

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

Кафедра теории физической культуры, биомеханики
и информационных технологий

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления 49.03.01 «Физическая культура»

Составитель(и) ОС и ММ

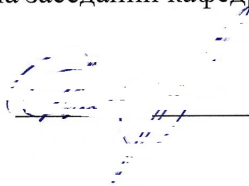
Ст. преподаватель



В. М. Юзлекбаева

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «05» сентября 2024 г.

Зав. кафедрой



Д. А. Дятлов

Челябинск
2024 год

1 Компетенции, формируемы при изучении дисциплины

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

2 Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/ разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Предмет и основные специальные понятия теории физической культуры	УК-7	6	Тема в практикуме. Тестовые вопросы. Теоретический вопрос на зачете.
2	Физическая культура и ее специфическое содержание	УК-7	5	Тема в практикуме. Заполнение таблицы. Составление схемы. Тестовые вопросы. Решение ситуационной задачи. Теоретический вопрос на зачете.
3	Физическое воспитание и система физического воспитания в Российской Федерации	УК-7	2	Тема в практикуме. Тестовые вопросы. Теоретический вопрос на зачете.
4	Цель и задачи физического воспитания. Функции физической культуры.	УК-7	5	Тема в практикуме. Тестовые вопросы. Решение ситуационной задачи. Теоретический вопрос на зачете.
5	Принципы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры	УК-7	7	Тема в практикуме. Заполнение таблицы. Тестовые вопросы. Теоретический вопрос на зачете.
6	Воспитание личности в процессе физического воспитания	УК-7	5	Тема в практикуме. Заполнение таблицы. Составление схемы. Тестовые вопросы. Решение ситуационной задачи. Теоретический вопрос на зачете.
7	Формы организации занятий физическими упражнениями	УК-7	10	Тема в практикуме. Заполнение таблицы. Составление схемы. Тестовые вопросы. Решение ситуационной задачи. Теоретический вопрос на зачете.
8	Средства физического воспитания: характеристика и классификация. Основы дозирования нагрузки в процессе выполнения физических упражнений	УК-7	11	Тема в практикуме. Тестовые вопросы. Решение задачи. Теоретический вопрос на зачете.
9	Общая характеристика спортивной деятельности	УК-7	3	Тестовые вопросы. Теоретический вопрос на зачете.

10	Общая характеристика соревновательной деятельности	УК-7	6	Тестовые вопросы. Теоретический вопрос на зачете.
11	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	УК-7	2	Тема в практикуме. Тестовые вопросы. Теоретический вопрос на зачете.

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

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
<p>Знает: – здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающие</p> <p>Умеет: – применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>Имеет опыт: – владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности.</p>	Пороговый (удовлетворительно)	перечисляет некоторые здоровьесберегающие технологии, в том числе средства и методы развития и совершенствования физических качеств, контроля за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, правила техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		выполнять комплексы физических упражнений, подобранных преподавателем для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		применения некоторых здоровьесберегающих технологий, в том числе средств и методов развития и совершенствования физических качеств, контроля за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, правил техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Продвинутый (хорошо)	<p>дает краткую характеристику основным здоровьесберегающим технологиям, в том числе средствам и методам развития и совершенствования физических качеств, контроля за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, правилам техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>самостоятельно с незначительными ошибками подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья и</p>

		психофизической подготовки
		применения разнообразных здоровьесберегающих технологий, в том числе средств и методов развития и совершенствования физических качеств, контроля за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, правил техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Высокий (отлично)	дает развернутую характеристику разнообразным здоровьесберегающим технологиям, в том числе средствам и методам развития и совершенствования физических качеств, контроля за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, правилам техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		самостоятельно без ошибок подбирать и выполнять разнообразные комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		самостоятельного применения разнообразных здоровьесберегающих технологий, в том числе средств и методов развития и совершенствования физических качеств, контроля за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, правил техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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 и 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, непонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Задание №1 (УК-7)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КОТОРОГО ЯВЛЯЮТСЯ ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ, ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОВЛАДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАЗЫВАЕТСЯ

Ответ:

1. Физической подготовкой

2. Физическим воспитанием
3. Физкультурным воспитанием
4. Физическим образованием

Задание №2 (УК-7)

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ?

Ответ:

1. Физкультурная подготовленность
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовленность

Задание №3 (УК-7)

УКАЖИТЕ, КАКОЕ ПОНЯТИЕ ПОДЧЕРКИВАЕТ ПРИКЛАДНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВИДУ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Ответ:

1. Физкультурная подготовка
2. Физическое совершенство
3. Физическое состояние
4. Физическая подготовка

Задание №4 (УК-7)

КАКИЕ ФАЗЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ?

Ответ:

1. Заключительная, главная, подготовительная
2. Последняя, основная, первая
3. Подготовительная, решающая, завершающая
4. Начальная, решающая, заключительная

Задание №5 (УК-7)

ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СОВОКУПНОСТЬ ЦЕННОСТЕЙ И ЗНАНИЙ, СОЗДАВАЕМЫХ И ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ОБЩЕСТВОМ В ЦЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЕГО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПУТЁМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ответ:

1. Физическая культура
2. Физическое воспитание
3. Общее образование
4. Физкультурное образование

Задание №6 (УК-7)

ПОД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ ПОНИМАЮТ

Ответ:

1. Определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности
2. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
3. Педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства
4. Определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся

Задание №7 (УК-7)

НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ответ:

1. Массовый спорт, спорт высших достижений, школьный спорт
2. Спортивные состязания, уроки физического воспитания, ФК в режиме дня
3. Базовая ФК, спорт, ППФК, оздоровительно-реабилитационная ФК, фоновая ФК
4. Спорт, ППФП и военно-прикладная ФП, ЛФК и рекреативная ФК

Задание №8 (УК-7)

УКАЖИТЕ ОСНОВНОЕ СПЕЦИФИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ответ:

1. Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание
2. Инвентарь, тренажеры, спортивные сооружения
3. Естественные силы природы, гигиенические факторы и физические упражнения
- 4. Физические упражнения**

Задание №9 (УК-7)

ПОД ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ ПОНИМАЕТСЯ

Ответ:

- 1. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни**
2. Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
3. Процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
4. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

Задание №10 (УК-7)

ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ОСНОВУ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА?

Ответ:

1. Двигательные умения
2. Двигательные умения и навыки
3. Двигательные навыки
- 4. Физические качества**

Задание №11 (УК-7)

ЧТО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ?

Ответ:

- 1. Данные комплекса научных дисциплин, изучающих физическую культуру**
2. Методические рекомендации по физическому воспитанию
3. Совокупность взглядов и идей, определяющих направленность деятельности
4. Федеральные государственные стандарты и стандарты спортивной подготовки

Задание №12 (УК-7)

КАКАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ?

Ответ:

1. Прикладная
2. Спортивно-достиженческая
- 3. Функция социальной интеграции**
4. Оздоровительно-рекреативная

Задание №13 (УК-7)

КАКОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К КОНКРЕТНОЙ ПРОФЕССИИ?

Ответ:

- 1. Профессионально-прикладная физическая культура**
2. Пролонгирующая физическая культура
3. Базовая физическая культура

4. Фоновая физическая культура

Задание №14 (УК-7)

КАКОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКУЮ ЛИТЕРАТУРУ, А ТАКЖЕ АРХИТЕКТУРУ?

Ответ:

1. Базовая физическая культура
2. Объединенные формы физической культуры
3. Фоновая физическая культура
4. Профессионально-прикладная физическая культура

Задание №15 (УК-7)

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ?

Ответ:

1. Из организационных, программно-нормативных, научно-методических и мировоззренческих основ
2. Из информационных, экономических, научно-методических и педагогических основ
3. Из организационных, программно-нормативных, информационных и экономических основ
4. Научно-методических, информационных, мировоззренческих и социальных основ

Задание №16 (УК-7)

КАКИЕ ФАКТОРЫ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОПРЕДЕЛЯЮТ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?

Ответ:

1. Возраст занимающегося
2. Условия места выполнения упражнений
3. Особенности занимающегося
4. Методические особенности

Задание №17 (УК-7)

В КАКУЮ ГРУППУ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВХОДИТ ЗАДАЧА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФОНДА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ?

Ответ:

1. Образовательные задачи
2. Общепедагогические задачи
3. Воспитательные задачи
4. Специфические задачи

Задание №18 (УК-7)

ПОД ПОНЯТИЕМ «СПОРТ» В УЗКОМ СМЫСЛЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ

Ответ:

1. Процесс подготовки к состязаниям
2. Применение внутренировочных и внесоревновательных средств подготовки спортсмена
3. Собственно-соревновательная деятельность
4. Межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на основе соревновательной деятельности

Задание №19 (УК-7)

КАКАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ ПРОЯВЛЕНИЕ ОСОБОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ПОИСКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ (НАПРИМЕР, ПОИСК И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ)?

Ответ:

1. Соревновательно-достиженческая функция
2. Познавательная функция

3. Коммуникативная функция

4. Эвристически-достиженческая функция

Задание №20 (УК-7)

КАКОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ?

Ответ:

1. Оздоровительно-реабилитационная

2. Фоновая физическая культура

3. Базовая физическая культура

4. Профессионально-прикладная физическая культура

Задание №21 (УК-7)

КАКАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ?

Ответ:

1. Эвристически-достиженческая

2. Экономическая

3. Коммуникативная

4. Функция социальной интеграции

Задание №22 (УК-7)

КАКОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ?

Ответ:

1. Профессионально-прикладная физическая культура

2. Оздоровительно-реабилитационная

3. Базовая физическая культура

4. Фоновая физическая культур

Задание №23 (УК-7)

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ?

Ответ:

1. В обеспечении рационального формирования индивидуального фонда двигательных умений и навыков

2. В оптимальном развитии физических качеств человека

3. В достижении физического совершенства и многолетнего сохранения здоровья

4. В воспитании воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности

Задание №24 (УК-7)

КАКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОПТИМИЗИРУЕТ ТЕКУЩЕЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА В РАМКАХ ПОВСЕДНЕВНОГО БЫТА И РАСШИРЕННОГО ОТДЫХА?

Ответ:

1. Оздоровительно-рекреативное

2. Оздоровительно-реабилитационное

3. Спортивно-реабилитационное

4. Гигиеническое

Задание №25 (УК-7)

ЧТО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ?

Ответ:

1. Контроль за физическим воспитанием

2. Совокупность взглядов и идей, определяющих направленность деятельности

3. Данные комплекса научных дисциплин, изучающих физическую культуру

4. Федеральные государственные стандарты

Задание №26 (УК-7)

КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ ИНФОРМАЦИОННЫМИ?

Ответ:

1. Координационные способности
2. Скоростные способности
3. Силовые способности
4. Выносливость

Задание №27 (УК-7)

ПОКАЗАТЕЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ?

Ответ:

1. Рост человека и его масса тела
2. Уровень физической подготовленности
3. Результат в контрольном упражнении
4. Все вышеперечисленные ответы

Задание №28 (УК-7)

КАКИЕ ЭФФЕКТЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПРИМЕНЯЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Ответ:

1. Суммарный, следовой, ближайший
2. Хронический, тренирующий, оптимизирующий
3. Кумулятивный, следовой, развивающий
4. Развивающий, тренирующий, накопленный

Задание №29 (УК-7)

СООТНЕСИТЕ ФОРМЫ И КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЕЖДУ СОБОЙ

Дистракторы:

1. «Школьная» физическая культура
2. Спорт высших достижений
3. Лечебная физическая культура
4. Гигиеническая физическая культура

Дистракторы соответствия:

1. Спорт
2. Спортивно-реабилитационная физическая культура
3. Фоновая физическая культура
4. Базовая физическая культура

1 – 4, 2 – 1, 3 – 2, 4 – 3

Задание №30 (УК-7)

ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «СПОРТ» ТОЖЕСТВЕННЫ?

Ответ:

Неверно

Верно

Задание №31 (УК-7)

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ КЛАССИФИЦИРОВАНЫ ДАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ДИНАМИЧЕСКИЕ, СТАТИЧЕСКИЕ И КОМБИНИРОВАННЫЕ?

Ответ:

1. По анатомическому признаку
2. По структуре движений
3. По режиму энергообеспечения
4. По особенностям режима работы мышц

Задание №32 (УК-7)

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ КЛАССИФИЦИРОВАНЫ ДАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: КООРДИНАЦИОННЫЕ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, СКОРОСТНЫЕ, НА ВЫНОСЛИВОСТЬ?

Ответ:

1. По анатомическому признаку
2. По преимущественному воздействию на развитие двигательных способностей
3. По структуре движений
4. По режиму энергообеспечения

Задание №33 (УК-7)

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ КЛАССИФИЦИРОВАНЫ ДАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, СПОРТИВНЫЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫЕ, РЕКРЕАТИВНЫЕ?

Ответ:

1. По анатомическому признаку
2. По структуре движений
3. По преимущественной целевой направленности
4. По преимущественному воздействию на развитие двигательных способностей

Задание №34 (УК-7)

ПО КАКОМУ ПРИЗНАКУ КЛАССИФИЦИРОВАНЫ ДАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ГИМНАСТИЧЕСКИЕ, ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ, ПРЫЖКОВЫЕ, БЕГОВЫЕ?

Ответ:

1. По анатомическому признаку
2. По структуре движений
3. По режиму энергообеспечения
4. По проявлению двигательных умений и навыков

Задание №35 (УК-7)

КАКИМ ТЕРМИНОМ ОБОЗНАЧАЮТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В МОМЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ПОСЛЕ ЕГО ОКОНЧАНИЯ?

Ответ:

1. Эффект физического упражнения
2. Физическая нагрузка
3. Физическая работоспособность
4. Эффективность физического упражнения

Задание №36 (УК-7)

К КАКОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ФОРМ ОТНОСИТСЯ УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА?

Ответ:

1. Соревновательная форма
2. Крупная форма
3. Малая форма
4. Урочная форма

Задание №37 (УК-7)

В КАКОЙ ЧАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ПРОХОДИТ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ НАГРУЗКЕ?

Ответ:

1. Основной части занятия
2. Подготовительной части занятия
3. Заключительной части занятия
4. Главной части занятия

Задание №38 (УК-7)

УКАЖИТЕ, КАКОЙ ПРИНЦИП ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ:

Ответ:

1. Принцип сознательности и активности
2. Принцип доступности и индивидуализации
3. Принцип научности
- 4.** Принцип оздоровительной направленности физического воспитания

Задание №39 (УК-7)

В КАКОЙ ЧАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СРЕДСТВА: УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ, ДЫХАНИЕ, РЕЛАКСАЦИЮ, РАСТЯГИВАНИЕ?

Ответ:

1. Основной части занятия
2. Подготовительной части занятия
- 3.** Заключительной части занятия
4. Главной части занятия

Задание №40 (УК-7)

К КАКОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ФОРМ ОТНОСЯТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ?

Ответ:

- 1.** Соревновательные формы
2. Крупные формы
3. Малые формы
4. Урочные формы

Задание №41 (УК-7)

КАКОЙ ПРИНЦИП ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕДИНСТВО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ?

Ответ:

- 1.** Всестороннего физического развития
2. Сознательности и активности
3. Оздоровительной направленности
4. Связи с трудовой и оборонной практикой

Задание №42 (УК-7)

ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ РЕГЛАМЕНТИРОВАТЬ ВСЕ ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ?

Ответ:

1. Средства физического воспитания
- 2.** Принципы физического воспитания
3. Методы физического воспитания
4. Формы занятий физическими упражнениями

Задание №43 (УК-7)

КАКОЙ ПРИНЦИП ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОЗДАЕТ ШИРОКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОСВОЕНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

Ответ:

1. Всестороннего физического развития
2. Сознательности и активности
3. Оздоровительной направленности
- 4.** Связи с трудовой и оборонной практикой

Задание №44 (УК-7)

УКАЖИТЕ, КАКОЕ ПОНЯТИЕ ПОДЧЕРКИВАЕТ ПРИКЛАДНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВИДУ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):

Ответ:

- 1.** Физическая подготовка

2. Физическое совершенство
3. Физическое состояние
4. Физическая культура

Задание №45 (УК-7)

В ИЕРАРХИИ ПРИНЦИПОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИНЦИП ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СЛЕДУЕТ ОТНЕСТИ К:

Ответ:

1. Общим социальным принципам воспитания
2. Общим принципам образования и воспитания
3. Специфическим принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
4. Дидактическим принципам обучения

Задание №46 (УК-7)

ОПРЕДЕЛИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ИЛИ ПРИМЕР ПРИНЦИПА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Дистракторы:

1. Инструктор ЛФК подбирает упражнения в соответствии с состоянием человека
2. В физическом воспитании дошкольников основным средством является подвижная игра
3. Спортсмен стремится к выполнению норм спортивного разряда

Дистракторы соответствия:

1. Принцип сознательности и активности
2. Принцип доступности и индивидуализации
3. Принцип возрастной адекватности

1 – 2, 2 – 3, 3 – 1

Задание №47 (УК-7)

ОПРЕДЕЛИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ИЛИ ПРИМЕР ПРИНЦИПА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Дистракторы:

1. Тренировочный мезоцикл включает от 2 до 6 микроциклов
2. Спортсмен перед выполнением упражнения на соревнованиях мысленно представляет его выполнение
3. Мужчина 37 лет ежедневно выполняет комплекс утренней гигиенической гимнастики

Дистракторы соответствия:

1. Принцип непрерывности
2. Принцип цикличности
3. Принцип наглядности

1 – 2, 2 – 3, 3 – 1

Задание №48 (УК-7)

ОПРЕДЕЛИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ИЛИ ПРИМЕР ПРИНЦИПА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Дистракторы:

1. Все средства физического воспитания должны применяться комплексно
2. Тренер использует видеозапись эталонной техники выполнения упражнения для детализации движения
3. Характер занятий физическими упражнениями для лиц пожилого возраста – оздоровительный

Дистракторы соответствия:

1. Принцип возрастной адекватности
2. Принцип наглядности
3. Принцип систематичности

1 – 3, 2 – 2, 3 – 1

Задание №49 (УК-7)

ОПРЕДЕЛИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ИЛИ ПРИМЕР ПРИНЦИПА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Дистракторы:

1. Тренировочное занятие проводится непрерывно в течение 1,5 часов
2. Спортсмен стремится к включению в состав национальной сборной команды страны
3. Девочка 7 лет со средним уровнем развития скоростно-силовых способностей должна совершить прыжок в длину с места на 110-130 см, а достигнув 10 летнего возраста - 140-155 см

Дистракторы соответствия:

1. Принцип прогрессирования тренирующих воздействий
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип непрерывности

1 – 3, 2 – 2, 3 – 1

Задание №50 (УК-7)

КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ ОТНОСЯТСЯ К НЕУРОЧНЫМ ФОРМАМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

Ответ:

1. Однородность состава занимающихся
2. Разнообразие применяемых средств и методов
3. Могут быть организованными и не организованными
4. Проводятся по общепринятой структуре

Задание №51 (УК-7)

НА КАКИЕ ГРУППЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПО ОСОБЕННОСТЯМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И СПОСОБАМ РУКОВОДСТВА ИМИ?

Ответ:

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
2. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями
3. Занятия под руководством учителя (тренера) и самостоятельные занятия
4. Малые, крупные, соревновательные формы занятий физическими упражнениями

Задание №52 (УК-7)

ФАЗОВАЯ СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВКЛЮЧАЕТ:

Ответ:

1. 1 фазу
2. 2 фазы
3. 3 фазы
4. 4 фазы

Задание №53 (УК-7)

ПОД ПОНЯТИЕМ «СПОРТ» В УЗКОМ СМЫСЛЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ:

Ответ:

1. Процесс подготовки к состязаниям
2. Применение внутренировочных и внесоревновательных средств подготовки спортсмена
3. Собственно-соревновательная деятельность
4. Межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на основе соревновательной деятельности

Задание №54 (УК-7)

ОТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИ ОПРАВДАНЫХ (РАЦИОНАЛЬНЫХ) ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ К ОБЩЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НАЗЫВАЕТСЯ:

Ответ:

1. Физической нагрузкой
2. Интенсивностью физической нагрузки
3. Моторной плотностью урока
4. Общей плотностью урока

Задание №55 (УК-7)

КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ ОТНОСИТСЯ К УРОЧНЫМ ФОРМАМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

Ответ:

1. Однородность состава занимающихся
2. Не ограничены по времени
3. Могут быть организованными и не организованными
4. Могут быть эпизодическими

Задание №56 (УК-7)

ПОД ФОРМАМИ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОНИМАЮТ:

Ответ:

1. Способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий
2. Упорядоченные виды деятельности преподавателя и учащихся, направленные на достижения заданной цели обучения
3. Совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования
4. Виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств

Задание №57 (УК-7)

КАКАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПОЗВОЛЯЕТ ОБУЧИТЬ НОВЫМ ДВИЖЕНИЯМ И ВОСПИТАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА?

Ответ:

1. Подвижные игры на прогулке
2. Физкультурные занятия урочного типа
3. Физкультминутки и физкультпаузы
4. Физкультурные праздники

Задание №58 (УК-7)

КАКОЙ ВИД ВОСПИТАНИЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОБОГАЩЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Ответ:

1. Эстетическое воспитание
2. Трудовое воспитание
3. Интеллектуальное воспитание
4. Нравственное воспитание

Задание №59 (УК-7)

СРЕДСТВАМИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

Ответ:

1. Специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями
2. Физкультурно-спортивные праздники и выступления
3. Учебный и общественно полезный труд
4. Самообразование, самопознание и саморегуляция

Задание №60 (УК-7)

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ; ПРОГНОЗИРОВАНИЕ; АНАЛИЗ ОШИБОК; ЛЕКЦИИ, БЕСЕДЫ И ПРОСМОТР КИНО- И ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ - ЯВЛЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМИ ФОРМАМИ, МЕТОДАМИ И ПРИЕМЫ В ПРОЦЕССЕ _____ (НАЗОВИТЕ ВИД ВОСПИТАНИЯ)

Ответ:

1. Интеллектуального воспитания
2. Трудового воспитания
3. Патриотического воспитания
4. Нравственного воспитания

Задание №61 (УК-7)

КАКАЯ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ФУНКЦИЙ, ОТНОСИТСЯ К СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОЦИАЛЬНЫМ ФУНКЦИЯМ СПОРТА:

Ответ:

1. Экономические функции
2. Информационно-трансляционная
3. Эвристическо-достиженческая
4. Эмоционально-зрелищная

Задание №62 (УК-7)

КАКОЙ ВИД ВОСПИТАНИЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ ЧУВСТВ И ПРИВЫЧКИ СОБЛЮДАТЬ ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ (НАПРИМЕР, УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ)?

Ответ:

1. Эстетическое воспитание
2. Трудовое воспитание
3. Интеллектуальное воспитание
4. Нравственное воспитание

Задание №63 (УК-7)

КАКОЙ ВИД ВОСПИТАНИЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОБОГАЩЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Ответ:

1. Эстетическое воспитание
2. Трудовое воспитание
3. Интеллектуальное воспитание
4. Нравственное воспитание

Задание №64 (УК-7)

В КАКОЙ ЧАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ПРОИСХОДИТ ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ?

Ответ:

1. Основной части занятия
2. Подготовительной части занятия
3. Заключительной части занятия
4. Во всех частях занятия

Задание №65 (УК-7)

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, ПОСТРОЕННЫЙ НА СИСТЕМЕ УПРАЖНЕНИЙ И НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВОСПИТАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ НАЗЫВАЕТСЯ:

Ответ:

1. Спортивной тренировкой
2. Соревновательной деятельностью

3. Физической подготовкой

4. Спортом

Задание №66 (УК-7)

УКАЖИТЕ КАКУЮ «ПОДСИСТЕМУ» НЕ ВКЛЮЧАЕТ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ:

Ответ:

1. Систему спортивных соревнований
2. Систему спортивной тренировки
- 3. Систему соревновательной и тренировочной деятельности**
4. Систему дополнительных факторов, которые выходят за рамки тренировочной и соревновательной деятельности, но способствующие прогрессу спортивных достижений

Задание №67 (УК-7)

УКАЖИТЕ КАКИЕ ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ ОТДЕЛЕНИЙ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ОТНЕСТИ К НАПРАВЛЕНИЮ ОБЩЕДОСТУПНОГО («МАССОВОГО») СПОРТА:

Ответ:

1. Физкультурно-кондиционный спорт
2. Профессионально-прикладной спорт
3. Школьный спорт
- 4. Профессионально-коммерческий спорт**

Задание №68 (УК-7)

ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ГРУПП УПРАЖНЕНИЙ, ОТМЕТЬТЕ ТУ, ЧТО НЕ ОТНОСИТСЯ К СРЕДСТВАМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Ответ:

1. Специально-подготовительные упражнения
- 2. Комбинированные упражнения**
3. Соревновательные упражнения
4. Общеподготовительные упражнения

Задание №69 (УК-7)

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМИ СТОРОНАМИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА:

Ответ:

- 1. Скоростная подготовка**
2. Техническая подготовка
3. Физическая подготовка
4. Тактическая подготовка

Задание №70 (УК-7)

КАКАЯ ФАЗА В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ БЛИЖНЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ, АНАЛИЗ ПРОВЕДЕННОГО СОРЕВНОВАНИЯ, ДАЛЬНЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ С ВОЗМОЖНЫМ ВЫХОДОМ В ФАЗУ СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ?

Ответ:

1. Предстартовая фаза
2. Собственно-состязательная фаза
- 3. Фаза последствий**
4. Нет правильного ответа

Задание №71 (УК-7)

В КАКИХ ЕДИНИЦАХ (ПОКАЗАТЕЛЯХ) ВЫРАЖАЕТСЯ СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ?

Ответ:

1. Баллах, голах, очках
2. Времени, расстояния, массы

3. Более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции

4. Все ответы верные

Задание №72 (УК-7)

КАКАЯ ФАЗА ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПОСТРОЕННУЮ МОДЕЛЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, САМ ПРОЦЕСС СПОРТИВНОГО СОПЕРНИЧЕСТВА (ПОВЕДЕНИЕ) И КОРРЕКЦИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОСТЯЗАНИЯ?

Ответ:

1. Предстартовая фаза
- 2.** Собственно-состязательная фаза
3. Фаза последствий
4. Нет правильного ответа

Задание №73 (УК-7)

ЭФФЕКТ ОТРАЖАЮЩИЙ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ, НОСИТ НАЗВАНИЕ:

Ответ:

1. Кумулятивный
2. Суммарный
- 3.** Ближайший
4. Следовой

Задание №74 (УК-7)

КАКАЯ ФАЗА ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОСТОИТ ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАСТРОЙКИ И ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАЗМИНКИ?

Ответ:

- 1.** Предстартовая фаза
2. Собственно-состязательная фаза
3. Фаза последствий
4. Нет правильного ответа

Задание №75 (УК-7)

УПОРЯДОЧЕННОСТЬ В ПЛАНИРОВАНИИ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ С УКАЗАНИЕМ ДАТ, МЕСТА И ПРИНЯТОГО ОБОЗНАЧЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ОСНОВАННУЮ НА ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРИНЦИПАХ И ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ:

Ответ:

1. Спортивный отбор
- 2.** Календарь соревнований
3. Показательные выступления
4. Положение о соревновании

Решение ситуационных задач

Задание №1 (УК-7)

Задание выполняется письменно по утверждённому преподавателем варианту.

Дайте подробный (развернутый) ответ на каждый вопрос и обоснуйте его.

1. Изучите особенности данного упражнения (группы/системы упражнений) в научно-методической литературе.

2. Какими признаками обладает данное физическое упражнение? Укажите не менее 8-10 признаков (см. Лекционный материал - Классификация физических упражнений).

Например, упражнение ходьба на лыжах – 1 признак - по целевой направленности – может быть общеразвивающим, рекреативным, профессионально прикладным и т.д. укажите другие признаки.

3. Подробно опишите возможные эффекты воздействия данного физического упражнения на организм человека (ближайший, следовой, кумулятивный). Перечислите показатели эффектов данного упражнения, не менее 3-4 для каждого эффекта.

4. Какие задачи можно поставить и решить с помощью данного физического упражнения (группы/системы упражнений) в тренировочном занятии, на уроках физической культуры или в самостоятельных занятиях? Укажите не менее 4-5 конкретных задач.

Варианты:

- 1) кувырок вперед
- 2) плавание в бассейне
- 3) метание теннисного мяча
- 4) броски набивного мяча
- 5) ходьба оздоровительная (например, скандинавская ходьба)
- 6) ходьба спортивная
- 7) бег длительный (марафон)
- 8) гребля на тренажере
- 9) дыхательные упражнения
- 10) езда на велосипеде по пересеченной местности
- 11) подтягивание на перекладине
- 12) прыжки на гимнастическую скамейку
- 13) прыжки на скакалке
- 14) прыжок в длину с разбега
- 15) силовые упражнения с весом собственного тела
- 16) силовые упражнения с гантелями
- 17) смешенное передвижение по пересеченной местности (кросс-поход: ходьба и бег)
- 18) спортивная игра (баскетбол, волейбол, на выбор)
- 19) стойка на лопатках
- 20) толкание ядра
- 21) бег на короткие дистанции
- 22) броски мяча в кольцо
- 23) гимнастическое упражнение «мост»
- 24) упражнение «берпи»
- 25) упражнение «планка»
- 26) ходьба на лыжах
- 27) жим штанги лежа на гимнастической скамье
- 28) катание на коньках
- 29) метание копья
- 30) опорный прыжок через коня
- 31) пассивные растягивающие упражнения (стрейчинг)
- 32) плавание в открытой воде
- 33) упражнение шпагат поперечный
- 34) упражнения на расслабление мышц
- 35) упражнения ритмической гимнастики

Задание №2 (УК-7)

Задание выполняется письменно по утверждённому преподавателем варианту. Дайте подробный (развернутый) ответ на каждый вопрос и обоснуйте его.

1) проявлением какого компонента (формы существования) физической культуры (ФК) является данное мероприятие? См. лекционный материал – Компоненты и формы ФК.

Внимание! Не путайте с формами занятий физическими упражнениями!

2) какие общекультурные и специфические функции физической культуры реализуются? См. лекционный материал – Функции ФК.

3) какие задачи можно поставить и решить в данном мероприятии? Укажите не менее 4-5 конкретных задач.

4) какому виду воспитания личности содействует данное мероприятие? См. лекционный материал – Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.

5) к какой организационной форме относится данное мероприятие? Внимание! Это может быть как урочная, так и неурочная форма занятий физическими упражнениями. Укажите признаки и разновидность. См. лекционный материал – Формы занятий физическими упражнениями.

Задание №3 (УК-7)

Опишите содержание, дозировку (время, количество повторений, расстояние, интенсивность, отдых) и организационно-методические указания подготовительной части физкультурного занятия, решая поставленные задачи.

Используйте спортивные термины и понятия.

Заполните таблицу:

№	Частные задачи	Содержание (средства, упражнения)	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (мин.)				
	1) Организовать занимающихся.			
	2) Настроить занимающихся, активизировать внимание, создать положительный психоэмоциональный фон на занятии.			
	3) Подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.			

Задание №4 (УК-7)

Опишите содержание, дозировку (время, количество повторений, расстояние, интенсивность, отдых) и организационно-методические указания основной части физкультурного занятия, сформулируйте основные задачи занятия.

Используйте спортивные термины и понятия.
Заполните таблицу:

№	Частные задачи	Содержание (средства, упражнения)	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть (мин.)				

Задание №5 (УК-7)

Опишите содержание, дозировку (время, количество повторений, расстояние, интенсивность, отдых) и организационно-методические указания заключительной части физкультурного занятия, решая поставленные задачи.

Используйте спортивные термины и понятия.

Заполните таблицу:

№	Частные задачи	Содержание (средства, упражнения)	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть (мин.)				
	1) Восстановить организм занимающихся после физической нагрузки. 2) Активизировать внимание. 3) Организовать занимающихся.			

Задание №6 (УК-7)

Разработайте комплекс утренней гигиенической гимнастики из 10-15 упражнений.

Укажите исходное положение (и.п.), опишите выполнение упражнения под счет.

Используйте спортивные термины и понятия.

Заполните таблицу:

Содержание (физические упражнения)	Дозировка	Организационно-методические указания
------------------------------------	-----------	--------------------------------------

--	--	--

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

Оценка качества освоения программ бакалавриата обучающимися включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце календарного модуля или в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена или зачета;

Текущая аттестация – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Технология оценивания тестовых заданий

Система оценивания знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» посредством тестов

На выполнение задания дается время равное количеству вопросов умноженному на $k=1,5$.

Для объективной оценки знаний в тесты включены задания с выбором ответа (одноальтернативные вопросы закрытого типа), где правильному ответу соответствует 1 балл, а неправильному - 0.

После прохождения теста суммируются баллы всех правильно выполненных заданий для выставления общей оценки за тест. Максимальная сумма баллов в тесте соответствует общему количеству вопросов, что принимается за 100%.

Оценка выставляется соответственно набранному количеству баллов.

– «не зачтено» – менее 60% правильных ответов,

– «зачтено» – свыше 60%.

Уровни сформированности компетенции:

Количество правильных ответов в тесте от 60% до 69% соответствует **пороговому** уровню освоения изучаемых компетенций.

Количество правильных ответов от 70% до 79% соответствует **продвинутому** уровню освоения изучаемых компетенций.

Количество правильных ответов от 80% и выше соответствует **высокому** уровню освоения изучаемых компетенций.

Для оценки открытых заданий и ситуационных задач используется политомическую систему оценивания, в которой допускается несколько категорий ответа на задание, каждая из которых оценивается по-разному.

За полностью верный ответ назначается 3 балла, за частично верный – от 1 до 2 баллов и за неверный – 0 баллов.

Оценка 0 баллов ставится либо за фактическую ошибку, либо за явное непонимание той или иной проблемы, либо за явно примитивный ответ, где отсутствуют

логика изложения материала и его доказательная база, либо имеются значительные пробелы в знании материала.

Оценка от 1 до 2 баллов означает, что ответ формально правильный, но нет нужной глубины и полноты в понимании материала, либо в ответе содержатся неточности и незначительные ошибки, либо отсутствуют примеры, логика изложения или аргументация.

Оценка 3 – абсолютно правильный ответ, демонстрирующий точность и глубину понимания материала, его логичное изложение и аргументацию примеров.

Оценочные средства представляют собой фонд контрольных заданий, а также описаний форм и процедур, предназначенных для определения степени сформированности результатов обучения студента по конкретной дисциплине.

К **оценочным средствам** результатов обучения относятся:

Устный опрос (теоретический зачет) – диалог преподавателя со студентом, цель которого – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Тесты – инструмент, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов.

Контрольная работа – средство промежуточного контроля остаточных знаний и умений, обычно состоящее из нескольких вопросов или заданий, которые студент должен решить, выполнить.

Презентация – представление студентом наработанной информации по заданной тематике в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

Решение ситуационной задачи – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию.