

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

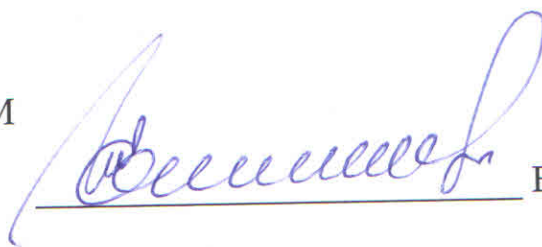
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

СПОРТИВНАЯ ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЯ

Для направления 44.03.05 Педагогическое образование

Составитель ОС и ММ

д.б.н., профессор



Е. В. Елисеев

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от « 30 » августа 2024 г.

Зав. кафедрой



Е. Г. Кокорева

Челябинск
2024

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Понятие и сущность спортивной кинезиологии (вводное занятие, ознакомление с курсом и требованиями обучения)	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Кейс-задание Ситуационная задача Устный опрос Тестовые задания
2	Физическая активность как социально-биологический феномен. Особенности физической активности современного человека	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Кейс-задание Ситуационная задача Тестовые задания Устный опрос Реферат
3	Возрастное развитие моторики спортсмена	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Кейс-задание Тестовые задания Ситуационная задача Устный опрос
4	Возрастное развитие физических качеств спортсмена	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Ситуационная задача Тестовые задания Устный опрос Реферат
5	Возрастное развитие аппарата движений спортсмена	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Кейс-задание Тестовые задания Ситуационная задача Устный опрос
6	Основы многолетней физической подготовки спортсмена, основы физической тренировки	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Кейс-задание Тестовые задания Ситуационная задача Устный опрос

				Реферат
7	Теоретико-методические основы развития кинезиологического потенциала в онтогенезе спортсмена	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Тестовые задания Кейс-задание Устный опрос Реферат
8	Перспективы развития онтокинезиологии и ее практическое приложение	ОПК-8	5	Теоретический вопрос на экзамене Тестовые задания Кейс-задание Ситуационная задача Устный опрос Реферат

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОПК-8 «Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний»

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
Знать: - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; - культурно-исторические, нормативно-правовые, аксиологические, этические, медико-биологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности; - классические и инновационные педагогические концепции и теории; - теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях; - законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития. Уметь: - осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; - оценивать результативность собственной педагогической деятельности. Владеть: - алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных	Пороговый (удовлетворительно)	Знает: - основные положения научной организации педагогического труда; - онтокинезиологические знания в управлении физической активностью обучающихся. Умеет: - выстраивать учебную деятельность с учетом научной организации педагогического труда и онтокинезиологических знаний в управлении физической активностью обучающихся. Владеет: - способами педагогической рефлексии и онтокинезиологическими знаниями в управлении физической активностью обучающихся.
	Продвинутый (хорошо)	Знает: особенности педагогической деятельности, требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности и онтокинезиологических знаний в управлении физической активностью обучающихся. Умеет: использовать современные научные знания и результаты исследований для выборов методов в педагогической деятельности и онтокинезиологические знания в управлении физической активностью обучающихся. Владеет: методами, формами и средствами педагогической

знаний; - приемами педагогической рефлексии; - навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.		деятельности; навыками осуществлять их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научной деятельности, используя онтокинезиологические знания в управлении физической активностью обучающихся.
	Высокий (отлично)	Знает: - историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; - культурно-исторические, нормативно-правовые, аксиологические, этические, медико-биологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности, а также онтокинезиологические основы в управлении физической активностью обучающихся. Умеет: - осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и онтокинезиологических знаний в управлении физической активностью обучающихся. - оценивать результативность собственной педагогической деятельности. Владеет: - алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и онтокинезиологических знаний в управлении физической активностью обучающихся.; - приемами педагогической рефлексии; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих

		способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
--	--	---

4 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и

принимаемые решения; применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

неумение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

№ п/п	Название контрольного мероприятия	Порядок начисления баллов	Контролируемые компетенции и их индикаторы
1	Устный опрос	80-100 баллов: если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал и материал дополнительных	ОПК-8 (знает, умеет)

		источников, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически отвечает на вопрос, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок и неточностей. 65-79 баллов: если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопрос. 50-64 балла: если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильно трактует формулировки, нарушает последовательность в изложении ответа на вопрос. менее 50 баллов если обучающийся демонстрирует отсутствие знаний по вопросу, допускает принципиальные ошибки, не может правильно применять теоретические положения.	
2	Тестирование	80-100 б: если количество правильных ответом от 85-100%; 65-79 б: количество правильных ответов от 75-84 %; 50-64 б: количество правильных ответом от 60-74%; менее 50 б: количество правильных ответов менее 60 %.	ОПК-8 (знает)
3	Ситуационные задачи	80-100 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса). 65-79 баллов: если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании); 50-64 балла: если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом. менее 50 баллоа: если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.	ОПК-8 (умеет, владеет)
4	Кейс-задание	80-100 баллов – кейс–задание выполнено полностью, студент приводит полную четкую аргументацию выбранного решения на основе качественно сделанного анализа. Демонстрируются хорошие теоретические знания, имеется собственная обоснованная точка зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения. В случае ряда выявленных проблем четко определяет их иерархию.	ОПК-8 (знает, умеет, владеет)

		65-79 баллов – кейс–задание выполнено полностью, но в рамках установленного на выступление регламента, студент не приводит полную четкую аргументацию выбранного решения. Имеет место излишнее теоретизирование, или наоборот, теоретическое обоснование ограничено, имеется собственная точка зрения на проблемы, но не все причины ее возникновения установлены. 50-64 балла – кейс–задание выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выступление регламента, студент расплывчато раскрывает решение, не может четко аргументировать сделанный выбор, показывает явный недостаток теоретических знаний. Выводы слабые, свидетельствуют о недостаточном анализе фактов, в основе решения может иметь место интерпретация фактов или предположения, Собственная точка зрения на причины возникновения проблемы не обоснована или отсутствует. менее 50 баллов – кейс-задание не выполнено, или выполнено менее чем на треть. Отсутствует детализация при анализе кейса. Если решение и обозначено, то оно не является решением проблемы, которая заложена в кейсе.	
5	Реферат	80-100 баллов: реферат, который полностью соответствует заданию, имеет логичное, последовательное изложение материала с соответствующими выводами и обоснованными положениями. При защите студент показывает глубокое знание текста, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы. 65-79 баллов: выставляется за реферат, который полностью соответствует заданию, в нем представлены достаточно подробный анализ и критический разбор практической деятельности, последовательное изложение материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными положениями. При его защите студент показывает знание вопросов темы, оперирует данными тематики, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы. 50-64 балла: реферат, который не полностью соответствует заданию, работоспособен только в части режимов, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный анализ, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения. При его защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные	ОПК-8 (знает, умеет)

		вопросы. менее 50 баллов: реферат, который не соответствует заданию, не работоспособна или работоспособна только в малой части режимов, В работе нет выводов либо они носят декларативный характер. При защите работы студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы по его теме, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.	
6	Экзамен	80-100 баллов: знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы; студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, научных школ, оперирует научными понятиями; при ответе на вопросы используются дополнительные материалы; ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения; студент демонстрирует умение вести научную дискуссию, владение дидактическими и практическими навыками. 65-79 баллов: знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы; в ответе имеют место несущественные фактические неточности. 50-64 балла: знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы; при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки; студент продемонстрировал слабое неумение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний. менее 50 баллов: не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов; допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы; студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий, научных школ; в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний.	ОПК-8 (знает, умеет, владеет)

5 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Что такое спортивная онтокинезиология.
2. Цели и задачи спортивной онтокинезиологии.
3. Взаимодействие базовых частей и звеньев спортивной онтокинезиологии друг с другом и спортивной средой.
4. Физическая активность, что включает в себя это понятие.
5. Физическая культура как феномен культуры жизнедеятельности.
6. Спортивная культура как социокультурное явление.
7. Естественное развитие кинезиологических систем человека.
8. Технология спортивной подготовки и технология физического воспитания.
9. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания.
10. Здоровьеформирующие технологии спортивной подготовки.
11. Спортизация физического воспитания.
12. Научные технологии физического воспитания и спортивной подготовки.
13. Что понимается под кинезиологической системой.
14. Что включают в понятие физическое развитие.
15. Требования к организации двигательной деятельности человека в разные периоды.
16. Особенности тренировки скоростных качеств.
17. Основное правило физической тренировки.
18. Срочные и кумулятивные адаптивные изменения.
19. Основные закономерности кинезиологических систем в онтогенезе.
20. Два этапа возрастной эволюции.
21. Главный компонент содержания физической активности, что лежит в его основе.
22. Что такое движение, его функции.
23. Что такое креативная антропология.
24. Основные закономерности возрастного развития двигательных координаций.
25. Понятие оздоровительной кинезиологии.
26. Неоптимальный двигательный стереотип. Визуальная диагностика.
27. Понятие психоэмоционального баланса.
28. Физиологические аспекты онтокинезиологии, спортивного отбора и начала спортивной специализации в подростковом спорте.
29. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
30. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
31. Основные методы и технологии обучения и диагностики, используемые в спортивной онтокинезиологии.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая активность детей раннего возраста.
2. Физическая активность детей дошкольного возраста.
3. Физическая активность детей младшего школьного возраста.
4. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры младшего школьного возраста.
5. Физическая активность детей среднего школьного возраста.
6. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка.
7. Физическая активность старших школьников.
8. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника.
9. Физическая активность людей молодого и среднего возраста.
10. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры людей молодого и среднего возраста.

11. Физическая активность человека в пенсионном возрасте.
12. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека в пенсионном возрасте.
13. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
14. Генотипическая и фенотипическая сенситивность.
15. Направления научного обоснования перспектив повышения эффективности спортивной подготовки.
16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Двигательная активность и телесная организация.
18. Концепция формирования двигательной культуры человека.
19. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи.
20. Направления и принципы изучения двигательных координации основных видов движений.

УСТНЫЙ ОПРОС

- 1 Оценивание точности двигательных действий
- 2 Направления исследований в кинезиологии точностных действий
- 3 Основные черты биомеханизмов
- 4 Взаимосвязь времени и точности выполнения двигательных действий
- 5 Взаимосвязь времени и точности выполнения элементарных движений
- 6 Взаимосвязь времени и точности выполнения сложнокоординированных движений
- 7 Время прослеживания движущихся объектов и их отражение
- 8 Точность отражения движущихся объектов
- 9 Точность воспроизведения двигательных действий
- 10 Двигательная память
- 11 Воспроизведение кинематических и динамических характеристик движений
- 12 Точность — внешнее сопротивление
- 13 Суставные перемещения
- 14 Пространственные перемещения
- 15 Целевые установки на быстроту выполнения движений
- 16 Влияние времени прослеживания движущегося объекта
- 17 Тренировка сенсорных систем
- 18 Тренировка техники спортивных действий
- 19 Тренировка точности спортивных действий на фоне разной физической нагрузки
- 20 Основные положения, принципы и методы тренировки точности двигательных действий

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание №1

ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ ЭТО:

Ответ:

- 1.** Наука о здоровье как системе адаптации организма к внешней среде с оригинальной диагностикой уровня резервных возможностей организма и методикой их восстановления и расширения
2. Наука об отдыхе, восстановлении сил человека, израсходованных в процессе труда
3. Комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека
4. Процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности

Задание №2

АВТОР ВЫРАЖЕНИЯ «ДВИЖЕНИЯ ЖИВУТ И РАЗВИВАЮТСЯ»:

Ответ:

1. В.М. Бехтерев
2. И.П. Павлов
3. Н.А. Бернштейн
4. И.М. Сеченов

Задание №3

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ЭТО:

Ответ:

1. Способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами
2. Вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве
3. Процесс, в ходе которого достигается тот или другой уровень физической подготовленности
4. Процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

Задание №4

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА — ЭТО:

Ответ:

1. Органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых для достижения физического совершенства
2. Подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена результата в рамках учебно-тренировочных мероприятий и спортивных сборов
3. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
4. Состояние спортсмена, приобретенное в результате физической, технической, тактической, психической подготовки, позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности

Задание №5

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ - ЭТО:

Ответ:

1. Индивидуально присущая человеку система, включающая энергетические ресурсы, физические способности и возможности, которая позволяет производить целенаправленную физическую работу с максимально возможными количественными и качественными характеристиками
2. Первичная степень физического развития и физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различным сферам жизнедеятельности
3. Динамический процесс роста и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства
4. Процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни

Задание №6

МЫШЕЧНОЕ УТОМЛЕНИЕ - ЭТО:

Ответ:

1. Прогрессивное, вызванное физической нагрузкой снижение способности мышц к произвольной активации
2. Такое состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена
3. Способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении определенного (заданного) времени и с определенной эффективностью
4. Физиологическое и психологическое состояние человека

Задание №7

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ - ЭТО:

Ответ:

1. Орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела у позвоночных животных и человека
2. Система органов, которая дает людям возможность двигаться, используя их мышечную и скелетную системы
3. Совокупность органов, участвующих в голосообразовании
4. Система, состоящая из связок и мышц, их нервных образований, обеспечивающая опору тела и передвижение человека или животного в пространстве

Задание №8

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ:

Ответ:

1. Текущие, срочные, отставленные
2. Баллистические, динамические и статические
3. Педагогические, психологические и медико-биологические
4. Первичные, вторичные, третичные

Задание №9

АДАПТАЦИЯ - ЭТО:

Ответ:

1. Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
2. Процесс, в ходе которого устанавливается или поддерживается функционирование системы (то есть поддержание её основных параметров) при изменении условий внешней и/или внутренней среды
3. Статический процесс, благодаря которому неподвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода
4. Активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования

Задание №10

ОНТОГЕНЕЗ - ЭТО:

Ответ:

1. Индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом от оплодотворения (при половом размножении) или от момента отделения от материнской особи (при бесполом размножении) до конца жизни.
2. Совместное нахождение, возникающее в результате одновременного или последовательного образования
3. Одна из высших форм материи, носителями которой являются нуклеопротеидные тела, обладающие свойством органической целостности, т.е. способностью саморегуляторной стабилизации при непрерывном обмене веществом и энергией с окружающей средой

4. Более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов

Задание №11

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ - ЭТО:

Ответ:

1. Врожденное стойкое, обычно не прогрессирующее отклонение от нормальной структуры и функции, присущей данному биологическому виду
2. Комплекс морфологических, функциональных особенностей организма, достаточно устойчивых, определяющих его реактивность и сложились под влиянием факторов внешней среды
3. Способность организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству
4. Информация о строении белков, закодированная с помощью последовательности нуклеотидов - генетического кода - в генах

Задание №12

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: НАСЛЕДСТВЕННЫЕ БОЛЕЗНИ ПО МАСШТАБНОСТИ ПОРАЖЕНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКОГО АППАРАТА МОГУТ БЫТЬ:

Ответ:

1. Хромосомные
2. Структурные
3. Генные
4. Дегенеративные

Задание №13

КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО:

Ответ:

1. Свойство организма и клеток воспроизводить в процессе размножения у своих потомков подобные себя морфологические и функциональные признаки и особенности развития
2. Комплекс морфологических, функциональных, биохимических и психологических особенностей организма, относительно устойчивых, складывающихся в определенных природных и социальных условиях, обеспечивающих возможности его защитных приспособлений и определяющих своеобразие реакций на действие раздражителя
3. Функциональная совокупность костей скелета, их соединений (суставов и синартроз) и соматической мускулатуры со вспомогательными приспособлениями, осуществляющих посредством нервной регуляции локомоции поддержание позы, мимики и других двигательных действий
4. Комплекс морфологических особенностей организма

Задание №14

РЕАКТИВНОСТЬ - ЭТО:

Ответ:

1. Способность организма противостоять факторам внешней среды,
2. Способ защиты организма от клеток и соединений, которые несут признаки чужеродной информации,
3. Способность отвечать изменениями жизнедеятельности на факторы внешней и внутренней среды с целью адаптации, т. е. приспособления к ним
4. Повышенная, извращенная реакция организма на действие веществ антигенной природы

Задание №15

ЦНС ПОСТОЯННО ПОЛУЧАЕТ ИНФОРМАЦИЮ О ВНУТРЕННЕМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА И ВНЕШНЕМ МИРЕ БЛАГОДАРЯ:

Ответ:

1. Нервным волокнам
2. Анализаторам
3. Синапсам
- 4. Рецепторам**

Задание №16

СЛОВО «ГОРМОН» ПЕРЕВОДИТСЯ С ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА КАК:

Ответ:

1. Побуждающий к победе
2. Возбуждает поведение
3. Вперёд к действию
- 4. Побуждающий к действию**

Задание №17

ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЕЛИЧИНУ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

Ответ:

1. Просвет артериол
2. Венозный возврат
- 3. Тонус стенок сосудов**
4. Частота дыхания.

Задание №18

МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ - ЭТО:

Ответ:

- 1.** Совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта
2. Метод исследования, основанный на ощупывании поверхности изучаемого органа и выявлении различных его свойств с помощью осязания
3. Способ диагностики нарушений в органах и системах органов, основанный на изменении тонуса исследуемой мышцы
4. Метод исследования напряжения мышц

Задание №19

ЧТО НЕ ВХОДИТ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Ответ:

1. Система отбора и спортивной ориентации
2. Система тренировочно-соревновательной подготовки
- 3. Система физкультурных и спортивных организаций**
4. Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки

Задание №20

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АКТ - ЭТО:

Ответ:

1. Тренировка, направленная на усиленную работу сердца и учащённое дыхание
2. Вид двигательной активности, которую человек получил в ходе эволюции
- 3.** Составная часть сложного психомоторного действия, вносящая свою долю в реализацию двигательной задачи
4. Шаблоны действий для различных ситуаций

Задание №21

ТОНУС МЫШЦ (МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС) - ЭТО:

Ответ:

1. Паралич мышц одной половины тела
2. Напряжение, которое вызвано нервными импульсами и метаболическими (обменными) процессами, происходящими в них
3. Снижение тонуса (напряжения) ткани, органа или системы
4. Повреждение тканей, таких как связки, мышцы или сухожилия, нарушающее анатомическую целостность этих тканей

Задание №22

ЧТО ТАКОЕ АЭРОБНАЯ МОЩНОСТЬ:

Ответ:

1. Интенсивность использования аэробной энергии
2. Наибольшее количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха
3. Максимальный объем кислорода, потребляемый телом в минуту во время работы, при нахождении на уровне моря
4. Способность организма выполнять работу в условиях недостатка кислорода

Задание №23

МЕХАНИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СКЕЛЕТА:

Ответ:

1. Приспособительная, регенеративная, защитная, опорная
2. Обменная, защитная, кроветворная, опорная, локомоторная
3. Защитная, опорная, локомоторная, рессорная, антигравитационная
4. Опорная, обменная, антигравитационная, кроветворная, регенеративная

Задание №24

ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:

Ответ:

1. Заболевания нервной системы
2. Врожденная патология
3. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата
4. Навязчивые движения и двигательные стереотипы

Задание №25

ЧТО НЕ ОТНОСИТСЯ К ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВАМ:

Ответ:

1. Сила, быстрота,
2. Выносливость, гибкость
3. Ловкость
4. Способности, темперамент

Задание №26

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

Ответ:

1. Активную и пассивную части
2. Основную и вспомогательную части
3. Главную и дополнительную части
4. Опорную и двигательную части

Задание №27

ЧТО НЕ ОТНОСИТСЯ К СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ:

Ответ:

1. Собственно силовые способности
2. Скоростно-силовые способности
3. Концентрация координационных усилий
4. Силовая выносливость и ловкость

Задание №28

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТВУЮЩИХ В РАБОТЕ МЫШЦ, РАЗЛИЧАЮТ РЕГИОНАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ:

Ответ:

1. Задействовано $\frac{3}{4}$ мышц тела
2. Задействовано от $\frac{1}{4}$ до $\frac{3}{4}$ мышц тела
3. Задействовано менее $\frac{1}{4}$ мышц тела
4. Задействовано более $\frac{3}{4}$ мышц тела

Задание №29

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СВЯЗАНЫ С ВОЗМОЖНОСТЯМИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ И ВКЛЮЧАЮТ:

Ответ:

1. Пространственную ориентировку
2. Точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам
3. Увеличение интенсивности выполнения упражнений
4. Статическое и динамическое равновесие

Задание №30

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТИРОВКА НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ:

Ответ:

1. Сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций)
2. Умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями
3. Увеличение времени (объема) выполнения упражнений
4. Определения своего местоположения при помощи какой-либо системы отсчета

Задание №31

ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЯ – ЭТО:

Ответ:

1. Наука о механике и законах движения биологического (живого) тела
2. Наука о диагностике и терапии, декларирующая связи мышечного напряжения с состоянием внутренних органов и систем организма и предлагающий способы корректирующего немедикаментозного воздействия на них
3. Один из новых методов лечения заболеваний позвоночника и суставов
4. Интегративное научное направление об управлении возрастным развитием физической активности человека

Задание №32

ХРОНАКСИЯ – ЭТО:

Ответ:

1. Функциональная подвижность, скорость протекания элементарных циклов возбуждения в нервной и мышечной тканях
2. Минимальное время, требуемое для возбуждения мышечной либо нервной ткани постоянным электрическим током удвоенной пороговой силы (реобаза)

3. Свойство клеток отвечать на раздражение возбуждением
4. Часть движения, в течение которой решается самостоятельная двигательная задача

Задание №33

НАИБОЛЬШЕЙ СКОРОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА ДОСТИГАЕТ:

Ответ:

1. В период среднего детства и подростковом периоде
2. В подростковый и юношеский период
- 3. В поздней молодости и ранней зрелости**
4. В ранней и средней зрелости

Задание №34

ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЦ - ЭТО:

Ответ:

- 1. Увеличение объёма или массы скелетной мышцы**
2. Уменьшение объёма или массы скелетной мышцы
3. Нарушение обмена веществ, снижение поступления к мышечным тканям жизненно важных питательных элементов
4. Потеря мышечной массы

Задание №35

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ – ЭТО:

Ответ:

1. Направление, нацеленное на улучшение обучения, восстановление когнитивных функций и других функций мозга
2. Направление использует различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для коррекции проблем в обучении и психоэмоциональном развитии детей и подростков
3. Направление, как основное для всех остальных направлений кинезиологии
4. Направление кинезиологии, которое фокусируется на работе с отдельными органами и системами средствами кинезиологии

Задание №36

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ОСНОВНЫМИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМ:

Ответ:

1. Возбудимостью
2. Сократимостью
- 3. Устойчивостью**
4. Растяжимостью

Задание №37

МИОГЛОБИН – ЭТО:

Ответ:

- 1. Кислородосвязывающий белок скелетных мышц и мышцы сердца**
2. Сложный железосодержащий белок животных, обладающих кровообращением, способный обратимо связываться с кислородом, обеспечивая его перенос в ткани;
3. Белок с резко выраженными основными свойствами, относимый к группе гистонов
4. Сложный белок, основной компонент эритроцитов, переносящий кислород от легких ко всем тканям организма и участвующий в выведении углекислого газа из клеток организма

Задание №38

РАЗВИТИЕ СКЕЛЕТА И РОСТ ПРЕКРАЩАЕТСЯ У МУЖЧИН:

Ответ:

1. В 17-20 лет
2. В 20-25 лет
3. В 25-27 лет
4. В 27-30 лет

Задание №39

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ И.М. СЕЧЕНОВА, ВСЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ СВЯЗАНЫ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ:

Ответ:

1. Различных тканей
2. Различных нервных окончаний
3. Различных мышц
4. Различных сухожилий

Задание №40

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: КОСТИ ДЕЛЯТ НА:

Ответ:

1. Кости туловища
2. Кости головы
3. Кости таза
4. Кости верхних конечностей

Задание №41

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО ПРИОБРЕТЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ АКТАМИ, ФОРМИРУЮТСЯ НА ОСНОВЕ МЕХАНИЗМА:

Ответ:

1. Постоянных связей
2. Временных связей
3. Последовательных связей
4. Пространственных связей

Задание №42

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ У ЧЕЛОВЕКА СЛУЖИТ:

Ответ:

1. Источником энергии
2. Механизмом гравитационного устремления
3. Механизмом для передачи энергии
4. Объектом движения

Задание №43

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: РАЗЛИЧАЮТ НАГРУЗКИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ:

Ответ:

1. Растяжение мышц, связок, мягких тканей
2. Сжатие костей и хрящей
3. Изгиб костей
4. Смещение суставных осей

Задание №44

УБЕРИТЕ НЕВЕРНЫЙ ОТВЕТ: ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА РЫЧАГА В КАЖДОМ ИЗ НИХ ВЫДЕЛЯЮТ:

Ответ:

1. Точку приложения сил
2. Плечи рычага (расстояние от точки опоры до места приложения сил)
3. Плечи сил (длина перпендикуляра, опущенного из точки опоры на линию действия силы)
- 4.** Точку нагрузки

Задание №45

ДВИЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО:

Ответ:

- 1.** Сложный двигательный акт, осуществляемый посредством взаимодействия человека с окружающей средой
2. Упрощенная копия, модель тела человека, на которой можно изучать закономерности движений
3. Система мышц, которые перемещают отдельные звенья тела относительно друг друга или закрепляют их в определенном положении
4. Один из видов локомоции, способность перемещаться с одного уступа на другой

Задание №46

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ:

Ответы:

1. Сильная, ослабленная, специальная
- 2.** Основная, подготовительная, специальная
3. Физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
4. Без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, больные

Задание №47

ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ВСЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ, КРОМЕ:

Ответ:

- 1.** Общее, специализированное, перед соревнованием
2. Основное, дополнительное, повторное
3. Первичное, текущее, дополнительное
4. Перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

Задание №48

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВСЕМ ПЕРЕЧИСЛЕННЫМ, КРОМЕ:

Ответ:

1. Повышения тонуса мышц
2. Гипертрофии мышц
- 3.** Образованием новых сухожилий
4. Совершенствования координации движений

Задание №49

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ДИАПАЗОН ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В 1 МИН ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ СОСТАВЛЯЕТ:

Ответ:

1. 130-150 уд/мин
2. 150-170 уд/мин
- 3.** 170-180 уд/мин
4. 200-220 уд/мин

Задание №50

К ФАКТОРАМ ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ ОТНОСЯТСЯ:

Ответ:

1. Своевременный контроль за техническим состоянием и креплением снарядов
2. Контроль за средствами страховки и защитными приспособлениями
3. Техническая подготовка спортсмена
4. Все перечисленное

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача 1

Вставьте пропущенные слова

Работа, осуществляемая мышцами при _____, подразделяется на два вида - статическую и динамическую.

Статическая работа мышц осуществляется при _____ (закреплении) подвижных звеньев тела в _____ в том или ином положении. При статической работе мышцы длительное время _____.

Динамическая работа мышц производится при выполнении _____ отдельными звеньями тела. Напряжение мышц при такой работе чередуется с _____, сокращение - с _____.

Задача 2

Нервная система организма подразделяется на периферическую и центральную.

Периферическая нервная система включает в себя многочисленные _____, своего рода проводящие _____ пути, расположенные во всех частях тела и связанные с _____.

Центральная нервная система представляет собой огромное скопление _____ клеток и состоит из _____, находящегося в полости черепа, и _____, расположенного в позвоночном канале.

Задача 3

Сила тяжести тела, под действием которой тело стремится _____, а его подвижные звенья переместиться _____, вызывает непрерывное _____ скелетных мышц; при этом возникают _____ в проприорецепторах мышц и сухожилий, посылающих в центральную нервную систему _____, в ответ на которые и происходит длительное непроизвольное _____ скелетных мышц - мышечный тонус.

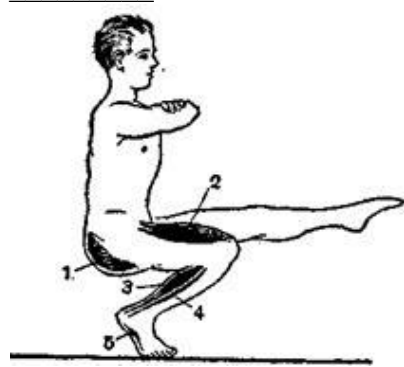
Задача 4

Опорно-двигательный аппарат подразделяют на _____ (скелет и его соединения) и _____ (мышцы) компоненты. Под скелетом вообще понимают комплекс более или менее плотных _____, имеющих в жизни организма преимущественно _____ значение. Вокруг частей скелета человека группируются _____ ткани и органы; этим объясняется соответствие между _____ скелета и формой всего тела.

Задача 5

Ходьба — это одно из _____ состояний тела в _____. Она представляет собой сложное _____ движение, в котором нарушение _____ тела чередуется с его восстановлением.

Ходьба состоит из _____ опоры тела то на обе _____ (фаза двойной опоры), то на одну (фаза переднего и заднего шага).



Задача 6

Мышцы нижней конечности, участвующие в опускании и поднимании на одной ноге:

- 1 —
- 2 —
- 3 —
- 4 —
- 5 —

Задача 7

Кинематическая пара - это два звена, соединенные между собой _____. Примером кинематической пары является _____ и _____, соединенные локтевым суставом. Кинематическая цепь - это _____ или разветвленное соединение кинематических пар. Различают _____ и _____ кинематические цепи.

Задача 8

Физическая активность – это _____ движения тела при помощи _____ силы, сопровождающиеся _____ энергии (выражающейся в килокалориях), включая _____ активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной _____ деятельности.

Задача 9

Двигательное умение - это _____ организуемое и контролируемое _____, обеспечивающее достижение желаемой _____ цели. Двигательный навык - это _____ действие, способы выполнения которого протекают _____.

Задача 10

Основу двигательных способностей человека составляют _____ качества, а форму проявления - _____ умения и навыки. Двигательные способности – относительно устойчивые, врожденные и приобретенные _____ возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает _____ выполнения двигательных действий.

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Задание 1 (найди соответствие)

Замещение хрящевой ткани костной может проходить несколькими способами:

- А) перихондриальное окостенение;
- Б) периостальное окостенение;
- В) энхондральное окостенение.

- 1) образование костной ткани внутри хряща;
- 2) образование костной ткани по периметру хряща;
- 3) продуцирование молодых остецитов сформировавшейся надкостницей.

Задание 2 (найди соответствие)

Основными свойствами скелетных мышц являются:

- А) возбудимость;
- Б) проводимость;
- В) сократимость.

- 1) деятельность мышечных волокон осуществляется под влиянием нервных импульсов;
- 2) в результате движения нервного импульса осуществляется сократимость скелетной мышцы;
- 3) от нервных окончаний до ЦНС происходит быстрое проведение импульса.

Задание 3 (найди соответствие)

Существуют три вида нейронов.

- А) Центростремительные, или чувствительные, нейроны;
- Б) Центробежные, или двигательные, нейроны (мотонейроны);
- В) Вставочные нейроны .

- 1) тела этих нервных клеток находятся в центральной нервной системе (в спинном или головном мозгу), а их аксоны далеко тянутся от них к мышцам или другим органам. Двигательные нейроны по своим аксонам с большой скоростью (до 120 м в секунду) передают от различных отделов центральной нервной системы к мышцам возбуждение, которое и вызывает сокращение мышечных волокон.
- 2) их окончания в мышце, коже и других органах связаны с воспринимающими нервными приборами - рецепторами, которые реагируют на поступающие из внешней или внутренней среды раздражения. Возникающее в рецепторах возбуждение передается по чувствительным нейронам в соответствующие отделы центральной нервной системы.
- 3) целиком находятся в центральной нервной системе и осуществляют взаимосвязь чувствительных и двигательных нервных путей между собой, а также связь между различными областями центральной нервной системы.

Задание 4 (найди соответствие)

Важным в механике является вспомогательный аппарат мышц, включающий фасции, синовиальные сумки, влагалища сухожилий:

- А) Фасции ;
- Б) Синовиальные сумки;
- В) Влагалища сухожилий .

- 1) тонкостенные изолированные мешочки, не связанные с полостью сустава и содержащие синовиальную жидкость;
- 2) защитные приспособления сухожилий мышц в местах их наиболее тесного прилегания к кости (в области кисти и стопы);
- 3) фиброзные оболочки, покрывающие мышцы и отдельные группы мышц. Фасции выполняют опорную функцию, крепятся к кости образуя фасциальные футляры.

Задание 5 (найди соответствие)

Для оценки физического развития людей обычно используются три группы показателей:

- А) физиометрические;
- Б) соматоскопические;
- В) соматометрические.

- 1) длина и масса тела, окружность грудной клетки, линейные размеры отдельных звеньев тела;
- 2) форма грудной клетки, спины, ног, стопы, осанка, рельеф и упругость мышц, отложение жира, эластичность кожи, окраска слизистых оболочек, признаки полового созревания;
- 3) ЖЕЛ, динамометрия.

Задание 6 (найди соответствие)

Степени свободы движений тела при закреплении его точек:

- А) закреплённых точек нет;
- Б) закреплена одна точка;
- В) закреплены две точки;
- Г) закреплены три точки.

- 1) три степени;
- 2) шесть степеней;
- 3) три степени;
- 4) тело неподвижно;
- 5) закреплены две точки (одна степень).

Задание 7 (найди соответствие)

- А) астенический тип телосложения
- Б) нормостенический тип телосложения;
- В) гиперстенический тип телосложения.

- 1) высоко расположенная диафрагма, относительно большие по размерам сердце, обычно ростом относительно веса ниже среднего, грудной клеткой округлой формы - сплюсненной сверху вниз, обычно короткой шеей;
- 2) продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная и тонкая, мышцы развиты слабо, количество жировой ткани обычно ниже среднего;
- 3) грудная клетка выпуклая, плечи широкие, длина конечностей пропорциональная. Все характеристики соответствуют средним.

Задание 8: (найди соответствие)

В анатомо-физиологической практике принята классификация движений в суставах, связанных с осями плоскостей. Различают движения:

- А) вокруг фронтальной оси;
- Б) вокруг сагиттальной оси;
- В) вокруг продольной оси.

- 1) сгибание, разгибание;
- 2) отведение, приведение;
- 3) вращение внутрь и вперед, вращение наружу.

Задание 9 (найди соответствие)

Уровни построения движений

- А) Уровень А (доказательство нашего «рыбного» происхождения»);
- Б) Уровень В (в основе уже лежит принцип «сенсорных коррекций»);
- В) Уровень С (уровень пространства);
- Г) Уровень Д. (является человеческим уровнем).

- 1) взаимодействуя с двумя разнородными системами двигательных нервных центров и двумя системами чувственной сенсорной коррекции, он, являясь тем не менее одним уровнем, имеет четкие, только ему присущие характерные черты. Типичные движения этого уровня – целевые переместительные движения тела или снаряда (откуда, куда и зачем!). Этим движениям присущи точность и меткость.
- 2) его роль – осуществлять удержание тела в положении равновесия с окружающей средой без ощутимого действия силы тяжести.

- 3) только он осуществляет действия, т. е. целые цепочки последовательных движений, которые, планомерно сменяя друг друга, приближают нас к решению задачи.
- 4) мастерски управляет ритмом движений, обеспечивает чередование работы мышц-антагонистов и доводит до автоматизма повторяемость характера и ритма движений при их цикличности.

Задание 10 (найди соответствие)

Различают следующие режимы работы мышцы:

- А) изотонический;
- Б) изометрический;
- В) ауксотонический.

- 1) длина мышцы постоянна - напряжение меняется;
- 2) напряжение одинаково - изменяется длина мышцы;
- 3) длина и напряжение изменяется.

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных образовательных технологий и оценочных средств. Перечень используемых образовательных технологий и оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в рабочей программе дисциплины. В следующей таблице представлено описание возможных видов контрольных мероприятий.

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
Посещение лекций	Знание теоретического материала по пройденным темам	Проверка конспектов лекций, тестирование
Выполнение практических работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы, тестирование, решение задач
Самостоятельная работа (выполнение дополнительных заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Проверка полученных результатов, рефератов, тестирование
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен или зачёт, с учётом результатов текущего контроля, в традиционной форме или компьютерное тестирование

Задание для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации должны быть направлены *на оценивание*:

- 1 уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;
- 2 степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.
- 3 приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) должны предусматривать необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

- по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т.п.;
- по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;
- по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;
- по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

При составлении заданий необходимо иметь в виду, что они должны носить практико-ориентированный комплексный характер, быть направлены на формирование и закрепление общекультурных и профессиональных компетенций.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, периодическим опросом на занятиях.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена, на котором оценивается уровень освоения дисциплины и степень сформированности компетенции.

При текущем и промежуточном контроле уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенции определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».