	Установление взаимосвязи философских и научных знаний, роли науки как системы знаний и социального института. Определение культуры как сферы человеческой деятельности и творчества. Сопоставление роли религии, морали, искусства в жизни современного человека. Различение социально-философских концепций истории, содержания исторического прогресса.	17, 19, 20, 21, 22, 23, 24
3.6 об условиях формирования личности, свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды	Определение категорий свободы и ответственность, значения морально-этических ценностей в социализации личности.	14, 15, 16
3.7 о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий	Выявление социальных и этических проблем, порождённых развитием НТП.	12, 25

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Структура контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины **Основы философии** по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Умения:

- ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.

Знания:

- основных категорий и понятий философии;
- роли философии в жизни человека и общества;
- основ философского учения о бытии;
- сущности процесса познания;
- основ научной, философской и религиозной картин мира;
- условий формирования личности, свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды;
- социальных и этических проблем, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий.

Спецификация:

Время выполнения задания – 45 минут.

1. Внимательно прочитайте задание.
2. В соответствии с указанием в заданиях выберите: один из четырех вариантов ответов; несколько вариантов ответов или установите соответствие между данными двух типов; в заданиях открытого типа подберите определённое понятие.
3. Каждое правильно выполненное задание оценивается в 4 балла. Критерии оценивания представлены в соответствии с суммой набранных баллов.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ	Вариант № 1
---------------------------------	-------------

1. Наиболее приемлемым определением философии является (выберите один вариант ответа):

Философия – это

- а) искусство познания истины
- б) система общих теоретических взглядов на мир и человека, на их взаимоотношения и место человека в мире;
- в) система научных знаний о мире, о человеке.
- г) система религиозных учений о мире и человеке.

2. Истинное достоверное знание может быть выведено только с помощью разума, считали (выберите один вариант ответа):

- а) рационалисты
- б) сенсуалисты
- в) эмпиристы
- г) скептики

3. Какая из перечисленных функций не относится к функциям философии (выберите один вариант ответа):

- а) методологическая
- б) гносеологическая
- в) технологическая
- г) аксиологическая

4. Материализм – это направление в философии, сторонники которого считали, что (выберите один вариант ответа):

- а) «мир вещей» – материальный мир не имеет самостоятельного существования и является воплощением «мира идей»
- б) материя является самостоятельной субстанцией
- в) вне сознания отдельного человека ни материи, ни духа (идей) не существует
- г) материя есть лишь символ, который отражает ощущения различных наших чувств

5. Раздел, исследующий происхождение и устройство мира, законы его развития (выберите один вариант ответа):

- а) этика
- б) эстетика
- в) гносеология
- г) онтология

6. Закончите предложение, подобрав соответствующее понятие: «Материальное, человеческое, духовное, социальное – это формы проявления»

7. Философский метод, при котором вещи и явления рассматриваются в развитии с учетом их взаимосвязей, единства и борьбы противоположностей (выберите один вариант ответа):

- а) диалектика
- б) метафизика
- в) абстрагирование
- г) детерминизм

8. Истинное знание отличается от ложного тем, что оно (выберите один вариант ответа):

- а) создается в результате познавательной деятельности
- б) требует усилий для своего понимания
- в) соответствует предмету познания

г) выявляется в ходе эксперимента

9. Какие формы процесса познания пропущены в схеме:

..... познание	абстрактное мышление
представления	
.....	суждение
ощущение	

10. Верны ли следующие суждения о науке?

Науку можно охарактеризовать как (выберите один вариант ответа):

А.) Особую систему знаний, позволяющих обоснованно предсказать процессы и явления действительности.

Б.) Систему научных исследований, организаций, учреждений и институтов.

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Верно только А | 3. Верны оба суждения |
| 2. Верно только Б | 4. Оба суждения неверны |

11. Соотнесите понятия и определения:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Философское учение о бытие | а) идеальность |
| 2. Основой мира считает материю | б) практика |
| 3. Сознание вторично, противоположно материальному миру | в) онтология |
| 4. Конкретная деятельность людей по преобразованию мира. | г) материализм |

12. Развитие генной инженерии, биотехнологий делают наиболее актуальной такую этическую норму, как (выберите один вариант ответа):

- а) социальная ответственность ученых за последствия своих открытий
- б) бескорыстный поиск
- в) получение коммерческой прибыли
- г) стремление к познанию истины

13. Распределите группы ценностей и формы их существования:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. социальные ценности | а) знания, искусство |
| 2. фундаментальные (высшие) | б) компьютер, лазер |
| 3. духовные | в) дружба, милосердие |
| 4. экономические | г) свобода, безопасность |
| 5. материальные | д) деньги, рынок. |

14. В решении биосоциальной проблемы в познании человека сложилось три позиции. Определите название данной позиции и ее сторонников: «Отрицание биологического начала в человеке, либо недооценивание его значения» (выберите один вариант ответа):

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 1) биологизаторская | 2) социологизаторская | 3) биосоциологическая |
| а) З. Фрейд, Ф. Гальтон | б) Н.П. Дубинин, И.Т. Фролов. | в) Г. Мор, Ленин В.И. |

15. Вставьте пропущенное понятие, соответствующее определению:

«... - это самостоятельное распоряжение человека своей судьбой, выбор собственного жизненного пути и самоопределения на нем».

16. Процесс формирования социальных качеств человека называется (выберите один вариант ответа):

- | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|-----------------|
| а) социализация | б) натурализация | в) социогенез | г) антропогенез |
|-----------------|------------------|---------------|-----------------|

17. Закончите предложение, подобрав соответствующее понятие:
Совокупность людей, объединённых исторически сложившимися формами взаимосвязи и взаимодействия, называется ...

- а) группировкой б) институтом в) группой г) общество

18. Понятие, используемое для обозначения социально–культурных установок и ценностей, направленных против ценностей массовой и элитарной культуры (выберите один вариант ответа):

- а) локальная б) контркультура в) субкультура г) народная

1

9. Из списка выберите то, что относится к а) духовной жизни общества; б) социальной жизни общества:

- 1) наука 2) религия 3) классы и социальные группы
4) образовательные учреждения 5) семья 6) нация

20. Основные ценности человеческого общества, положительное и отрицательное отношения к ним людей составляет содержание раздела философии (выберите один вариант ответа):

- а) аксиологии б) гносеология в) онтологии г) этики

21. Подберите соответствующее понятие к данному определению:

« ... это сфера духовной жизни общества, основанная на вере в существование сверхъестественных сил»

22. Самой ранней мировой религией является (выберите один вариант ответа):

- а) христианство б) ислам в) буддизм г) иудаизм

23. В социальной философии выделяют три подхода к истории общества (выберите один вариант ответа):

- а) культурологический, формационный, цивилизационный
б) формационный, интеграционный, цивилизационный
в) цивилизационный, культурологический, адаптационный

24. Выберите основные формы социального прогресса (несколько вариантов ответа)

- а) реформы б) регресс в) революция г) эволюция

25. Среди других форм духовной жизни общества эта отличается тем, что является формой познания мира с помощью художественных образов, важнейшей её функцией является эстетическая (выберите один вариант ответа):

- а) наука б) искусство в) религия г) мораль

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Вариант № 2

1. Высший уровень и вид мировоззрения, отличающийся рациональностью, системностью, логикой и теоретической оформленностью – это мировоззрение (выберите один вариант ответа):

- а) научное б) философское в) религиозное г) художественное

2. Раздел философии, изучающий природу и сущность человека (выберите один вариант ответа):

а) онтология б) гносеология в) философская антропология г) социальная философия

3. Выберите основные функции философии (выберите несколько вариантов ответа):

а) мировоззренческая б) хронологическая в) методологическая;
г) монистическая д) критическая

4. Истинное достоверное знание может быть выведено только с помощью чувственных ощущений и опыта считали (выберите один вариант ответа):

а) сенсуалисты б) рационалисты в) эмпиристы г) агностики

5. Закончите предложение, подобрав соответствующее понятие:

«Форма существования материи, отражающая порядок расположения вещей и процессов друг возле друга, их протяженность и определенный порядок взаимодействия называется»

6. Какое из утверждений является верным (выберите один вариант ответа):

А.) Движение – это способ существования материи.

Б.) Развитие – это количественно – качественное изменение объекта или его состояния, характеризующиеся направленностью и необратимостью.

1) Верно только А 3) Верны А и Б
2) Верно только Б 4) Неверны оба суждения

7. Соотнесите понятие и их содержание:

1. отрицание отрицания	а) сознание
2. высшая форма биологического отражения	б) личность
3. причина и следствие	в) законы диалектики
4. единство социальных свойств	г) категории бытия

8. Вставьте пропущенные слова, соответствующие данному определению:

«Свойство высокоорганизованной материи (человеческого мозга) целенаправленно, обобщенно и оценочно отражать объективную реальность в чувственных и логических образах называется ...»

9. Совокупность социальных качеств человека, приобретенных им в процессе воспитания и самовоспитания, называется (выберите один вариант ответа):

а) индивид б) индивидуальность в) личность г) субъект

10. Восприятие – это (выберите один вариант ответа):

а) форма рационального познания
б) психическое свойство, присущее только человеку
в) форма чувственного познания
г) способ объяснения мира

11. Вставьте понятие, соответствующее определению:

«Полное, исчерпывающее, точное знание об объекте исследования называется истиной»

а) абсолютной б) объективной в) относительной г) субъективной

12. Соотнесите формы и методы научного познания и их содержание:

1. научно обоснованное предположение а) индукция

2. зафиксированное реальное событие и явление б) наблюдения
3. познание объекта в его естественных условиях в) гипотеза
4. выводение из частных знаний общего вывода г) научный факт

13. Вставьте пропущенное слово, соответствующие данному определению: « ... - это существо разумное и универсально – деятельное, субъект общественной жизни, способный к бесконечному совершенствованию и развитию »

14. Установите соответствие между понятием и определением:

- | | |
|--|---|
| 1) осуществлением инстинктивной деятельности | а) человек как социально – духовное существо характеризуется: |
| 2) борьбой за существование | |
| 3) наличием моральных и правовых норм | б) человек как биологический вид характеризуется |
| 4) наличием культуры | |
| 5) целеполагающей деятельностью | |
| 6) наличием языка (речи) | |

15. Подберите понятия, соответствующее определению:

«... - это созданная человеком система материальных и духовных ценностей, служащих социальному прогрессу и развитию личности».

16. Выберите наиболее правильное определение цивилизации: Цивилизация – это (выберите один вариант ответа):

- а) разумно организованное, высоко развитое общество во всей его целостности
б) мера развития материальной культуры
в) деградация культуры, ее закат
г) ступень развития человечества

17. Исключите лишнее понятие:

эволюция, регресс, реформа, революция.

18. Форма общности людей, связанных языком, культурой, происхождением называется (выберите один вариант ответа):

- а) государство б) общество в) страта г) народ

19. Соотнесите цивилизационную и формационную теории общественного развития:

- | | |
|--------------------|--|
| А) Цивилизационная | 1) в основе развития общества лежит определённый способ производства |
| Б) Формационная | 2) общества развиваются самостоятельно, локально, не оказывая существенного влияния друг на друга. |

20. К ранней форме религии, в которой признается сверхъестественное родство человеческого рода, животных и растений, относится (выберите один вариант ответа):

- а) ислам б) тотемизм в) фетишизм г) анимизм

21. Вставьте пропущенное слово в предложение, подобрав необходимое понятие.

«Основными элементами ... выступают нравственные нормы»

- а) культура б) искусство в) мораль г) наука

22. Философским учением о сущности и развитии человеческого общества является (выберите один вариант ответа):

- а) онтология б) социальная философия в) метафизика г) антропология

23. Понятие «традиционное общество» означает (выберите один вариант ответа):

- а) докапиталистическое, доиндустриальное б) восточное
в) примитивное г) общество, где господствующей религией является ислам

24. Культура, целью которой является получение коммерческой прибыли, называется (выберите один вариант ответа):

- а) элитарная б) массовая в) народная г) субкультура

25. К числу запретов в научном познании, связанных с моральной ответственностью, относится запрет на (выберите один вариант ответа):

- а) на изучение социальных систем б) на формирование исследовательских программ
в) на научно-технические преобразования природы г) на сокрытие информации о возможных негативных последствиях тех или иных научных открытий

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации - выполнение тестовых заданий

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 2

Время выполнения задания - 45 минут

Оборудование: или лист бумаги, шариковая ручка.

Эталоны ответов (ключи)

Вариант №1. 1б, 2а, 3в, 4б, 5г, 6бытия, 7а, 8в, 9чувственное, восприятие, понятие, умозаключение 10. 3, 11. 1-в, 2-г, 3-а, 4-б, 12а, 13. 1-в, 2-г, 3-а, 4-д, 5-б, 14 2-в, 15 свобода, 16а, 17г, 18б, 19. а)124 б)356, 20а, 21религия, 22в, 23а, 24а, в, г 25б.

Вариант №2. 1б, 2в, 3а, в, д 4в 5пространство, 6.3, 7. 1-в, 2-а, 3-г, 4-б, 8 сознание, 9в, 10в, 11а, 12. 1-в, 2-г, 3-б, 4-а, 13человек, 14. а- 3, 4, 5; б-1, 2, 6. 15культура, 16а, 17регресс, 18г, 19. а-2, б-1, 20б, 21 в, 22б, 23а, 24а, 25г.

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

рациональное распределение времени на выполнение задания

Критерии оценки: (при выполнении тестовых заданий)

«5» - 85% - 100% 34-40 баллов

«4» - 70 – 84% 28-33 баллов

«3» - 50% - 69% 20-27 баллов

«2» - менее 50% 1 - 19 баллов

За каждый правильный ответ 4 балл

3. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

3.1. Печатные издания

1. Катаева О.В. Философия: Учебное пособие для средних специальных заведений / О.В. Катаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 317 с.
2. Жаров Л.В. Основы философии: Учебник для СПО / Л.В. Жаров, Т.П. Матяш, Е.Е. Несмеянов; под ред. Т.П. Матяш. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 314 с.

3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Волкогорова О.Д. Основы философии / О.Д. Волкогорова, Н.М. Сидорова. - Москва : Форум, 2019. - 480 с. - ISBN 978-5-8199-0694-1. - URL: <https://www.ibooks.ru/bookshelf/360675/reading>.
2. Голубева Т.В. Основы философии / Т.В. Голубева. - Москва : Форум, 2019. - 266 с. - ISBN 978-5-00091-437-3. - URL: <https://www.ibooks.ru/bookshelf/360875/reading>.
3. Борисов С.В. Основы философии [Электронный ресурс] : учебное пособие. – 3-е изд., стер. / С.В. Борисов. - Москва : Флинта, 2021. - 424 с. - ISBN 978-5-9765-0925-2. - URL: <https://www.ibooks.ru/bookshelf/374290/reading>.
4. Липский Б.И. Основы философии : учебник / Б.И. Липский, С.С. Гусев, Г.Л. Тульчинский, Е.М. Сергейчик. - Москва : Инфра-М, 2021. - 307 с. - ISBN 978-5-16-107501-2. - URL: <https://www.ibooks.ru/bookshelf/375377/reading>.

3.3. Дополнительные источники

1. Горелов А.А. Основы философии: Учебник для СПО / А.А. Горелов. – М.: Академия, 2017. – 255 с.
2. Гуревич П.С. Основы философии: Учебное пособие / П.С. Гуревич. – М.: КРОНУС, - 2015. – 480 с. - (Среднее профессиональное образование).
3. Краткий философский словарь / А. П. Алексеев, Г. Г. Васильев и др.; Под ред. А. П. Алексеева. — М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004.— 496 с.
4. Стрельник О.Н. Основы философии: Учебник для среднего профессионального образования / О.Н. Стрельник. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 312 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04151-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/412530>.
5. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. – М.: «Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.

Интернет-ресурсы:

1. PHILOSOPHY.RU
2. www.diplom-inet.ru/resursfilos ido.rudn.ru
3. www.alleg.ru/edu/philos1.htm ru.wikipedia.org/wiki/Философия

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин и ОБЗР
Ярина О.В. / _____ /
«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Д.А. Кустыбаев
«__» _____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП. 06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и
массажа
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура
углубленной подготовки**

Магнитогорск, 2024

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать: Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 1

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
1	2	3
Освоенные умения		
У 1. взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Толерантность в общении и корректность при обсуждении результатов ВПН. Объективность выбора методов наблюдения в процессе ВПН.	оценка на практическом занятии
У 2. проводить простейшие функциональные пробы;	Правильность выбора функциональной пробы в соответствии с поставленной задачей. Грамотность анализа полученных результатов и соответствующих рекомендаций.	оценка на практическом занятии
У 3. под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия ЛФК	Точность формулирования лечебных задач в соответствии с клиникой. Обоснованность выбора специальных упражнений. Индивидуализация подхода при проведении занятия.	оценка на практическом занятии
У 4. использовать основные приемы массажа и самомассажа;	Правильность выполнения и последовательности массажных приемов. Грамотность выбора методики.	оценка на практическом занятии
Усвоенные знания		
З 1. цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	Точность воспроизведения определений, связанных с основами врачебного контроля детей. Аргументированность изложения основных положений врачебного контроля.	1-4, 10, 12
З 2. назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	Ориентированность в методиках функциональных проб и грамотность выбора в соответствии с поставленными задачами. Обоснованность рекомендаций по результатам проб.	5-9, 11, 13-15
З 3. значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, меха-	Правильность определения назначений ЛФК в зависимости от диагноза.	16-18, 23, 24

низмы лечебного воздействия физических упражнений;	Понимание действия ФУ на организм больного.	
3 4. средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;	Полнота и точность характеристик средств, форм и методов занятий ЛФК. Грамотность использования указанных компонентов при занятиях ЛФК.	19, 26, 27
3 5. дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;	Обоснованность дозирования нагрузки для восстановления утраченных функций.	20-22
3 6. показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;	Грамотность обоснования к занятиям ЛФК или их неприменению. Уверенность и чёткость в определении показаний и противопоказаний при назначении ЛФК и массажа.	9, 11, 25, 31, 35
3 7. основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, ССС, нервной системы, при деформациях и заболеваниях ОДА;	Правильность подбора средств реабилитации. Грамотность выбора специальных упражнений в соответствии с клиникой. Уверенность при аргументации своего выбора методики ЛФК.	28, 29
3 8. методические особенности проведения занятий по ЛФК и массажу с детьми школьного возраста;	Ориентированность в требованиях к проведению занятий с различным контингентом больных.	3, 4
3 9. особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к СМГ, подготовительной медицинской группе;	Точность и полнота изложения особенностей отклонений в состоянии здоровья школьников. Полнота знаний по особенностям проведения занятий в СМГ и подготовительной группе.	28, 29, 36
3 10. понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; основные виды и приемы массажа	Полнота и аргументированность характеристик основ массажа. Грамотность рекомендаций по соблюдению правил проведения массажа.	30, 32-34, 36-38

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Таблица 2

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОП. 06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	экзамен

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

2.1. Задания для промежуточной аттестации

2.1.1. Тестовое задание для дифференцированного зачета:

Вариант № 1

- 1) Врачебный контроль это:
 - а) раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания
 - б) раздел физического воспитания, выявляющий функциональные возможности спортсменов высокой квалификации
 - в) раздел медицины, предупреждающий возникновение патологических состояний
- 2) Составной частью медицинского обследования спортсменов **не является**:
 - а) антропометрические измерения
 - б) функциональные пробы
 - в) определение умственных способностей
 - г) обследование нервной системы
- 3) К субъективным показателям самоконтроля относятся (2 ответа):
 - а) самочувствие
 - б) аппетит
 - в) настроение
 - г) скорость реакции на внешние раздражители
- 4) К объективным показателям самоконтроля относятся (3 ответа):
 - а) артериальное давление
 - б) скорость мыслительных процессов;
 - в) частота сердечных сокращений
 - г) спирометрия
 - д) лабильность нервных процессов
- 5) Проба Ромберга является показателем деятельности:
 - а) сердечно-сосудистой системы
 - б) дыхательной системы
 - в) вестибулярного аппарата
 - г) нервно-мышечного аппарата
- 6) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:
 - а) теппинг-теста
 - б) пробы Ромберга
 - в) пробы Генчи
 - г) пробы Штанге
- 7) Пульсовое артериальное давление определяется:
 - а) суммой систолического и диастолического артериального давления
 - б) разницей между систолическим и диастолическим давлением
 - в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению
- 8) Характеристика телосложения человека **не определяется**:
 - а) формой грудной клетки
 - б) формой спины
 - в) формой живота
 - г) формой рук
 - д) формой ног
- 9) Патологическим состоянием при большой физической и эмоциональной нагрузке не является:
 - а) утомление
 - б) эмоциональный подъем
 - в) перенапряжение
 - г) переутомление
- 10) К внешним причинам спортивных травм относятся
 - а) неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
 - б) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
 - в) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
 - г) нарушение правил врачебного контроля
- 11) Клиника печёчно-болевого синдрома у спортсмена проявляется (2 ответа):
 - а) болями в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок

- б) жалобами на «голодные боли», повышенным аппетитом
 в) увеличением печени и кислотности желудочного сока
 г) снижением физической работоспособности
- 12) К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
 а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
 б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
 в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- 13) Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:
 а) 2,3 б) 1,2 в) 1,4 г) 3,4
- 14) Для выполнения теста Купера нужно бегать ____ минут:
 а) 12 б) 25 в) 36 г) 5
- 15) Спирометрия – это
 а) способ оценки дыхательной системы человека
 б) способ оценки сердечно-сосудистой системы человека
 в) способ оценки силовых способностей человека
- 16) ЛФК является методом естественно-биологического содержания, так как:
 а) в основе ЛФК лежит естественная функция организма - движение
 б) ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными физических упражнений
 в) физические упражнения влияют на реактивность всего организма
- 17) В комплексное функциональное патогенетическое лечение помимо ЛФК входят и другие компоненты. Назовите 5-ти компонентов.
- 18) Соблюдение индивидуального подхода при разработке занятий ЛФК предполагает учет ряда факторов (2 ответа):
 а) сроки поступления в стационар
 б) пол, возраст, тренированность
 в) общее состояние, течение основных и сопутствующих заболеваний
 г) длительность первого периода лечения
- 19) Определите, для чего применяются в ЛФК следующие упражнения:

упражнения на координацию	
идеомоторные упражнения	
упражнения в равновесии	

- 20) С помощью исходного положения при выполнении упражнения можно облегчить нагрузку на организм или больной орган. Приведите пример.

- 21) Средний темп выполнения упражнений предусматривает выполнение движения:
 а) на 4 счета б) на каждый счет в) на 2 счета
- 22) Соедините правильные пары:

1	Оптимальный ритм	а	Тренирует ССС
2	Монотонный ритм	б	Отдаляет утомление
3	«Рванный» ритм	в	Снижает нагрузку на нервную систему за счет автоматизма

- 23) Влияние ФУ на организм больного по механизму трофического действия проявляется следующим образом (3 ответа):
 а) стимулируют обмен веществ
 б) улучшают рассасывание погибших структур органов
 в) восстанавливают нормальную подвижность нервных процессов

- г) повышают энергетические запасы организма
 - д) восстанавливают функции поврежденного органа
- 24) Компенсации нарушенных функций бывают (2 ответа):
- а) постоянные б) вынужденные в) активные г) временные д) пассивные
- 25) К факторам риска при занятиях ЛФК относятся (2 ответа):
- а) неокрепшие костные мозоли при переломе трубчатых костей
 - б) высокая температура (выше 37,5°)
 - в) операции на сухожилиях мышц и нервов
 - г) острые воспалительные заболевания
- 26) Занятия в ЛФК проводятся по соответствующим периодам. Выберите и определите последовательность периодов ЛФК (3 ответа):
- а) строгий постельный г) заключительный, тренировочный
 - б) основной, функциональный д) восстановительный, свободный
 - в) острый, вводный
- 27) Под лечебными режимами в ЛФК понимают:
- а) комплекс мероприятий, создающих наилучшие условия для лечения больных
 - б) отрезок времени, характеризующий анатомо-функциональное состояние поврежденного органа и всего организма в целом
 - в) процесс восстановления здоровья и трудоспособности
- 28) Назовите меры профилактики развития плоскостопия у детей дошкольного и школьного возраста (3 ответа): _____
- 29) Сформулируйте задачи ЛФК при сутулости (3 ответа): _____
- 30) Массажные движения выполняются:
- а) от периферии к центру б) от центра к периферии
 - в) в зависимости от локализации массируемого участка
- 31) Относительными противопоказаниями к проведению общего массажа являются (3 ответа):
- а) простудные заболевания г) гастрит
 - б) расширение и воспаление вен д) кожные заболевания
 - в) кровотечения
- 32) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (2 ответа):
- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей
 - б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей
 - в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием
 - г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений
 - д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого
- 33) Массаж – это:
- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма
 - б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека
 - в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения
 - г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов
- 34) Одним из основных требований к помещению при выполнении массажа является:
- а) освещение по возможности естественное
 - б) при освещении используется свет, который должен падать сверху и справа
 - в) наличие естественной вентиляции

- 35) Одним из основных показаний для проведения самомассажа является:
- хронические заболевания и травмы суставов
 - заболевания вен
 - хронический остеомиелит (поражение костей)
 - психические заболевания
- 36) Точечный массаж – это:
- своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела
 - особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма
 - метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу
 - постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов
- 37) Соотнесите рекомендуемые приемы массажа с названной процедурой:

№	Процедура	№	Приемы массажа
1	Массаж задней поверхности бедра	а	Поглаживание прямолинейное, попеременное. Выжимание поперечное, ребром ладони, поглаживание. Разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное. Поглаживание. Потряхивание, валяние. Ударные приемы, поглаживание.
2	Массаж наружной поверхности плеча	б	Поглаживание. Разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, чередуя с потряхиваниями. Растирение основанием и всей ладонью прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное. Вибрация, похлопывание, поглаживание.
3	Массаж живота	в	Поглаживание прямолинейное, попеременное. Выжимание поперечное, поглаживание. Разминание ординарное по внутренней и средней линии ближней и дальней руки, продольное и двойное ординарное, поглаживание. Потряхивание и валяние, чередуя с разминанием. Растирение большого вертела и коленного сустава сбоку, широкой фасции бедра вверх гребнями кулаков и вниз кругообразно. Вибрация. Ударные приемы, поглаживание.

- 38) Определите последовательность массажных приемов при массаже задней поверхности бедра:
- потряхивание и валяние, чередуя с разминанием
 - разминание ординарное по внутренней и средней линии ближней и дальней руки, продольное и двойное ординарное; поглаживание
 - вибрация, ударные приемы, поглаживание
 - растирение большого вертела и коленного сустава сбоку, широкой фасции бедра вверх гребнями кулаков и вниз кругообразно
 - поглаживание прямолинейное, попеременное; выжимание поперечное; поглаживание

Вариант № 2

- Раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания, - это:
 - врачебный контроль
 - спортивная медицина
 - диспансеризация
- Формой врачебного контроля **не является**:
 - предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости
 - санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и

спортивных соревнований

- в) предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе
 - г) врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований
- 3) Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, **исключая** (2 ответа):
- а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
 - б) оказание первой медицинской помощи
 - в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
 - г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний
 - д) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- 4) Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает следующие виды обследования (3 ответа):
- а) общее, специализированное, перед соревнованием
 - б) основное, дополнительное, повторное
 - в) первичное, текущее, дополнительное
 - г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год
- 5) Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, **кроме**
- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
 - б) диспансерного наблюдения спортсменов
 - в) консультаций населения по вопросам физкультуры
 - г) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
 - д) физической реабилитации спортсменов
- 6) Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:
- а) содействие физическому воспитанию населения
 - б) определение состояния здоровья и функционального состояния
 - в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
 - г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
- 7) Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, **кроме**
- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
 - б) участия в санитарном надзоре за спортооружениями
 - в) лечения различных заболеваний у спортсменов
 - г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках
- 8) Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:
- а) оценку здоровья
 - б) оценку режима тренировочных нагрузок и лечебно-профилактических мероприятий
 - в) оценку физического развития
 - г) оценку функционального состояния и физической работоспособности
- 9) Для профилактики спортивного травматизма следует в первую очередь:
- а) применять препараты, стимулирующие деятельность ЦНС
 - б) своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
 - в) совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов
 - г) проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами
- 10) К «внутренним» причинам спортивных травм **не относятся**:
- а) состояние утомления
 - б) изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом

в) недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений

г) антропометрических индексов

г) теппинг-теста

е) вечером перед сном

г) оценка морфологических и функциональных показателей

в) так как применяют специальные упражнения для больных

д) учет возраста больного

упражнения на расслабление	
дыхательные упражнения	
упражнения на тренажерах	

22) Соедините правильные пары:

1	Оптимальный ритм	а	Тренирует ССС
2	Монотонный ритм	б	Отдаляет утомление
3	«Рванный» ритм	в	Снижает нагрузку на нервную систему за счет автоматизма

- 23) Влияние ФУ на организм больного по механизму тонизирующего действия проявляется следующим образом (3 ответа):
а) восстанавливают нормальную подвижность нервных процессов
б) улучшают нервную регуляцию работы органов и систем
в); стимулируют обмен веществ
г) повышают эмоциональное состояние больного
д) восстанавливают функции поврежденного органа
- 24) Временная компенсация становится постоянной:
а) при ампутации конечности
б) при остеосинтезе сломанной кости
в) при удалении аппендицита
г) при удалении одной почки
- 25) К факторам риска при занятиях ЛФК *не относятся* (2 ответа):
а) высокая температура (37-37,5°)
б) неокрепшие костные мозоли трубчатых костей
в) гипсовая повязка
г) аневризма аорты
- 26) Режимы двигательной активности в ЛФК осуществляются в определенном порядке. Выберите и определите последовательность режимов в санатории:
а) подготовительный
б) щадяще-тренировочный
в) щадящий
г) тренировочный
д) свободный
- 27) Под периодами в ЛФК понимают:
а) отрезок времени, характеризующий анатомо-функциональное состояние поврежденного органа и всего организма в целом
б) процесс восстановления здоровья и трудоспособности
в) комплекс мероприятий, создающих наилучшие условия для лечения больных
- 28) Назовите 3 меры профилактики сутуловатости у детей школьного возраста.
- 29) Сформулируйте задачи ЛФК при нарушении осанки – плоская спина (3 ответа).
- 30) Массажные движения выполняются:
а) от периферии к центру
б) от центра к периферии
в) в зависимости от локализации массируемого участка
- 31) К успокаивающим приемам массажа относятся (3 ответа):
а) разминание
б) поглаживание
в) растирание
г) выжимание
д) встряхивание
е) выжимание
- 32) По характеру воздействия массаж подразделяется на (2 ответа):
а) спортивный
б) аппаратный
в) самомассаж
г) косметический
д) точечный
е) бесконтактный
- 33) Правильная последовательность выполнения массажа следующая:
а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея
б) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности
в) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот
г) нижние и верхние конечности, грудь, живот, шея, спина
- 34) Биологические активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от других участков кожи:
а) высоким электрическим потенциалом, нормальной температурой, бледностью кожных покровов, отсутствием чувствительности
б) низким электрическим потенциалом, низкой температурой, средним уровнем обменных процессов, гиперемией кожных покровов, болевой чувствительностью
в) пониженным электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, повышенной температурой, болевой чувствительностью, высоким уровнем обменных процессов
- 35) Массаж – это:
а) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы
б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма

- в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения
- г) постепенное расслабление тела после прекращения действия факторов
- 36) Точечный массаж – это:
- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела
- б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма
- в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов
- 37) Соотнесите рекомендуемые приемы массажа с названной процедурой:

№	Процедура	№	Приемы массажа
1	Массаж задней поверхности бедра	а	Поглаживание прямолинейное, попеременное. Выжимание поперечное, ребром ладони, поглаживание. Разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное. Поглаживание. Потряхивание, валяние. Ударные приемы, поглаживание.
2	Массаж наружной поверхности плеча	б	Поглаживание. Разминание ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, чередуя с потряхиваниями. Растирание основанием и всей ладонью прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное. Вибрация, похлопывание, поглаживание.
3	Массаж живота	в	Поглаживание прямолинейное, попеременное. Выжимание поперечное, поглаживание. Разминание ординарное по внутренней и средней линии ближней и дальней руки, продольное и двойное ординарное, поглаживание. Потряхивание и валяние, чередуя с разминанием. Растирание большого вертела и коленного сустава сбоку, широкой фасции бедра вверх гребнями кулаков и вниз кругообразно. Вибрация. Ударные приемы, поглаживание.

- 38) Определите последовательность массажных приемов при массаже задней поверхности бедра:
- а) потряхивание и валяние, чередуя с разминанием
- б) разминание ординарное по внутренней и средней линии ближней и дальней руки, продольное и двойное ординарное; поглаживание
- в) вибрация, ударные приемы, поглаживание
- г) растирание большого вертела и коленного сустава сбоку, широкой фасции бедра вверх гребнями кулаков и вниз кругообразно
- д) поглаживание прямолинейное, выжимание поперечное; поглаживание

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет (выполнение тестовых заданий).

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 2

Время выполнения задания - 45 минут.

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка.

Эталоны ответов (ключи)

Вариант № 1 и № 2:

1) P = 1 (а); 2) P = 1 (в); 3) P = 2 (а, б); 4) P = 3 (а, в, г); 5) P = 1 (в); 6) P = 1 (а); 7) P = 1 (б); 8) P = 1 (г); 9) P = 1 (б); 10) P = 1 (г); 11) P = 2 (а, г); 12) P = 1 (а); 13) P = 1 (б); 14) P = 1 (а); 15) P = 1 (а); 16) P = 1 (а); 17) P = 5; 18) P = 2 (б, в); 19) P = 3; 20) P = 1; 21) P = 1 (в). 22) P = 3 (1б, 2в, 3а); 23) P = 3 (а, б, г); 24) P = 2 (а, г); 25) P = 2 (а, в); 26) P = 3 (в, б, г); 27) P = 1 (а); 28) P = 3; 29) P = 3; 30) P = 1 (а); 31) P = 3 (б, в, д); 32) P = 2 (а, г); 33) P = 1 (б); 34) P = 1 (в); 35) P = 1 (а); 36) P = 1 (а); 37) P = 3 (1в, 2а, 3б); 38) P = 5 (д, б, а, г, в).

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- обращение в ходе задания к собственным записям по УД в течение 5 минут.

Критерии оценки при выполнении тестовых заданий:

«5» - $100 - 85\% = 70 - 60$ баллов

«4» - $84 - 70\% = 59 - 49$ баллов

«3» - $69 - 50\% = 48 - 35$ баллов

«2» - 49% и менее = 34 и менее баллов

3. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. вузов / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2008. – 368 с. (электр.).
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2010. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2008. – 512 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЗОТТР-Медиа, 2008. – 568 с. (электр.).
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2009. – 480 с.

Дополнительные источники:

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. – М.: Советский спорт, 2001. – 272с.
2. Лечебная физическая культура / под общ. ред. проф. В.Е. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 368с.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528с.
4. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
5. Спортивная медицина / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
6. Физическая реабилитация: учебник для студ. вузов / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 608 с. (электр.).

Интернет-ресурсы:

1. <http://zdorovie.ru>.
2. <http://www.cardiodens.ru/lfk>
3. http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm).

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин и ОБЗР
Ярина О.В. / _____ /
«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Д.А. Кустыбаев
«__» _____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП 08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура**

Магнитогорск, 2024

Разработчики:

ГБПОУ «Магнитогорский
педагогический колледж»

Преподаватели

Т.В. Голованова
Е.Ф. Шенкорюк

Содержание

	стр
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	6
1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	7
2.1. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Подвижным играм» в 3 семестре – дифференцированный зачет в форме выполнения практического задания.....	7
2.2. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Лыжная подготовка» в 4 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме.....	9
2.3. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Волейбол» в 5 семестре – дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных нормативов.....	12
2.4. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Гимнастика» в 6 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме.....	13
2.5. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Легкая атлетика» в 7 семестре – дифференцированный зачет в форме тестирования.....	18
2.6. Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме тестирования.....	23
2.6.1. Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме защиты проекта (дистанционно).....	31
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	32

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» (все разделы) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации по разделам дисциплин в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение умений и усвоение знаний

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	-выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; -использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; -проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	-технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; -методику обучения профессионально-значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Сроки	Формы промежуточной аттестации
1	2
3 семестр – раздел Подвижные игры	Дифференцированный зачет
4 семестр – раздел Лыжный спорт	Дифференцированный зачет
5 семестр – раздел Волейбол	Дифференцированный зачет
6 семестр – раздел Гимнастика	Дифференцированный зачет
7 семестр – раздел Легкая атлетика	Дифференцированный зачет
8 семестр – все разделы	Экзамен

1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущей и промежуточной аттестации студентов».

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: дифференцированные зачеты по разделам и экзамен. При необходимости экзамен может проводиться дистанционно, письменно по билетам.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
2.1 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Подвижные игры» в 3 семестре – дифференцированный зачет в форме выполнения практического задания

Цель дифференцированного зачета: продемонстрировать умение подбирать, организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с обучающимися школьного возраста (1-11 класс).

Описание объекта: карточка с описанием подвижной игры и ее проведение.

Алгоритм выполнения задания:

1. Внимательно прочитать задание
2. Разработать карточку с описанием подвижной игры с учетом заданных условий и возрастной группы обучающихся. Подготовить ее на бумажном носителе.
2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения подвижной игры с учетом заданных условий и возрастной группой обучающихся.
3. Провести подвижную игру на учебной группе.

Заданные условия и возрастные группы обучающихся

1. Игра на внимание 1-4 класс.
2. Подвижная игра с элементами баскетбола 6-7 кл
3. Подвижная игра с элементами волейбола 6-7 кл
4. Подвижная игра с элементами футбола 6-7 кл
5. Подвижные игры на перемене
6. Подвижные игры с речитативом 1-4 класс
7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики 5-6 кл (бег)
8. Подвижные игры элементами легкой атлетики 5-6 кл (прыжки)
9. Подвижные игры элементами легкой атлетики 5-6 кл (метание)
10. Эстафеты с элементами баскетбола 8-9 кл
11. Эстафеты с элементами волейбола 8-9 кл
12. Эстафеты с элементами футбола 8-9 кл
13. Подвижные игры на местности 8-9кл
14. Подвижные игры на развитие быстроты 5-6кл
15. Подвижные игры на развитие ловкости-6-7кл
16. Подвижные игры на развитие меткости5-6 кл
17. Подвижные игры сюжетные 1-2 класс

Критерии оценивания задания

№	Критерии	Да/нет
1	Сообщение названия подвижной игры	
2	Владение и демонстрация техникой выполнения двигательных действий	
3	Целесообразность расстановки субъектов	
4	Целесообразность размещение инвентаря и оборудования	
5	Целесообразность инструктажа по ТБ в соответствии со спецификой двигательного действия	
6	Соответствие игры возрастной группе и заданным условиям	
7	Целесообразность использования форм организации деятельности	
8	Логическое завершение фрагмента	
9	Применение профессиональной терминологии	
10	Наличие методических указаний (своевременная подача команд, обеспечивающих эффективное выполнение упражнений)	
11	Демонстрация коммуникативных навыков	
12	Эмоциональность	
13	Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)	

14	Оформление карточки в соответствии с требованиями	
----	---	--

Критерии оценки:

«5» - владеет приёмами словесного воздействия на учащихся, умеет подбирать игру в соответствии с заданными условиями, целесообразно размещать учащихся, размещать инвентарь и оборудование, владеет техникой выполнения двигательных действий, владеет терминологией, правильно подбирает команды и распоряжения в процессе управления группой. Владеет командным голосом. Речь грамотная.

«4» - в основном владеет вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет грамотно организовывать свою деятельность и учащихся при проведении подвижной игры.

«3» - владеет вышеперечисленными знаниями, умениями на среднем уровне, не всегда умеет подобрать нужную команду. Допускает ошибки в терминологии, затрудняется с выбором места, слабо владеет командным голосом.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях и умениях, не может организовать обучающихся, не умеет подбирать команды и распоряжения, допускает грубые ошибки в терминологии, не владеет командным голосом, не умеет правильно выбирать место в процессе управления группой.

2.2 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Лыжная подготовка» в 4 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета состоит из двух этапов:

- 1) задания по теории лыжного спорта в объеме пройденного материала;
- 2) практические задания.

Дифференцированный зачет проходит с учетом результатов текущего контроля по УД.

Задания по теории лыжного спорта

1. Исторический обзор развития лыжного спорта.
2. Правила выбора лыжного инвентаря.
3. Свойства и назначение лыжных мазей.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
6. Методы и методические приёмы обучения в лыжном спорте.
7. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
8. Места для занятий на лыжах и требования к ним.
9. Выбор и подготовка мест занятий.
10. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
11. Методика обучения технике скользящего шага.
12. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.
13. Методика обучения технике попеременного четырёхшажного хода.
14. Методика обучения технике одновременного бесшажного хода.
15. Методика обучения технике одновременного одношажного хода (основной вариант).
16. Методика обучения технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
17. Методика обучения технике одновременного двухшажного хода.
18. Методика обучения технике одновременного полуконькового хода.
19. Методика обучения технике конькового хода без отталкивания палками.
20. Методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
21. Методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
22. Методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
23. Методика обучения технике спусков на лыжах.
24. Методика обучения технике подъёмов на лыжах.
25. Методика обучения технике торможений на лыжах.
26. Методика обучения технике поворотов в движении на лыжах.
27. Организация процесса обучения на склоне.
28. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.

Практические задания

1. Объяснение техники поворота переступанием на месте (вокруг носков, вокруг пяток лыж).
2. Объяснение техники поворота прыжком на лыжах на месте (с опорой на палки и без опоры на палки).
3. Объяснение техники скользящего шага.
4. Объяснение техники попеременного двухшажного хода.
5. Объяснение техники одновременного бесшажного хода.
6. Объяснение техники одновременного одношажного хода.
7. Объяснение техники одновременного двухшажного конькового хода.
8. Объяснение техники одновременного одношажного конькового хода.
9. Объяснение техники торможения плугом.
10. Объяснение техники поворота переступанием в движении.
11. Объяснение техники спуска в средней стойке.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями по технике способов передвижения на лыжах, умеет выделять главное, основное в способе передвижения и последовательно раскрывать характер взаимосвязи между отдельными движениями в структуре способа передвижения, умеет делать сравнения, сопоставления, говорить ярко, убедительно доступно и кратко.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, хорошо знает технику способа передвижения, умеет выделять основу, ярко, доходчиво объяснять.

«3» - имеет пробелы в знаниях по технике способа передвижения, затрудняется с определением основы способа передвижения, испытывает затруднения в процессе передачи своих знаний (бедный словарный запас, слабое владение голосом, терминологией).

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не может объяснить занимающимся учебный материал.

12. Подача команд для выполнения строевых приёмов с лыжами (повороты на месте, переноска лыж, постановка на лыжи).

13. Управление группой при передвижении до места занятий и обратно.

Критерии оценки:

«5» - владеет приёмами словесного воздействия на учащихся, умеет использовать строевые упражнения для организации и целесообразного размещения учащихся, умеет правильно выбирать место в процессе передвижения, владеет терминологией, правильно подбирает команды и распоряжения в процессе управления группой. Владеет командным голосом, команду подаёт разделяя на предварительную и исполнительную.

«4» - в основном владеет вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет грамотно организовывать свою деятельность и учащихся на занятии.

«3» - Владеет вышеперечисленными знаниями, умениями на среднем уровне, не всегда умеет подобрать нужную команду. Допускает ошибки в терминологии, затрудняется с выбором места, слабо владеет командным голосом.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях и умениях, не знает технику строевых упражнений, не умеет подбирать команды и распоряжения, допускает грубые ошибки в терминологии, не владеет командным голосом, не умеет правильно выбирать место в процессе управления группой.

14. Показ техники имитации одновременного бесшажного хода на месте.

15. Показ техники имитации одновременного одношажного хода.

16. Показ техники имитации скользящего шага.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями по технике способа передвижения, знает методику проведения показа, владеет техникой способа передвижения на высоком уровне, владеет методическими приёмами показа, умеет грамотно их использовать.

«4» - в основном владеет техникой способа передвижения, умеет показывать в целом, по частям, замедленно, с комментированием.

«3» - владеет методикой проведения показа на среднем уровне, имеются пробелы в знаниях, допускает ошибки в показываемых действиях, испытывает затруднения в реализации методических приёмов показа.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не владеет методическими приёмами показа, допускает грубые ошибки при показе изучаемого материала.

Инструкция: составить схему размещения занимающихся

17. Организация учащихся при выполнении задания на учебных кругах.

18. Организация учащихся при выполнении задания на склоне.

19. Размещение занимающихся при показе и выполнении строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

20. Размещение занимающихся при показе техники лыжных ходов.

21. Размещение занимающихся при показе техники спуска, подъёма, поворота в движении.

22. Размещение занимающихся при показе техники торможений.

Критерии оценки:

«5» - обладает отличными знаниями техники лыжных ходов и ЭГТ, методики обучения, умеет выбирать способ размещения в зависимости от обстоятельств (задачи урока, размеры площадки, кол-во учащихся, метеоусловия и т.д.), умеет планировать свои действия и действия занимающихся, умеет правильно использовать команды, распоряжения и другие приёмы управления группой, выбирать место.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями, умениями, способен организовать группу и правильно разместить её при показе лыжных ходов и ЭГТ.

«3» - обладает вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, затрудняется с подбором способа перестроения, выбором места для показа, допускает ошибки при размещении (стоят далеко или очень близко, против солнца и т.д.).

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не знает требования к размещению занимающихся для показа, к выбору места показа, не владеет терминологией, не умеет подавать команды и распоряжения.

23. Установка рантового крепления на беговые лыжи.

24. Подбор мази и смазка лыж для классического хода.

25. Упражнения для обучения технике спуска в средней стойке.

26. Упражнения для обучения технике подъёма ёлочкой.

27. Упражнения для обучения технике скользящего шага.

28. Упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода.

29. Упражнения для обучения технике одновременного бесшажного хода.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями методики обучения, отлично владеет различными приёмами словесного воздействия, умеет заинтересовать занимающихся предстоящей работой, поддерживать высокий уровень мотивации, активности, в процессе выполнения упражнений, отлично знает технику способа передвижения, умело подбирает упражнения для обучения.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет анализировать технику способов передвижения, выделять основу, подбирать упражнения для обучения.

«3» - владеет вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, слабо знает технику способа передвижения, затрудняется с проведением анализа техники способа передвижения и подбором упражнений для обучения.

«2» - не знает технику способа передвижения, не умеет определять основу способа передвижения и подбирать упражнения для обучения.

Прохождение дистанции на результат

1. Передвижение с использованием лыжных ходов и других способов передвижения по дистанции по пересечённой местности в условиях соревнований:

Нормативная оценка:	«5»	«4»	«3»
2км (д) -	9.50	11.52	14.00
3км (ю) -	12.57	14.59	17.25

2.3 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Волейбол» в 5 семестре – дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных нормативов

Критерии оценки:

- «5» - Усвоение учебного материала, безошибочное выполнение заданий. Правильная техника выполнения приёмов волейбола.
- «4» - Студент допускает неточности в выполнении заданий, легко исправляет отмеченные преподавателем недостатки. Испытывает затруднения в выполнении технических приёмов, неточности в технике.
- «3» - Студент обнаруживает усвоение основного материала. При выполнении заданий допускает ошибки, испытывает затруднения в их устранении. Неправильное выполнение по технике нескольких заданий.
- «2» - Студент не владеет техникой приёмов в волейболе. Неточное выполнение заданий, допускает грубые ошибки, отказ от выполнения заданий.

Задание	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Передача сверху двумя руками в парах через сетку.	20	15	10	5
2.Передача снизу двумя руками в парах	20	15	10	5
3.Нападающий удар без прыжка, прием мяча снизу двумя руками в парах.	5	4	3	2
4.Нижняя прямая подача (5попыток)	5	4	3	2
5.Верхняя прямая подача (5попыток)	5	4	3	2
6.Нападающий удар в прыжке через сетку с теннисным мячом	5	4	3	2

2.4 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Гимнастика» в 6 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме

Промежуточная аттестация в форме зачета по разделу «Гимнастика» в 6 семестре проводится по билетам.

Теоретические вопросы;

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Причины травматизма и способы его предупреждения.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. Цели и задачи обучения в гимнастике.
8. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Требования к местам проведения занятий по гимнастике.
10. Характеристика гимнастических упражнений.
11. Средства гимнастики и их краткая характеристика.
12. Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.
13. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
14. Методика подготовки учителя к уроку гимнастики.
15. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
16. Строевые упражнения как одно из основных средств гимнастики.
17. Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.
18. Прикладные упражнения как средство гимнастики.
19. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
20. Групповые и парные акробатические упражнения на уроках гимнастики в школе.
21. Вольные упражнения как средство гимнастики.
22. Урок гимнастики в школе.
23. Методика проведения подготовительной части урока гимнастики в школе.
24. Методика проведения основной части урока гимнастики в школе.
25. Методика проведения заключительной части урока гимнастики в школе.
26. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися младших классов.
27. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
28. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
29. Методика составления плана-конспекта урока гимнастики в школе.
30. Методика организации и проведения контроля на уроке гимнастики.
31. Методика проведения занятий по гимнастике в школе с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
32. Методика формирования правильной осанки.
33. Методика обучения строевым упражнениям.
34. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
35. Методика обучения прикладным упражнениям.
36. Методика обучения акробатическим упражнениям начальной школы
37. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 5-6-х классов.
38. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 7-8-х классов.
39. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 9-ого класса.
40. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 10-11-х классов.
41. Методика обучения упражнениям на бревне по программе 5-11-х классов.
42. Методика обучения вольным упражнениям.
43. Методика развития силы детей школьного возраста.

44. Методика развития гибкости детей школьного возраста.
45. Методика развития координации детей школьного возраста.
46. Методика составления комплекса ОРУ.
47. Методика проведения ОРУ раздельным способом.
48. Методика проведения ОРУ проходным способом.
49. Методика проведения ОРУ поточным способом.
50. Методика проведения ОРУ круговым способом.
51. Методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами.
52. Характеристика гимнастической терминологии.
53. Правила применения и сокращения (опускания) отдельных терминов.
54. Основные исходные положения общеразвивающих упражнений без предмета.
55. Термины акробатических упражнений.
56. Терминология упражнений в висах и упорах
57. Конкретная терминологическая запись ОРУ без предмета.
58. Запись ОРУ с предметами.
59. Запись ОРУ на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
60. Положения и движения прямыми руками и ногами.
61. Положения и движения согнутыми руками и ногами.
62. Внеурочные формы занятий по гимнастике в школе.
63. Внеклассные занятия по гимнастике в школе.
64. Методика подготовки массовых гимнастических выступлений в школе.
65. Методика проведения соревнований по гимнастике в школе.
66. Методика судейства упражнений гимнастического многоборья.

Практические задания

1. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в две шеренги и обратно.
2. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в три шеренги и обратно.
3. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в три шеренги уступом по расчёту и обратно.
4. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по два и обратно.
5. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по три и обратно.
6. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по три поворотом налево в движении и обратно.
7. Продемонстрировать методику обучения перестроению дроблением и сведением из колонны в колонну по 4 и обратного перестроения разведением и слиянием.
8. Продемонстрировать методику обучения повороту налево (направо) в движении.
9. Продемонстрировать методику обучения повороту кругом в движении.
10. Продемонстрировать методику обучения передвижению по команде «Прямо!».
11. Продемонстрировать методику обучения кувырку вперёд.
12. Продемонстрировать методику обучения кувырку назад.
13. Продемонстрировать методику обучения стойке на лопатках.
14. Продемонстрировать методику обучения стойке на голове.
15. Продемонстрировать методику обучения «мосту» из положения лёжа на спине.
16. Продемонстрировать методику обучения длинному кувырку вперёд.
17. Продемонстрировать методику обучения «мосту» из стойки ноги врозь наклоном назад.
18. Продемонстрировать методику обучения повороту кругом из «моста» в упор стоя на одном колене.
19. Продемонстрировать методику обучения стойке на руках махом одной и толчком другой.

- 20.Продemonстрировать методику обучения перевороту в сторону.
21. Продemonстрировать методику обучения подъёму переворотом в упор на низкой перекладине махом одной и толчком другой.
- 22.Продemonстрировать методику обучения обороту назад в упоре на низкой перекладине.
- 23.Продemonстрировать методику обучения размахиванию изгибами в висе на верхней жерди.
24. Продemonстрировать методику обучения соскоку махом назад из размахивания в упоре на параллельных брусьях.
- 25.Продemonстрировать методику обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
- 26.Продemonстрировать методику обучения прыжку, согнув ноги через козла в ширину на высоте 100-110 см.
27. Продemonстрировать методику обучения прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см.
- 28.Продemonстрировать методику обучения прыжку углом через коня с косого разбега махом одной, толчком другой.
- 29.Продemonстрировать применение методов показа и объяснения при обучении размахиванию в упоре на параллельных брусьях.
- 30.Продemonстрировать проведение упражнений в движении в подготовительной части урока.
31. Продemonстрировать методику обучения массовым вольным упражнениям.
- 32.Продemonстрировать методику проведения ОРУ без предмета отдельным способом.
- 33.Продemonстрировать методику проведения ОРУ проходным способом.

Билет № 1

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
- 2.Методика обучения строевым упражнениям.

Билет № 2

- 1.Требования к местам проведения занятий по гимнастике.
- 2.Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

Билет № 3

- 1.Причины травматизма и способы его предупреждения.
- 2.Методика формирования правильной осанки.

Билет № 4

- 1.Задачи и методические особенности гимнастики.
- 2.Методика развития силы детей школьного возраста.

Билет № 5

- 1.Средства гимнастики и их краткая характеристика.
- 2.Методика развития гибкости детей школьного возраста.

Билет № 6

- 1.Оздоровительные виды гимнастики.
- 2.Методика развития координации детей школьного возраста.

Билет № 7

- 1.Образовательно-развивающие виды гимнастики.
- 2.Методика проведения ОРУ отдельным способом.

Билет № 8

- 1.Спортивные виды гимнастики.
- 2.Методика проведения ОРУ проходным способом.

Билет № 9

- 1.Характеристика гимнастической терминологии.
- 2.Методика проведения ОРУ поточным способом.

Билет № 10

- 1.Правила применения и сокращения (опускания) отдельных терминов.

2.Методика проведения ОРУ круговым способом.

Билет № 11

1.Основные исходные положения общеразвивающих упражнений без предмета.

2.Методика обучения прикладным упражнениям.

Билет № 12

1.Термины акробатических упражнений.

2.Методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами.

Билет № 13

1.Терминология упражнений в висах и упорах

2.Методика составления комплекса ОРУ.

Билет № 14

1.Конкретная терминологическая запись ОРУ без предмета.

2.Методика обучения акробатическим упражнениям начальной школы.

Билет № 15

1.Запись ОРУ с предметами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 5-6-х классов.

Билет № 16

1.Запись ОРУ на гимнастической стенке, скамейке и в парах.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 7-8-х классов.

Билет № 17

1.Положения и движения прямыми руками и ногами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 9-ого класса.

Билет № 18

1.Положения и движения согнутыми руками и ногами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 10-11-х классов.

Билет № 19

1.Цели и задачи обучения в гимнастике.

2.Методика обучения упражнениям на бревне по программе 5-11-х классов.

Билет № 20

1.Характеристика гимнастических упражнений.

2.Методика обучения вольным упражнениям.

Билет № 21

1.Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика подготовки учителя к уроку гимнастики.

Билет № 22

1.Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения подготовительной части урока гимнастики в школе.

Билет № 23

1.Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения основной части урока гимнастики в школе.

Билет № 24

1.Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения заключительной части урока гимнастики в школе.

Билет № 25

1.Строевые упражнения как одно из основных средств гимнастики.

2.Методика проведения занятий по гимнастике в школе с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Билет № 26

1.Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.

2.Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися младших классов.

Билет № 27

1.Прикладные упражнения как средство гимнастики.

2. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.

Билет № 28

1. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
2. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.

Билет № 29

1. Групповые и парные акробатические упражнения на уроках гимнастики в школе.
2. Методика составления плана-конспекта урока гимнастики в школе.

Билет № 30

1. Вольные упражнения как средство гимнастики.
2. Методика организации и проведения контроля на уроке гимнастики.

Билет № 31

1. Внеклассные занятия по гимнастике в школе.
2. Методика подготовки массовых гимнастических выступлений в школе.

Билет № 32

1. Урок гимнастики в школе.
2. Методика проведения соревнований по гимнастике в школе.

Билет № 33

1. Внеурочные формы занятий по гимнастике в школе.
2. Методика судейства упражнений гимнастического многоборья.

Критерии оценки при письменном ответе:

«Отлично» - Глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется; владеет понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, обосновывать свои суждения; демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные, глубокие выводы.

«Хорошо» - Содержательный и полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в письменном ответе студента.

«Удовлетворительно» - Содержание раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы.

«Неудовлетворительно» - Студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Критерии оценки при выполнении практического задания:

«Отлично» - обладает глубокими прочными знаниями методики обучения, отлично владеет различными приёмами словесного воздействия, умеет заинтересовать занимающихся предстоящей работой, поддерживать высокий уровень мотивации, активности, в процессе выполнения упражнений, отлично знает технику гимнастических упражнений, умело подбирает упражнения для обучения.

«Хорошо» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет анализировать технику гимнастических упражнений, выделять основу, подбирать упражнения для обучения.

«Удовлетворительно» - владеет вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, слабо знает гимнастических упражнений, затрудняется с проведением анализа техники гимнастических упражнений и подбором упражнений для обучения.

«Неудовлетворительно» - не знает технику гимнастических упражнений, не умеет определять основу техники гимнастических упражнений и подбирать упражнения для обучения.

2.5 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Легкая атлетика» в 7 семестре – дифференцированный зачет в форме тестирования

Время выполнения (мин): 45

Критерии оценки:

«5» 74- 60

«4» 59 - 46

«3» 45 -38

Содержание заданий

Вариант 1

1. Выберите вариант ответа. С прямолинейного разбега выполняется метание:

- а) диска, молота, ядра
- б) гранаты, мяча, копья
- в) диска, молота

2. Выберите вариант ответа. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:

- а) на маховую ногу б) на толчковую ногу в) на обе ноги

3. Выберите вариант ответа. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:

- а) предварительная скорость
- б) заключительная скорость
- в) начальная скорость

4. Выберите вариант ответа. Самый простой способ прыжка в высоту:

- а) перекидной б) фосбери-флоп в) перешагивание

5. Выберите вариант ответа. Цель отталкивания в прыжках заключается в том, чтобы:

- а) точно попасть на место отталкивания
- б) изменить направление движения ОЦМТ
- в) сохранить равновесие тела прыгуна

6. Выберите вариант ответа. В метаниях дальность полета зависит от:

- а) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- б) начальной скорости, угол вылета
- в) выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда

7. Выберите вариант ответа. Вращательно-поступательное движение выполняется в метаниях:

- а) гранаты, мяча, копья
- б) диска, молота
- в) диска, молота, ядра

8. Выберите вариант ответа. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:

- а) диск, ядро
- б) диск, копье
- в) мяч, граната, копье

9. Выберите вариант ответа. Угол вылета снаряда является оптимальным, если он:

- а) менее 45°
- б) 45°
- в) более 45°

10. Выберите вариант ответа. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно:

- а) 7 и 3 кг б) 6 и 4 кг в) 7,257 и 4 кг

11. Выберите вариант ответа. Толкание ядра производится из круга диаметром:

- а) 2,5м б) 2,135м в) 2м

- 12. Выберите вариант ответа. Метание диска, молота, толкание ядра производится из круга в сектор, имеющий угол:**
 а) 40° б) 25° в) 70°
- 13. Выберите вариант ответа. В протоколе соревнований по прыжкам в высоту при удачной попытке ставится знак:**
 а) «х» б) «+» в) «0»
- 14. Выберите вариант ответа. Для преодоления каждой высоты в прыжках участнику представляется не более:**
 а) 1 попытки б) 3 попыток в) 2 попыток
- 15. Выберите вариант ответа. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:**
 а) 5 х 5м б) 2 х 2м в) 5 х 3м
- 16. Выберите вариант ответа. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:**
 а) 2кг б) 1кг в) 3кг
- 17. Выберите вариант ответа. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
 а) 600 и 300г б) 500 и 250г в) 700 и 500г
- 18. Выберите вариант ответа. Вес мяча для метаний:**
 а) 50г б) 150г в) 200г
- 19. Дополните последовательность обучения метанию гранаты:**
 а) научить держать снаряд
 б) научить метанию с места
 в)
 г).
- 20. Выберите вариант ответа**
Метание гранаты и мяча производится в коридор шириной:
 а) 10м б) 15м в) 20м
- 21. Выберите вариант ответа. Длина планки в прыжках в высоту соответственно:**
 а) 3м б) 4,5м в) 4м
- 22. Выберите вариант ответа. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:**
 а) ходьба, бег б) прыжки, метания в) многоборье
- 23. Дополните части техники прыжков в высоту:**
 а) разбег
 б) подготовка к отталкиванию
 в) г) д)
- 24 Выберите вариант ответа. Характер соревнований по легкой атлетике определяется:**
 а) положением о соревновании
 б) календарем соревнований
 в) заявками на участие
- 25. Выберите вариант ответа. Многократная чемпионка Мира и Олимпийских игр по прыжкам с шестом:**
 а) Феофанова Л.
 б) Петрова М.
 в) Исинбаева Е.

Вариант 2

- 1. Выберите вариант ответа. Самый простой способ прыжка в высоту:**
 а) перекидной б) фосбери-флоп в) перешагивание
- 2. Выберите вариант ответа. Цель отталкивания в прыжках заключается в том, чтобы:**

- а) точно попасть на место отталкивания
 - б) изменить направление движения ОЦМТ
 - в) сохранить равновесие тела прыгуна
- 3. Выберите вариант ответа. С прямолинейного разбега выполняется метание:**
- а) диска, молота, ядра
 - б) диска, молота
 - в) гранаты, мяча, копья
- 4. Выберите вариант ответа. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:**
- а) на толчковую ногу
 - б) на маховую ногу
 - в) на обе ноги
- 5. Выберите вариант ответа. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:**
- а) предварительная скорость
 - б) заключительная скорость
 - в) начальная скорость
- 6. Выберите вариант ответа. В метаниях дальность полета зависит от:**
- а) выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда
 - б) начальной скорости, угла вылета
 - в) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- 7. Выберите вариант ответа. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:**
- а) диск, копье б) диск, ядро в) мяч, граната, копье
- 8. Выберите вариант ответа. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
- а) 7 и 3 кг б) 6 и 4кг
 - в) 7.257 и 4 кг
- 9. Выберите вариант ответа. Вращательно-поступательное движение выполняется в видах метаний:**
- а) гранаты, мяча, копья б) диска, молота в) диска, молота, ядра
- 10. Выберите вариант ответа. Толкание ядра производится из круга диаметром:**
- а) 2,135м б) 2,5м в) 2м
- 11. Выберите вариант ответа. Угол вылета снаряда является оптимальным, если он:**
- а) менее 45° б) 45° в) более 45°
- 12. Выберите вариант ответа. Для преодоления каждой высоты в прыжках участнику представляется не более:**
- а) 1 попытки б) 3 попыток в) 2 попыток
- 13. Выберите вариант ответа. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:**
- а) 5 х 3м б) 2 х 2м в) 5 х 5м
- 14. Выберите вариант ответа. В протоколе соревнований по прыжкам в высоту при удачной попытке ставится знак:**
- а) «х» б) «+» в) «0»
- 15. Выберите вариант ответа. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
- а) 600 и 300г б) 700 и 500г в) 500 и 250г
- 16. Выберите вариант ответа. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:**
- а) 3кг б) 1кг в) 2кг

17. Выберите вариант ответа. Метание диска, молота, толкание ядра производится из круга в сектор, имеющий угол:

- а) 40° б) 25° в) 70°

18. Выберите вариант ответа. Метание гранаты и мяча производится в коридор шириной:

- а) 10м б) 15м в) 20м

19. Дополните последовательность обучения метанию гранаты:

- а) научить держать снаряд
б) научить метанию с места
в)
г).

20. Выберите вариант ответа. Длина планки в прыжках в высоту должна быть:

- а) 3м б) 4,5м в) 4м

21. Выберите вариант ответа. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:

- а) ходьба, бег б) прыжки, метания в) многоборье

22. Выберите вариант ответа. Вес мяча для метаний должен быть:

- а) 50г б) 150г в) 200г

23. Дополните части техники прыжков в высоту:

- а) разбег
б) подготовка к отталкиванию
в)
г)
д)

24. Выберите вариант ответа. Многократная чемпионка Мира и Олимпийских игр по прыжкам с шестом:

- а) Феофанова Л. б) Петрова М. в) Исимбаева Е.

25. Выберите вариант ответа. Характер соревнований по легкой атлетике определяется:

- а) календарем соревнований
б) положением о соревновании
в) заявками на участие

Ключ к ответам

№	1 вариант	баллы	2 вариант	баллы
1	б	3	в	3
2	а	3	б	3
3	а	3	в	3
4	в	3	б	3
5	б	3	5а	3
6	а	3	бв	3
7	в	3	а	3
8	б	3	а	3
9	а	3	в	3
10	в	3	а	3
11	б	3	а	3
12	а	3	б	3
13	в	3	а	3
14	б	3	в	3
15	в	3	б	3
16	а	3	в	3
17	в	3	а	3
18	б	3	а	3
19	научить скрестному шагу научить метанию с 3-х шагов	2	научить скрестному шагу научить метанию с 3-х шагов	2
20	а	3	в	3
21	в	3	б	3
22	б	3	б	3
23	отталкивание, переход через планку, приземление	3	отталкивание, переход через планку, приземление	3
24	а	3	в	3
25	в	3	б	3

2.6 Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме тестирования

Вариант 1

Раздел «Гимнастика, аэробика»

1. Для начала выполнения ОРУ подается команда:
а) «Упражнение выпол-НЯЙ!» б) «Упражнение делать начи-НАЙ!»
в) «Упражнение начи-НАЙ!»
2. Конструировать ОРУ следует в определенной последовательности:
а) определение движений б) уточнение распределения движений по счетам
в) определение исходного положения г) уточнение характера движений
3. В стойке на голове между головой и руками образуется треугольник:
а) равнобедренный б) треугольник не образуется в) равносторонний
4. При страховке опорного прыжка ноги врозь страховка оказывается:
а) сбоку от коня б) стоя спереди от снаряда
в) стоя спереди и несколько сбоку от места приземления
г) сбоку от места приземления
5. Действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимся, называется:
а) самостраховка б) подкидка в) страховка г) поддержка
6. Стретчинг – это упражнения, направленные на развитие и совершенствование:
а) ловкости б) гибкости и подвижности в суставах
в) силовых качеств г) вестибулярных функций
7. В занятиях аэробикой используют различный инвентарь и оборудование (не менее 4х):
а) боди-бары б) специальная штанга (памп) в) набивные мячи г) гири
д) булавы гимнастические е) гантели ж) конь гимнастический
з) ленты гимнастические
8. Назовите описанное движение, выполняемое на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону, 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно), 3 – шаг правой в сторону, 4 – приставить левую к правой:
а) шаг «мамбо» б) приставной шаг в сторону (дабл степ тач)
в) скрестный шаг в сторону (грин вайн) г) приставной шаг (степ тач)

Раздел «Волейбол»

9. В волейбол играют на площадке:
а) 24 х 12 м б) 18 х 9 м в) 16 х 9 м
10. На выполнение подачи даётся:
а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек
11. Для правильного воздействия на мяч при выполнении передачи снизу двумя руками партнёру надо:
а) ударить по мячу прямыми руками
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками
в) подойти под мяч и сыграть за счёт выпрямления ног
12. Цель игры в три касания мяча - это:
а) подготовка к атакующему удару б) такие правила игры
в) затруднить сопернику контроль за мячом
13. Ошибкой при подаче будет:
а) удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) «наступление» на линию
14. Игрок, выполняющий атакующий удар, называется:
а) нападающий б) передающий в) связующий
15. В волейболе не используют технический приём:
а) верхняя прямая подача б) верхняя круговая подача в) нижняя прямая подача

16. В исходном положении передачи сверху двумя руками из больших и указательных пальцев образуется геометрическая фигура:
а) четырехугольник б) треугольник в) круг
17. Мяч в игру вводит игрок ____ зоны:
а) первой б) шестой в) не имеет значения
18. Основоположником игры в волейбол является:
а) Вильям Морган б) Том Сойер в) Джон Вашингтон

Раздел «Плавание»

19. Для формирования комплекса рефлексов и устранения инстинктивного страха перед водой используются:
а) общеразвивающие упражнения на суше
б) упражнения для изучения техники спортивного плавания
в) имитационные упражнения на суше
г) подготовительные упражнения для освоения с водой
20. Последовательность изучения каждого элемента техники плавания способом кроль на груди следующая:
а) изучение движений в воде с подвижной опорой
б) изучение движений в воде с неподвижной опорой
в) ознакомление с движением на суше
г) изучение движений в воде без опоры
21. В основной части учебного урока плавания в начале части:
а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее способы плавания
б) разучиваются новые способы плавания или их элементы
в) выполняются упражнения на выносливость
г) выполняются силовые упражнения
22. Последовательность изучения каждого элемента техники спортивного плавания следующая:
а) изучение движений в воде с подвижной опорой
б) ознакомление с движением на суше
в) изучение движений в воде с неподвижной опорой
г) изучение движений в воде без опоры

Раздел «Легкая атлетика»

23. Стартовый разгон выполняется с целью:
а) уменьшения лобового сопротивления б) облегчения отталкивания от грунта
в) соблюдения правил соревнований г) создания тяги вперёд
24. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки:
а) вертикальный и горизонтальный б) слева и справа
в) сверху и снизу г) на месте и в движении
25. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение:
а) взведённого курка б) натянутого лука в) сжатой пружины г) боевой готовности
26. Обучение метаниям начинается с:
а) предварительной части разбега б) держания и выпуска снаряда
в) бросковой части разбега г) финального усилия
27. Оптимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает:
а) на 5, 6 беговых шагах б) на 7, 9 беговых шагах
в) на последних 3,4 беговых шагах

Раздел «Лыжная подготовка»

28. Из названных классических одновременных ходов не существует в классификации:
а) одновременный бесшажный ход б) одновременный одношажный ход
в) одновременный двухшажный ход г) одновременный четырёхшажный ход

29. Вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из малокалиберной винтовки, - это:

- а) бобслей б) фристайл в) биатлон

30. Основой классических лыжных ходов является:

- а) ступающий шаг б) отталкивание палками в) скользящий шаг

31. Основным критерием рациональной техники передвижения на лыжах является:

- а) уверенное одноопорное скольжение б) скорость передвижения на лыжах
в) быстрота маха ногой г) скорость выпада ноги с лыжей

32. Последовательность применяемых методических приёмов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах такова:

- а) демонстрация способа передвижения преподавателем
б) опробование способа передвижения занимающимися
в) объяснение преподавателем техники способа передвижения
г) контроль преподавателя за выполнением способа передвижения и исправление ошибок

33. Наиболее быстрым в условиях применения из перечисленных лыжных ходов является:

- а) одновременный двухшажный ход б) попеременный двухшажный ход
в) одновременный бесшажный ход г) попеременный четырёхшажный

34. Скорость передвижения можно значительно увеличить при выполнении поворота в движении:

- а) «упором» б) «плугом» в) на параллельных лыжах г) «переступанием»

Раздел «Баскетбол»

35. К групповым техническим действиям в нападении не относится:

- а) заслон б) броски в) скрестные взаимодействия

36. Во время игры в баскетбол защитник перемещается по площадке различными способами. Основным способом передвижения является:

- а) скрестный шаг б) прыжок в) приставной шаг

37. На ввод мяча в игру дается:

- а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд

38. Во время ловли мяча баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом.

При ловле какого мяча игрок должен применять остановку прыжком:

- а) летящего выше головы б) летящего на уровне колен в) летящего на уровне

груди

39. Диаметр центрального круга площадки (см):

- а) 300 б) 360 в) 380

40. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров б) 6 метров в) 7 метров

41. Обучение броскам в корзину ведется в определенной последовательности:

- а) с близкой дистанции б) штрафные броски в) средние и дальние броски
г) добивание д) высокие передачи двумя руками от груди в парах

42. Самой активной системой защиты является:

- а) зонная защита б) личная защита в) концентрированная защита
г) личный прессинг д) позиционная защита

43. Техника ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе следующая:

- а) игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены)
б) кисти с расправленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены
в) игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука отводится назад, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами

- г) прямая или слегка согнутая рука с мячом отводится махом назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами
- д) замах осуществляется отведением руки в сторону – назад и соответствующим поворотом туловища

44. Жест - поднятые большие пальцы рук - означает:



- а) 2 очка б) спорный мяч в) мертвый мяч

Раздел «Подвижные игры»

45. Игры на переменах должны быть?

- а) малоподвижными б) простыми, доступные всем
- в) сложно координационными г) с большой физической нагрузкой

46. При объяснении игры в кругу размещение руководителя:

- а) в центре круга б) в кругу, рядом с занимающимися
- в) за кругом г) на левой середине

Вариант 2

Раздел «Гимнастика, аэробика»

1. Для завершения выполнения ОРУ подается команда:

- а) «Стой!» б) «Закончили упражнение!» в) «Достаточно!»

2. Определите способ проведения общеразвивающих упражнений: Внешний признак этого способа проведения – паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся:

- а) раздельный б) проходной в) игровой

3. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

- А) одновременно Б) поочередно в) не ставятся

4. Страховка на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты осуществляется:

- а) сбоку под снарядом б) спереди от гимнаста в) сзади гимнаста
- г) менять место страховки в зависимости от элемента

5. Под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности выкладывается:

- а) ковер б) палас в) дорожка г) гимнастические маты

6. Калланетика – оздоровительная система, включающая в себя:

- а) растягивающие упражнения б) силовые упражнения
- в) аэробные, силовые упражнения

7. Высокая нагрузка на мышцы передней поверхности бедра осуществляется при выполнении следующих элементов (выберите 4):

- а) степ тач б) скип в) джеки г) мамбо д) марш е) подъем колена
- ж) выпад з) кик и) бег

8. Шаг «грейп-вайн» - это:

- а) скользящий шаг в сторону в) скрестный шаг в сторону
- б) приставной шаг в сторону г) переменный шаг

Раздел «Волейбол»

9. Высота волейбольной сетки у мужчин (м):

- а) 2,30 б) 2,43 в) 2,35 г) 2,40

10. Игровое время в волейболе состоит:

- а) из трех партий по 15 мин б) из пяти партий по 15 мин
- в) из пяти партий без ограничения времени
- 11. Поддача в волейболе может выполняться:**
 - а) только одной кистью руки
 - б) одной кистью или любой частью руки
 - в) любой частью руки или ноги
- 12. Смена площадок в волейболе происходит:**
 - а) после каждой партии, за исключением решающей
 - б) после того, как какая-либо команда первой наберет 8 и 25 очков
 - в) после каждых разыгранных 10 и 20 очков
- 13. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:**
 - а) отбивание мяча ногой б) отбивание мяча головой
 - в) касание мячом сетки при подаче и падение его на площадку соперника
 - г) переступание средней линии
- 14. Игрок, одетый в отличную по цвету от команды майку, называется:**
 - а) цветной б) либеро в) кетчер
- 15. К приемам нападения в волейболе не относится:**
 - а) верхняя прямая подача б) блокирование в) нижняя прямая подача
- 16. Прием мяча снизу двумя руками выполняется:**
 - а) кистями б) предплечьем в) локтями
- 17. Не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки:**
 - а) нападающий б) блокирующий в) либеро
- 18. Волейбол придумали в:**
 - а) Англии б) Мексике в) США

Раздел «Плавание»

- 19. Для обучения погружению в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде используется упражнение, в котором учащийся должен:**
 - а) опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками
 - б) найти брошенную на дно шапочку
 - в) передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи - выдохи, поднимая голову вперед
 - г) опустившись в воду до подбородка и стоя прямо, выполнять движения руками в виде «восьмёрки»
- 20. Порядок объединения разученных элементов техники плавания способом брасс в целостный способ таков:**
 - а) движение ногами с дыханием б) движение ногами и руками с дыханием
 - в) плавание в полной координации г) движение руками с дыханием
- 21. Умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих относится:**
 - а) к подводному плаванию б) к спортивному плаванию
 - в) к игровому плаванию г) к прикладному плаванию
- 22. Правильная последовательность движений при выполнении открытого плоского поворота в плавании способом кроль на груди:**
 - а) группировка и вращение с постановкой согнутых ног на стенку и выполнением вдоха
 - б) погружение под воду, отталкивание и скольжение под водой с движениями ног
 - в) подплывание к стенке бассейна и касание её согнутой в локте рукой
 - г) выход на поверхность за счёт движений ногами и гребка рукой

Раздел «Легкая атлетика»

- 27. В беге на короткие дистанции используются три варианта низкого старта:**
 - а) сближенный, отставленный, классический
 - б) суженый, растянутый, обыкновенный
 - в) обычный, усложнённый, смешанный

- г) обычный, сближенный, растянутый
- 28. Один цикл бега состоит из:**
- а) преодоления одной дистанции б) двух периодов: опоры и полёта
в) двух шагов: правой и левой ногой г) двух фаз: переднего и заднего шага
- 29. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания:**
- а) приближается к планке б) отдаляется от планки
в) остаётся без изменений г) перемещается вдоль планки
- 30. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется:**
- а) бросковый б) скачкообразный в) скрестный г) стопорящий
- 31. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в:**
- а) уменьшении сопротивления воздуху б) увеличении скорости
в) поддержании равновесия г) уменьшении действия силы тяжести

Раздел «Лыжная подготовка»

- 32. Из перечисленных попеременных классических ходов существует в классификации:**
- а) попеременный одношажный ход б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный трёхшажный ход
- 33. Слалом – это:**
- а) спуск на скорость б) спуск с преодолением неровностей склона
в) спуск на скорость с крутыми поворотами по заданному маршруту
- 34. В классических ходах лыжник отталкивается:**
- а) с левой лыжи б) с правой лыжи в) с остановившейся лыжи г) со скользящей лыжи
- 35. Основным критерием рациональной техники передвижения на лыжах является:..**
- а) уверенное одноопорное скольжение б) скорость выпада ноги с лыжей
в) скорость передвижения на лыжах г) быстрота маха ногой
- 36. Последовательность применяемых методических приёмов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах такова:**
- а) демонстрация способа передвижения преподавателем
б) опробование способа передвижения занимающимися
в) объяснение преподавателем техники способа передвижения
г) контроль преподавателя за выполнением способа передвижения и исправление ошибок
- 37. Отталкивание в коньковых ходах выполняется: ..**
- а) нажимом б) скользящим упором в) разворотом г) махом
- 38. В основной части урока лыжной подготовки вначале:**
- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее способы передвижения на лыжах
б) разучиваются новые способы передвижения на лыжах или их элементы
в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
г) выполняются упражнения, требующие проявления силы

Раздел «Баскетбол»

- 39. К групповым техническим действиям в защите не относится:**
- а) опека игрока с мячом б) подстраховка в) накрывание
- 40. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки. Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:**
- а) 3 метров б) 2 метров в) 1 метра
- 41. Во время игры разрешается делать замены:**
- а) максимум 10 б) максимум 20 в) количество не ограничено
- 42. Игрок, получивший пять фолов:**
- а) автоматически выбывает из игры б) продолжает играть

в) может замениться, если хочет

43. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6 б) 5,8 в) 6

44. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300 б) 305 в) 307

45. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



а) пробежку игрока б) замену игрока в) блокировку игрока

46. Обучение передачам мяча начинается со способов:

а) двумя руками от плеча б) одной рукой от плеча
в) одной рукой сверху и двумя руками от головы г) двумя руками из-за головы
д) двумя руками от груди и одной рукой от плеча

47. К приемам техники овладения мячом и противодействия в защите относятся:

а) захваты, отбивание, накрывание, перехват, вырывание
б) выбивание, захваты, отталкивание, перехват, взятие отскока
в) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока
г) выбивание, накрывание, отталкивание, блокирование
д) владение, ведение, ловля, передачи, броски

48. Прессинг – это:

а) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим к ошибкам
б) переход к быстрым действиям для овладения ситуацией на площадке
в) защитные действия команды с целью быстрого овладения мячом и завершения атаки
г) плотно отсекаемые игроки на площадке
д) все выше перечисленное

Раздел «Подвижные игры»

49. Для подвижных игр не характерно:

а) изменение правил игры б) строго регламентированное время игры
в) разнообразие инвентаря г) определенное количество игроков

50. Одновременно с объяснением правил игры делается разметка:

а) сложная б) простая в) постоянная

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации – экзамен.

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 50 тестовых задания.

Время выполнения задания - 90 минут.

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка, тест.

Критерии оценки при тестировании:

оценка	%	1 вариант	2 вариант
«5»	100 – 85	71-60	62-53
«4»	84 – 70	59-50	52-43

«3»	69 – 50	49-36	42-31
«2»	49 и менее	35 и менее	30 и менее

Эталоны ответов (ключи)

1 вариант						2 вариант					
№	ответ	балл	№	ответ	балл	№	ответ	балл	№	ответ	балл
1	в	1	26	в	1	1	а	1	26	а	1
2	в-а-г-б	4	27	г	1	2	а	1	27	г	1
3	в	1	28	в	1	3	б	1	28	б	1
4	в	1	29	б	1	4	г	1	29	б	1
5	в	1	30	б	1	5	г	1	30	в	1
6	б	1	31	в	1	6	в	1	31	в	1
7	а,б,в,е	4	32	г	1	7	а,в,е,ж	4	32	б	1
8	в	1	33	в	1	8	в	1	33	в	1
9	б	1	34	в	1	9	б	1	34	в	1
10	а	1	35	б	1	10	в	1	35	в	1
11	б	1	36	в-а-б-г	4	11	а	1	36	в-а-б-г	4
12	в	1	37	в	1	12	б	1	37	б	1
13	а	1	38	г	1	13	г	1	38	б	1
14	а	1	39	а	1	14	б	1	39	в	1
15	б	1	40	в	1	15	б	1	40	в	1
16	б	1	41	б	1	16	б	1	41	в	1
17	б	1	42	в	1	17	в	1	42	а	1
18	а	1	43	б	1	18	в	1	43	б	1
19	в	1	44	б	1	19	б	1	44	б	1
20	в-б-а-г	4	45	д-а-в-б-г	5	20	а-г-б-в	4	45	б	1
21	б	1	46	г	1	21	г	1	46	б	1
22	б-в-а-г	4	47	а	1	22	в-а-б-г	4	47	б	1
23	а	1	48	б	1	23	в	1	48	а	1
24	б-в-г	3	49	б	1	24	б	1	49	б	1
25	г	1	50	б	1	25	б	1	50	б	1
Максимальная сумма баллов			71			Максимальная сумма баллов			62		

2.6.1 Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме проекта (дистанционно)

Экзамен проводится дистанционно в форме выполнения практического задания (индивидуально по билетам), которое заключается в описании техники элемента из изученного вида спорта, типичных ошибок при выполнении данного двигательного действия и подборе упражнений для обучения, учитывая все этапы обучения двигательному действию с определением частных задач для каждого упражнения и организационно-методических указаний.

Студент заполняет две таблицы в течение 120 минут и отправляет их файлом по электронной почте экзаменатору.

Таблица 1

Карта описания двигательного действия

Название элемента	
Техника выполнения элемента	
Типичные ошибки	

Таблица 2

Содержание этапов обучения элементу

Частная задача	Содержание	О.М.У
Этап обучения двигательному действию		
Этап закрепления двигательного действия		
Этап совершенствования двигательного действия		

Перечень экзаменационных вопросов

- кувырок вперед
- кувырок назад
- переворот боком
- стойка на голове
- низкий старт
- прыжок в высоту способом «перешагиванием»
- метание гранаты
- толкание ядра
- верхняя передача мяча
- нижняя передача мяча
- верхняя прямая подача
- нападающий удар
- передача мяча двумя руками от груди в движении
- штрафной бросок
- бросок в кольцо в прыжке
- подъем «елочкой»
- одновременный одношажный ход
- попеременный двушажный ход

- торможение «плугом»
- старт с тумбочки
- плавание кролем на груди
- открытый поворот
- бег по прямой на коньках
- бег по повороту на коньках
- ведение мяча по прямой внутренней и внешней частью подъема
- остановка мяча подошвой
- удар по мячу внутренней частью подъема

При оценке будут учитываться следующие критерии:

- соблюдение требований и правил терминологии при описании техники двигательного действия;
- соблюдение логической последовательности при описании фазовой структуры двигательного действия;
- полнота описания техники двигательного действия;
- правильность выделения и описания типичных ошибок при выполнении двигательного действия;
- должное количество упражнений для обучения двигательному действию на каждом этапе обучения;
- грамотное формулирование частных задач обучения.

3. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 330 с. Гриф МОиН.
2. Волейбол: учебное пособие / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 380 с. Гриф МОиН.
3. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. – 448 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с. Гриф МОиН.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: учебное пособие / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 120 с.
6. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 464 с. Гриф МОиН.
7. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. – 336 с. Гриф МОиН.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.
9. Подвижные игры: учебное пособие для студ. вузов и ССУЗов физ. культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 229 с.
10. Сергеев, Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Г. Сергеев. – М.: Издательство «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студ. средн. пед. учебн. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: 1999. – 208 с.
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 350 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебник для студ. образ. учреждений проф. Образования / И.М. Бутин. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с.

4. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учебн. Заведений / А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 368 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., стер. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 520 с. Гриф МОиН.
6. Лазарев, И.В. Практикум по лёгкой атлетике: учебное пособие для студ. средних пед. учебн. заведений / И.В. Лазарев. В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Академия. 1999. – 160 с.
7. Петров, Н.И. Конькобежный спорт: учебник для техникумов физ. культуры / Н.И. Петров. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
9. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник для вузов физ. культуры /Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта; Наука, 2004.
10. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 508 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.skisport.ru>
3. <http://www.sportislife.ru>
4. <http://www.teoriya.ru>
5. <http://www.shkola-press.ru>

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин и ОБЗР
Ярина О.В. / _____ /
«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Д.А. Кустыбаев
«__» _____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП 14 Спортивная метрология
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура
(углубленной подготовки)**

Магнитогорск, 2024

Разработчики:

ГБПОУ «Магнитогорский
педагогический колледж»

Преподаватель

Е.Ф. Шенкорюк

Содержание

1	Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1	Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2	Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	5
1.2.1	Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	5
1.2.2	Организация промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	5
2	Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины..	6
2.1.	Задания для промежуточной аттестации.....	6
3	Рекомендуемая литература и иные источники.....	14

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности СПО 49.02.01 **Физическая культура** (углубленной подготовки).

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК-2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов

Общие компетенции:

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 1

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
Уметь:		
У.1. оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий	- грамотность планирования, правильность проведения, обоснованность анализа занятий по изучаемым видам ФСД.	ТЗ 1
У.2. осуществлять контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик	- своевременность и правильность применения различных видов контроля.	ТЗ 1
У.3. организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки	- способность ставить актуальные задачи и подбирать необходимые материалы; - правильность записей в документах планирования и учета.	ПР 1,2,3
У.4. применять навыки научно-методической деятельности для решения задач возникающих в процессе осуществления профессиональной деятельности	- точность воспроизведения определений основных категорий и понятий; - рациональность применения лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры.	ПР 4,5

Знать:		
3.1. методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке	- знание характеристики средств измерений, используемых в области физической культуры и спорта;	ТЗ 1
3.2. методы и принципы обеспечения единства измерений	- полнота и точность характеристик факторов внешней среды; - приемы регистрации, обработки и анализа показателей физического состояния, технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок	ТЗ 1
3.3. методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса	- грамотность использования возможностей внешней среды при занятиях физической культурой.	ПР 1,2,3
3.4. организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей	- знание методов врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; - грамотность использования измерительной информации для обработки и анализа показателей физической, технической, тактической, теоретической и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок	ПР 4,5

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Форма промежуточной аттестации по УД

Таблица 2

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
ОП 15. Спортивная метрология	Дифференцированный зачет

1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины.

Формы и процедура промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущем контроле и промежуточной аттестации студентов».

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, предусмотренного планом учебного процесса.

2 Задания для промежуточной аттестации

Структура контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

I. ПАСПОРТ

Назначение: КОС предназначен для промежуточной аттестации и оценки результатов освоения учебной дисциплины **Спортивная метрология** по специальности СПО **49.02.01 «Физическая культура»** (углубленной подготовки) в форме зачета.

Умения:

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения задач возникающих в процессе осуществления профессиональной деятельности.

Знания:

- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы и принципы обеспечения единства измерений;
- методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;
- организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Задание 1. Дайте определение.

Спортивная метрология – это _____

Задание 2. Укажите цель метрологии:

- а) разработка и совершенствование средств и методов измерений
- б) обеспечение единства измерений с необходимой и требуемой точностью
- в) разработка новой и совершенствование действующей правовой и нормативной базы
- г) совершенствование эталонов единиц измерения для повышения их точности

Задание 3. Закончите определение. Установление соответствия между изучаемыми явлениями, с одной стороны, и числами, с другой, - это _____

Задание 4. С помощью Международной системы единиц (СИ) измеряются показатели:

- а) физические б) биологические в) педагогические г) химические

Задание 5. Назовите основные единицы измерений в спортивной метрологии:

- масса – _____, _____, _____.

Задание 6. Дайте определение понятия «методика измерений»:

- а) совокупность средств измерений, предназначенных для измерений одних и тех же величин, выраженных в одних и тех же единицах величин, основанных на одном и том же принципе действия, имеющих одинаковую конструкцию и изготовленных по одной и той же технической документации
- б) совокупность конкретно описанных операций, выполнение которых обеспечивает получение результатов измерений с установленными показателями точности
- в) совокупность операций, выполняемых в целях определения действительных значений метрологических характеристик средств измерений

Задание 7. Определите, какие два из перечисленных способов обеспечивают единство измерения:

- а) применение узаконенных единиц измерения
- б) определение систематических и случайных погрешностей, учет их в результатах измерений

- в) применение средств измерения, метрологические характеристики которых соответствуют установленным нормам
- г) проведение измерений компетентными специалистами

Задание 8. Величина, характеризующая какое-либо свойство системы, называется:

- а) константой б) переменной в) регулятором г) основной

Задание 9. Метод для количественной оценки качественных показателей называется:

- а) метрология б) статистика в) квалитетрия

Задание 10. Выберите один вариант ответа. Человек, заполняющий анкету:

- а) ответчик б) интервьюер в) респондент г) анкетёр

Задание 11. Выберите один вариант ответа. Для оценивания сложности технических элементов применяется метод:

- а) анкетирования б) экспертных оценок в) тестирования г) собеседования

Задание 12. Дайте определение. Анкетирование – это _____

Задание 13. Выберите один вариант ответа. Граничная величина результата, служащая основой для отнесения спортсмена к одной из квалификационных групп, называется:

- а) норма б) оценка в) шкала г) разряд

Задание 14. Соотнесите понятия с их определениями:

№	Понятие	№	Определение
1	Классификация	а	установление соответствия между изучаемыми явлениями и числами
2	Тестирование	б	процесс распределения объектов на группы, которые обладают одинаковыми свойствами
3	Измерение	в	измерение свойств, не имеющих численного выражения

Задание 15. Выберите один вариант ответа. Нормы, имеющие в своей основе сравнение людей, принадлежащих к одной и той же совокупности, называются:

- а) сравнительными б) сопоставительными в) сопоставимыми г) одинаковыми

Задание 16. Проранжируйте стадии оценивания:

- а) в соответствии с выбранной шкалой результаты теста преобразовываются в баллы
- б) полученные очки сравниваются с нормами, выводится итоговая оценка
- в) подбирается шкала, с помощью которой возможен перевод результатов теста в оценки

Задание 17. Дополните. Объекты измерения в ФКиС делятся на 3 основные группы:

- а) показатели спортивной нагрузки
- б) технико-тактические показатели
- в) показатели _____

Задание 18. Дополните определение. При использовании метода предпочтения оцениваемые объекты расставляют по рангам в порядке _____ их качества.

Задание 19. Выберите один вариант ответа. Шкала, по которой чем выше спортивный результат, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение, называется:

- а) пропорциональная б) прогрессирующая в) сигмовидная

Задание 20. Выберите один вариант ответа. Перечень объектов, разделенный на определенные интервалы от _____ и до _____ является:

- а) номинальной шкалой б) шкалой порядка
- в) интервальной шкалой г) шкалой отношений

Задание 21. Выберите один вариант ответа. Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий, называется _____

Задание 22. Выберите один вариант ответа. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным называется:

- а) обратная связь б) управление в) контроль г) тестирование

Задание 23. Выберите один вариант ответа. Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена, - это контроль _____.

Задание 24. Выберите один вариант ответа. Независимость результатов теста от личных качеств лица, проводящего или оценивающего тест:

- а) информативность б) согласие в) согласованность г) валидность

Задание 25. Приведите пример теста для измерения уровня развития подвижности в тазобедренных суставах в гимнастике.

Задание 26. Дополните. Плавание 50 метров – это _____, процедура проведения заплыва и хронометража - _____, продолжительность заплыва - _____.

Задание 27. Выберите один вариант ответа. Тесты, которые используются при измерении одного и того же физического качества, называются:

- а) гетерогенные б) гомогенные в) комплексные г) батареей тестов

Задание 28. Выберите один вариант ответа. Метод оценивания, при котором попарно сравнивают объекты, называют методом:

- а) тройного сравнения б) парного сравнения в) одинарного сравнения

Задание 29. Дополните. Изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений и сразу после их завершения, называются _____ тренировочным эффектом.

Задание 30. Определите, на сколько изменился среднегрупповой показатель в упражнении «многоскок» до и после эксперимента:

Результаты тестирования многоскока (м)										
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
до	37,6	47,2	42,4	50,7	50,8	55,1	43,5	52,7	60	42
после	42	51	47	55	55	60	47	57	65	46

Задание 31. Напишите формулу расчета темпов прироста показателей с расшифровкой: _____.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 2

Задание 1. Выберите наиболее точное определение, отражающее содержание понятия. Спортивная метрология:

- а) наука о единицах измерения и эталонах б) наука о точных измерениях
в) наука о технике и тактике измерений в спорте г) наука о тестах

Задание 2. Выберите не менее 4х задач метрологии:

- а) обеспечение единства измерений с необходимой и требуемой точностью
б) разработка и совершенствование средств и методов измерений; повышение их точности
в) разработка новой и совершенствование действующей правовой и нормативной базы
г) совершенствование эталонов единиц измерения для повышения их точности
д) усовершенствование способов передачи единиц измерений от эталона к измеряемому объекту
е) установление и воспроизведение в виде эталонов единиц измерений

Задание 3. Дополните. Традиционно метрология занималась измерением только _____ величин.

Задание 4. Общепринятая международная система единиц называется:

- а) ПИ б) СИ в) ДИ г) БИ

Задание 5. Назовите основные единицы измерений в спортивной метрологии:

- время – _____

Задание 6. Выберите один вариант ответа. Фиксированное значение величины, которое принято за единицу данной величины и применяется для количественного выражения однородных с ней величин, называется:

- а) величина б) единица величины в) значение физической величины
г) показатель д) размер

Задание 7. Дайте определение понятия «методика измерений»:

- а) совокупность конкретно описанных операций, выполнение которых обеспечивает получение результатов измерений с установленными показателями точности
б) исследование и подтверждение соответствия методик измерений установленным метрологическим требованиям к измерениям
в) совокупность средств измерений, предназначенных для измерений одних и тех же величин, выраженных в одних и тех же единицах величин, основанных на одном и том же принципе действия, имеющих одинаковую конструкцию и изготовленных по одной и той же технической документации

Задание 8. Выберите один вариант ответа. Величина, характеризующая какое-либо свойство системы, называется:

- а) основной б) константой в) регулятором г) переменной

Задание 9. Выберите один вариант ответа. Квалиметрия изучает и разрабатывает:

- а) количественные методы оценки качества признаков
б) качества признаков
в) качественные свойства признаков

Задание 10. Допишите определение. Сведущее лицо, приглашаемое для решения вопроса, требующего специальных знаний, - это _____.

Задание 11. Выберите один вариант ответа. Показатели, не имеющие определенных единиц измерения:

- а) показательные б) количественные в) качественные

Задание 12. Допишите определение. Опросный лист, содержащий вопросы, на которые нужно ответить письменно, - это _____.

Задание 13. Выберите один вариант ответа. Унифицированная мера успеха в каком-либо задании, в частности, в тесте:

- а) оценка б) норма в) шкала г) разряд

Задание 14. Соотнесите понятия с их определениями:

№	Понятие	№	Определение
1	Ранжирование	а	установление соответствия между изучаемыми явлениями и числами
2	Ранговое построение	б	расположение объектов в порядке предпочтения
3	Измерение	в	операция расположения чисел в порядке возрастания или убывания

Задание 15. Допишите определение. Нормы, основанные на анализе того, что должен уметь делать человек, чтобы успешно справляться с задачами, которые перед ним ставит жизнь: труд, оборонная деятельность, быт, спорт, называются _____.

Задание 16. Выберите три варианта ответов. Пригодность норм должна быть:

- а) релевантной б) репрезентативной в) современной г) нормальной

Задание 17. Дополните. В практике ФКиС приняты нормы: _____, _____, сопоставительные и должные.

Задание 18. Дополните. Основные операции, проводимые с помощью шкалы отношений, - это установление _____.

Задание 19. Приведите пример для шкалы порядка:

- а) результаты жеребьевки
б) результаты ранжирования спортсменов группой экспертов

в) результаты измерения суставных углов

г) результаты измерения длины прыжка

Задание 20. Выберите один вариант ответа. Классификация объектов в соответствии с условными показателями происходит по:

а) номинальной шкале б) шкале порядка

в) интервальной шкале г) шкале отношений

Задание 21. Дополните. Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием однократного выполнения физических упражнений и является крайне переходящим называется _____.

Задание 22. Выберите один вариант ответа. Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена, называется:

а) общий б) этапный в) пошаговый

Задание 23. Дополните. Экспресс-оценка состояния, в котором находится спортсмен после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия, - это _____ контроль.

Задание 24. Выберите один вариант ответа. Степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях – это _____ теста:

а) информативность б) валидность в) надежность

Задание 25. Приведите пример теста для измерения уровня развития общей выносливости.

Задание 26. Выберите один вариант ответа. Управляемый и управляющий объекты всегда соединены:

а) связями б) узлами в) тренировками г) обсуждениями

Задание 27. Дополните. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют _____.

Задание 28. Дополните. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способности спортсмена, - это _____.

Задание 29. Выберите один вариант ответа. Изменения в организме, которые происходят в результате суммирования следов многих тренировочных занятий, называют _____ тренировочным эффектом:

а) срочным б) кумулятивным в) долговременным

Задание 30. Определите, на сколько изменился среднегрупповой показатель в упражнении «прыжок в длину с места» до и после эксперимента:

Результаты тестирования прыжка в длину с места (см)										
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
до	180	188	192	175	200	208	190	196	184	178
после	186	194	196	185	204	210	200	198	190	185

Задание 31. Напишите, как провести расчет среднегруппового показателя результатов тестирования.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 3

Задание 1. Выберите один вариант ответа. Слово «метрология» в переводе с древнегреческого означает наука о:

а) статистике б) измерениях в) изменениях

Задание 2. Выберите один вариант ответа. Основной задачей общей метрологии является обеспечение:

а) многообразие точности измерений б) единства и точности измерений

в) единства и точности поведения

Задание 3. Допишите. Совокупность каких-либо элементов, образующих единое целое, - это _____.

Задание 4. Выберите один вариант ответа. В настоящее время общепринятой в мире считается система:

- а) СГС б) МКСС в) СИ

Задание 5. Назовите основные единицы измерений в спортивной метрологии:

- длина – _____

Задание 6. Дайте определение понятия «методика измерений»:

- а) совокупность конкретно описанных операций, выполнение которых обеспечивает получение результатов измерений с установленными показателями точности
б) совокупность операций, выполняемых в целях определения действительных значений метрологических характеристик средств измерений
в) совокупность операций, выполняемых для определения количественного значения величины

Задание 7. Выберите один вариант ответа. Количественная характеристика физической величины называется:

- а) величина б) единица физической величины в) размер
г) размерность д) значение физической величины

Задание 8. Выберите один вариант ответа. Величина, характеризующая какое-либо свойство системы, называется:

- а) основной б) регулятором в) переменной г) константой

Задание 9. Допишите. Метод для количественной оценки качественных показателей, - это _____.

Задание 10. Допишите. Оценка, получаемая путем выяснения мнения специалистов, - это _____.

Задание 11. Допишите. На практике показателем квалификации эксперта служит отклонение его оценок от _____ оценок группы экспертов.

Задание 12. Выберите один вариант ответа. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет:

- а) анкетирование б) тестирование в) интервьюирование г) опрос

Задание 13. Дайте определение понятию. Оценка – это _____.

Задание 14. Соотнесите понятия с их определениями:

№	Понятие	№	Определение
1	Ранжирование	а	процесс распределения объектов на группы, которые обладают одинаковыми свойствами
2	Классификация	б	измерение свойств, не имеющих численного выражения
3	Тестирование	в	операция расположения чисел в порядке возрастания или убывания

Задание 15. Выберите один вариант ответа. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются:

- а) индивидуальными б) общими в) второстепенными г) главными

Задание 16. Соотнесите понятия с их определениями:

1	Норма	а	процесс определения нормы и назначения норматива
2	Норматив	б	границы нормы
3	Нормирование	в	предельно допустимые границы и явления, в которых оно оптимально

Задание 17. Выберите три варианта ответа. В практике ФКиС приняты нормы:

- а) возрастные б) разрядные в) индивидуальные г) должные

Задание 18. Дополните. Основные операции, проводимые с помощью шкалы порядка, - это установление _____.

Задание 19. Определите, по какой шкале происходит измерение, если первый нижний показатель фиксируется, остальные измерения проводятся относительно его:

- а) номинальной шкале б) шкале порядка
- в) интервальной шкале г) шкале отношений

Задание 20. Выберите один вариант ответа. Ряд натуральных чисел, расположенных в восходящем или нисходящем порядке, является:

- а) номинальной шкалой б) шкалой порядка
- в) интервальной шкалой г) шкалой отношений

Задание 21. Дополните. Состояние спортсмена, сохраняющееся относительно долго - недели или месяцы, называется _____.

Задание 22. Дополните. Сбор информации и сравнение действительного состояния спортсмена с должным - это _____.

Задание 23. Дополните. Определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки, - это _____ контроль.

Задание 24. Выберите один вариант ответа. Информативность теста – это:

- а) воспроизводимость результатов теста при его повторении через определенное время в одинаковых условиях
- б) степень точности, с какой тест измеряет свойство (качество, способность, характеристику) состояния спортсмена
- в) независимость результатов теста от личных качеств лица, проводящего или оценивающего тест

Задание 25. Приведите пример теста для измерения уровня развития взрывной силы.

Задание 26. Соотнесите понятия с их определениями:

1	Объем нагрузки	а	темп или частота действий, скорость, ускорение, плотность занятий
2	Интенсивность нагрузки	б	Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека
3	Тест	в	километры пройденного пути, время спортивной работы, число повторений упражнений

Задание 27. Выберите один вариант ответа. Гомогенные тесты используются при тестировании:

- а) двигательных действий
- б) одного физического качества
- в) уровня физической подготовленности

Задание 28. Рассчитайте темпы прироста показателей в прыжке вверх:

Результаты тестирования прыжка вверх (см)										
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
до	30	38	42	35	40	38	39	46	44	38
после	36	44	46	38	44	41	42	48	49	45

Задание 29. Выберите один вариант ответа. Спортивная форма – это:

- а) состояние физической подготовленности
- б) состояние технической подготовленности
- в) состояние наилучшей подготовленности

Задание 30. Определите правильную последовательность причин и следствий:

- а) срочный эффект б) действия спортсмена в) кумулятивный эффект

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации проводится в форме зачета (тестирования).

Время выполнения задания - 90 минут

Оборудование: ручка, бумага

Эталоны ответов (ключи)

№ задания	I вариант	II вариант	III вариант
1	1 (наука об измерениях в ФКиС)	1 (в)	1 (б)
2	1 (б)	4 (б, в, г, д, е)	1 (б)
3	1 (измерение)	1 (физических)	1 (система)
4	1 (а)	1 (б)	1 (в)
5	3 (масса: кг, г, мг)	3 (время: час, мин, с)	3 (длина: км, м, см)
6	1 (б)	1 (б)	1 (а)
7	2 (а, в)	1 (б)	1 (в)
8	1 (б)	1 (г)	1 (в)
9	1 (в)	1 (а)	1 (квалиметрия)
10	1(в)	1 (эксперт)	1 (экспертиза)
11	1 (б)	1 (в)	1 (средних)
12	1 (метод, который позволяет выявить мнения людей об изучаемом объекте)	1 (анкета)	1 (а)
13	1 (а)	1 (а)	1 (унифицированная мера успеха в каком-либо задании)
14	3 (1б, 2в, 3а)	3 (1в, 2б, 3а)	3 (1в, 2а, 3б)
15	1 (б)	1 (должными)	1 (а)
16	3 (в-а-б)	3 (а, б, в)	3 (1в, 2б, 3а)
17	1 (показатели уровня физической подготовленности)	2 (разрядные, индивидуальные)	3 (б, в, г)
18	1 (ухудшения)	1 (равенства отношений)	1 (соотношений «больше» или «меньше»)
19	1 (б)	1 (б)	1 (г)
20	1 (в)	1 (а)	1 (б)
21	1 (текущим)	1 (оперативным)	1 (этапным)
22	1 (в)	1 (б)	1 (контроль)
23	1 (этапный)	1 (оперативный)	1 (этапный)
24	1 (в)	1 (в)	1 (б)
25	1 (шпагат)	1 (6-минутный бег)	1 (прыжок вверх)
26	3 (тест, тестирование, результат)	1 (а)	3 (1в, 2б, 3а)
27	1 (б)	1 (добротными или аутентичными)	1 (б)
28	1 (б)	1 (тест)	3 (X1=39, X2=43,3, W= 10,4%)
29	1 (срочным)	1 (б)	1 (в)
30	1 (на 4,3м)	1 (на 5,7 см)	3 (б-а-в)
31	4 (формула и три обозначения)	1	=

«5»	43 – 37	42 – 36	44 – 37
«4»	36 – 30	35 – 29	36 – 31
«3»	29 – 23	28 – 21	29 – 22
«2»	22 и менее	20 и менее	21 и менее

III 6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки

«5» - 85% - 100%

«4» - 70 – 84%

«3» - 50% - 69%

«2» - менее 50%

Литература для обучающегося:

Основные источники:

1. Афанасьев, В. В. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев. – 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 209 с. – ISBN: 978-5-534-08626-3. – Текст: электронный.

2. Начинская, С. В. Спортивная метрология : учебник для студ. учр-й высш. проф. образования / С. В. Начинская. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. - 240 с. - ISBN: 978-5-7695-9264-5. – Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Еркомайшвили, И. В. Спортивная метрология : учебное пособие / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург : Уральский федер. ун-т, 2016. – 112 с. - ISBN: 978-5-7996-1696-0. – Текст: непосредственный.

2. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 «Физическая культура и спорт» / В. Б. Коренберг. – Москва : Физическая культура, 2008. -368 с. - ISBN: 978-5-9746-0086-9. – Текст: непосредственный.

3. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 Физическая культура / под ред. И. М. Туревского. – Москва : Академия, 2003. -320 с. - ISBN: 5-7695-0935-X. – Текст: непосредственный.

4. Смирнов, Ю. Н. Спортивная метрология : учеб. для пед. вузов по спец. 033100 Физическая культура / Ю. Н. Смирнов, М. М. Полевщиков. – Москва : Академия, 2000.- 232 с. - ISBN: 5-7695-0570-2. – Текст: непосредственный.

5. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие / Н. Н. Трифонова. – Москва : Флинта, 2017. – 112 с. - ISBN: 978-5-9765-3256-4. – Текст: электронный.

Интернет – ресурсы:

1. Научный портал «ТЕОРИЯ. РУ». - <http://teoriya.ru>
2. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>
3. Педагогическая библиотека. - <http://www.pedlib.ru>

