

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
НАСЕЛЕНИЯ**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Паспорт комплекта оценочных средств профессионального модуля разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчики: Соловьев А.В., Баландин С.И., Давыдова Е.Ю., Овчинникова А.В.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла – С.Н. Бекасова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:

директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Маслеников

10 июня 2024 г.

Работодатель:

директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов

10 июня 2024 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| 1. Паспорт комплекта оценочных средств | 4 |
| 1.1. Результаты освоения программы профессионального модуля, подлежащие проверке | 4 |
| 1.2. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю | 8 |
| 2. Оценка освоения междисциплинарных курсов | 9 |
| 2.1. Формы и методы оценивания | 9 |
| 2.2. Перечень заданий для оценки освоения междисциплинарных курсов | 11 |
| 3. Оценка по учебной практике (УП.02) | 62 |
| 3.1. Формы и методы оценивания | 62 |
| 3.2. Перечень проверяемых результатов освоения программы профессионального модуля на практике | 62 |
| 3.3. Форма аттестационного листа по практике | 63 |
| 4. Контрольно-оценочные материалы для экзамена (квалификационного) | 64 |
| 4.1. Формы проведения экзамена (квалификационного) | 64 |
| 4.2. Форма оценочной ведомости | 64 |
| 4.3. Форма комплекта экзаменационных материалов | 65 |
| 4.4. Комплект экзаменационных заданий квалификационного экзамена по ПМ.02 | 68 |

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Результаты освоения программы профессионального модуля, подлежащие проверке

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности: Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

В результате освоения программы профессионального модуля у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

| Результаты (освоенные профессиональные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|--|
| ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения. | Соответствие содержания документов планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий реальным условиям, требованиям нормативных документов; требованиям к их структуре, содержанию и оформлению | Дифференцированные зачеты по междисциплинарным курсам: МДК 02.01, МДК 02.02, МДК 02.03. Экзамен по профессиональному модулю ПМ.02 |
| ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность | |
| ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. | Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | |
| ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | Соблюдение требований к оформлению протоколов. | |
| ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом | Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий | |
| ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | Качество документов планирования | |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций,

но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений:

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | - наличие положительных отзывов по итогам практики | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - рациональность планирования организации деятельности в процессе учебной деятельности; - своевременность выполнения заданий | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | - обоснованность изложения собственного мнения в процессе анализа занятий и ситуаций на учебной практике | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | - обоснованность отбора профессиональной литературы при выполнении учебных заданий; - соответствие информации профессиональным задачам | Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной практике |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | - выполнение учебных заданий с применением информационно-коммуникативных технологий | Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной практике |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. | - рациональность распределения обязанностей при выполнении заданий группой; - соблюдение норм и правил работы в команде; - достижение поставленной цели при работе в команде | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | - обоснованность постановки цели; - соответствие использования средств и методов мотивации деятельности занимающихся физкультурно-спортивными видами деятельности поставленным целям и задачам; - обоснованность выбора форм и методов организации деятельности занимающихся; - достижение поставленной | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной практике |

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|--|
| | цели. | |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - уровень самостоятельности и творчества при выполнении учебных заданий | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. | - использование инновационных технологий в процессе профессиональной деятельности; - обоснованность выбора технологий с учетом обновления целей и содержания образования; - результативность достижения поставленных целей в процессе профессиональной деятельности | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной практике |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. | - адекватность выбора форм и методов организации деятельности в процессе проведения занятий; - выполнение правил техники безопасности и гигиенических рекомендаций при проведении физкультурно-спортивных мероприятий | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной практики Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной практике |

В результате освоения программы профессионального модуля обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы (практический опыт, умения, знания):

| Коды | Наименования |
|---------------------------------|---|
| Иметь практический опыт: | |
| ПО.01 | Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию |
| ПО.02 | Определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения |
| ПО.03 | Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| ПО.04 | Ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение |

| Коды | Наименования |
|---------------|--|
| | физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений |
| Уметь: | |
| У.01 | Использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности |
| У.02 | Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся |
| У.03 | Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов) |
| У.04 | Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся |
| У.05 | Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство |
| У.06 | Применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности |
| У.7 | Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий |
| У.8 | На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой |
| У.9 | Использовать основные приемы массажа и самомассажа |
| Знать: | |
| 3.1 | Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся |
| 3.2 | Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий |
| 3.3 | Основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности |
| 3.4 | Историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности |
| 3.5 | Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности |
| 3.6 | методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; |
| 3.7 | методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; |
| 3.8 | Технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности |
| 3.9 | Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности |
| 3.10 | Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации |
| 3.11 | Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю |
| 3.12 | основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при |

| Коды | Наименования |
|-------------|--|
| | проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп |
| 3.13 | виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требованиям к ее ведению и оформлению |
| 3.14 | Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений |
| 3.15 | Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре |
| 3.16 | Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре |
| 3.17 | Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры |
| 3.18 | Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; |
| 3.19 | Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу |
| 3.20 | Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм |
| 3.21 | Основные виды и приемы массажа |

Наличие практического опыта определяется на момент завершения обучения по ПМ.02 на основе результатов прохождения учебной практики УП.02.

Сформированность умений и усвоение знаний можно контролировать как в процессе освоения программы профессионального модуля, так и по окончании во время промежуточной аттестации.

1.2. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю

Обязательной формой аттестации по итогам освоения программы профессионального модуля ПМ.02 является экзамен (квалификационный). Результатом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

Для составных элементов профессионального модуля ПМ.02 дополнительно предусмотрена промежуточная аттестация.

Запланированные формы промежуточной аттестации:

| Элементы модуля, профессиональный модуль | Формы промежуточной аттестации |
|---|---------------------------------------|
| МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки | Дифференцированный зачет |
| МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы | Дифференцированный зачет |
| МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж | Дифференцированный зачет |
| УП.02 Учебная практика | ЗАЧЕТ |
| ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения | Экзамен (квалификационный) |

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ КУРСОВ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки освоения междисциплинарных курсов являются умения и знания. Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются тестированием. Возможно сочетание накопительной системы оценивания и дифференцированного зачета по МДК.

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки:

| Тип задания | Проверяемые результаты обучения | |
|-------------|---|--|
| | УМЕНИЯ | ЗНАНИЯ |
| ТЕСТ | <p>У.01. Использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо -функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности</p> <p>У.02. Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся</p> <p>У.03. Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов)</p> | <p>3. 1. Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся.</p> <p>3. 2. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p> <p>3.3. Основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>3.4. Историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>3.5. Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>3.6. Методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>3.7. Методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>3.8. Технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>3.9. Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p> |

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы:

| Тип задания | Проверяемые результаты обучения (У и З) | |
|-------------|---|--|
| | УМЕНИЯ | ЗНАНИЯ |
| ТЕСТ | <p>У.04 Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся</p> | <p>3. 2. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p> <p>3.10. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>У.05 Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство</p> <p>У.06 Применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>У.7 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p> | <p>эксплуатации</p> <p>3.11. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p> <p>3.12. Основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп</p> <p>3.13. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требованиям к ее ведению и оформлению</p> |
|--|---|---|

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж:

| Тип задания | Проверяемые результаты обучения (У и З) | |
|-------------|---|---|
| | УМЕНИЯ | ЗНАНИЯ |
| ТЕСТ | <p>У.08 На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой</p> <p>У.09 Использовать основные приемы массажа и самомассажа</p> | <p>3.12 основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп</p> <p>3.14 Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений</p> <p>3.15 Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре</p> <p>3.16 Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре</p> <p>3.17 Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры</p> <p>3.18 Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p> <p>3.19 Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу</p> <p>3.20 Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм</p> <p>3.21 Основные виды и приемы массажа</p> |

2.2. Перечень заданий для оценки освоения междисциплинарных курсов

Задания теста по МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки:

Тест: «Гимнастика»

| Задание №1 | | |
|---|---|--|
| Знания возрастных особенностей школьников позволяют: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | способствовать оптимизации условий роста и физического развития детского организма |
| 2) | - | осуществлять контроль за методами организации учащихся |
| 3) | - | грамотно применять методы хронометрирования |
| Задание №2 | | |
| В уроке гимнастики выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения |
| 2) | - | это необходимо для управления динамикой работоспособности занимающихся |
| 3) | - | выделение частей в занятии требует Федерация Гимнастики |
| Задание №3 | | |
| При проведении занятий гимнастикой с детьми решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Какая из задач относится к образовательным? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | развивать двигательные способности |
| 2) | - | формировать школу движений |
| 3) | - | воспитывать осознанное отношение к занятиям |
| Задание №4 | | |
| Определить средства, которые могут входить в заключительную часть урока для младших школьников: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | спокойные игры, бег на время, самомассаж |
| 2) | - | растягивание, обучение перекату, упражнения на осанку |
| 3) | - | ходьба с песней, упражнения на дыхание, расслабление |
| Задание №5 | | |
| Какие упражнения характерны для детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроке гимнастики? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | силовые и беговые |
| 2) | - | игровые, образные и ОРУ |
| 3) | - | упражнения на выносливость и быстроту реакции |
| Задание №6 | | |
| Что соответствует схеме выполнения общеразвивающих упражнений по типу зарядки? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | упражнения, выполняемые «от центра к периферии» (туловище, руки, ноги и т.д.) |
| 2) | - | упражнения, выполняемые сверху вниз (голова, плечи, руки, туловище и т.д.) |
| 3) | - | упражнения, выполняемые снизу вверх (ноги, таз, туловище и т.д.) |
| Задание №7 | | |
| Сколько существует этапов обучения двигательному действию? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 2 |

| | | |
|--|---|--|
| 2) | - | 3 |
| 3) | - | 4 |
| Задание №8 | | |
| Назвать основные методические приёмы, используемые для обучения первоклассников: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | подробный рассказ |
| 2) | - | ориентиры, образное слово, показ |
| 3) | - | терминология, методические подсказки, указания |
| Задание №9 | | |
| Что является не правильным в методике обучения: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | от простого к сложному |
| 2) | - | от неизвестного к известному |
| 3) | - | от лёгкого к трудному |
| Задание №10 | | |
| По каким критериям можно в первую очередь оценить результативность проведённого занятия? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | по пульсу и внешним признакам утомления |
| 2) | - | по общей и моторной плотности занятия |
| 3) | - | по решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач |
| Задание №11 | | |
| Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока по гимнастике? | | |
| 1) обучение двигательным умениям и навыкам; | | |
| 2) активизация внимания; | | |
| 3) совершенствование двигательных способностей; | | |
| 4) функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма и вегетативных функций; | | |
| 5) подготовка опорно-двигательного аппарата к работе; | | |
| 6) снижение уровня психического возбуждения и расслабления. | | |
| <i>Варианты ответа:</i> | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 1, 2, 4 |
| 2) | - | 2, 4, 5 |
| 3) | - | 2, 6, 5 |
| Задание №12 | | |
| Основную часть урока следует начинать с: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | разучивания координационно-сложных действий |
| 2) | - | закрепления и совершенствования изученных композиций |
| 3) | - | совершенствования гибкости и развития силовых способностей |
| Задание №13 | | |
| Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока по гимнастике: | | |
| 1) упражнения на сосредоточение внимания и аутотренинг; | | |
| 2) упражнения на дыхание и расслабление; | | |
| 3) упражнения на развитие гибкости; | | |
| 4) ритмические танцы, подвижные игры малой интенсивности; | | |
| 5) упражнения на развитие быстроты; | | |
| 6) силовые упражнения. | | |
| <i>Варианты ответа:</i> | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 1, 2, 3, 4 |

| | | |
|---|---|---|
| 2) | - | 2, 5, 6, 1 |
| 3) | - | 3, 5, 1, 4 |
| Задание №14 | | |
| В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного и расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | сложности основы техники |
| 2) | - | предпочтения преподавателя |
| 3) | - | возможностей занимающихся и их настрой |
| Задание №15 | | |
| Для чего служат строевые упражнения в уроке гимнастики? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | для повышения физической нагрузки на занятии |
| 2) | - | для развития двигательных способностей |
| 3) | - | для организации занимающихся и удобного размещения в зале |
| Задание №16 | | |
| Сколько частей входит в структуру урока? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 4 (вводная, подготовительная, основная, заключительная) |
| 2) | - | 5 (вводная, подготовительная, часть освоения нового материала, повторения и заключительная часть) |
| 3) | - | 3 (подготовительная, основная и заключительная) |
| Задание №17 | | |
| Какой метод организации занятий используется в упражнениях на гимнастических снарядах со старшеклассниками? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | групповой |
| 2) | - | фронтальный |
| 3) | - | поинтервальный |
| Задание №18 | | |
| От чего зависит продолжительность частей урока? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | от контингента занимающихся |
| 2) | - | от поставленных задач |
| 3) | - | от моторной плотности занятий |
| Задание №19 | | |
| Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | главного звена техники |
| 2) | - | с движений отдельных частей тела |
| 3) | - | с исходного и конечного положения |
| Задание №20 | | |
| Подводящие упражнения в применяются: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | если учащиеся недостаточно физически развиты |
| 2) | - | если упражнение сложное по координации и не освоены основы техники двигательного действия |
| 3) | - | если необходимо поднять эмоциональный настрой занимающихся |

| Задание №21 | | |
|--|---|--|
| Что обуславливает деление урока на три части? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | биохимические реакции, происходящие в организме и структура тренировочного процесса |
| 2) | - | биологические закономерности функционирования организма и логика развертывания учебно-воспитательного процесса |
| 3) | - | исторически сложившиеся правила поведения |
| Задание №22 | | |
| От чего зависит продолжительность основной части урока по гимнастике? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | от контингента занимающихся |
| 2) | - | от моторной плотности занятий |
| 3) | - | от поставленных задач |
| Задание №23 | | |
| Кто разрабатывает документы планирования учебного процесса физического воспитания (раздела «гимнастика») для общеобразовательной школы: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | директор школы |
| 2) | - | зам. директора школы по воспитательной работе |
| 3) | - | учитель физической культуры |
| 4) | - | государственные органы |
| Задание №24 | | |
| Что является основным документом планирования, на основе которого учитель осуществляет всю работу по физической культуре: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | учебная программа |
| 2) | - | сетка часов |
| 3) | - | поурочный план |
| 4) | - | план педагогического контроля и учета |
| Задание №25 | | |
| В какой последовательности идет разработка основных документов планирования по гимнастике в общеобразовательной школе: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | годовой план-график – поурочный тематический план на четверть – план-конспект урока |
| 2) | - | годовой план-график – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля |
| 3) | - | план-конспект урока – план физкультурно-массовой работы – план физкультурно-оздоровительных мероприятий |
| 4) | - | план-конспект урока – поурочный план на четверть – годовой план-график |
| Задание №26 | | |
| Почему урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Урок включен в расписание (2 раза в неделю) |
| 2) | - | Ведущая роль учителя, по плану и программе, подбором средств |
| 3) | - | Ученики объединены в группу |
| Задание №27 | | |
| Какой перечень из перечисленных образовательных задач наиболее полный для урока? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |

| | | | | |
|--|---|--|----|--|
| 1) | - | Формирование знаний, умений и навыков | | |
| 2) | - | Научить выполнять упражнения, знать их назначение | | |
| 3) | - | Научить знанию техники выполнения упражнений | | |
| Задание №28 | | | | |
| Сколько частей урока входит в его структуру? | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | - | 2 | | |
| 2) | - | 3 | | |
| 3) | - | 4 | | |
| Задание №29 | | | | |
| Какие задачи решает подготовительная часть урока? | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | - | Задачи биологического аспекта (подготовка к основной части урока) | | |
| 2) | - | Задачи педагогического аспекта (формирование умений выполнять двигательные действия) | | |
| 3) | - | Решение биологических и педагогических задач в единстве | | |
| Задание №30 | | | | |
| Какие задачи решает основная часть урока? | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | - | Формирование жизненно необходимых и специальных навыков, развитие физических и волевых качеств | | |
| 2) | - | Научить выполнять гимнастические упражнения | | |
| 3) | - | Улучшать двигательные способности обучаемых | | |
| Задание №31 | | | | |
| От чего зависит продолжительность частей урока? | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | - | от контингента занимающихся | | |
| 2) | - | от поставленных задач | | |
| 3) | - | от моторной плотности занятий | | |
| Задание №32 | | | | |
| Установите соответствие: | | | | |
| Укажите соответствие для всех 9 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | | Художественная | 1) | Спортивные виды гимнастики |
| 2) | | Коррекционная | 2) | Оздоровительные виды гимнастики |
| 3) | | Основная | 3) | Прикладные и образовательные виды гимнастики |
| 4) | | Профессионально-прикладная | | |
| 5) | | Спортивно-прикладная | | |
| 6) | | Лечебная | | |
| 7) | | Аэробная | | |
| 8) | | Акробатика | | |
| 9) | | Спортивная аэробика | | |
| Задание №33 | | | | |
| Установите соответствие методов: | | | | |
| Укажите соответствие для всех 7 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | | Наглядный | 1) | Метод обучения |
| 2) | | Фронтальный | 2) | Метод организации |
| 3) | | Игровой | | |

| | | | | |
|----|--|--------------------|--|--|
| 4) | | Метод целостный | | |
| 5) | | Метод расчлененный | | |
| 6) | | Индивидуальный | | |
| 7) | | Групповой | | |

Задание №34

Установите соответствие методов обучения, согласно этапам:

Укажите соответствие для всех 9 вариантов ответа:

| | | | | |
|----|--|---|----|---|
| 1) | | Создать общее представление | 1) | I этап обучения (начального разучивания) |
| 2) | | Добиться выполнения упражнения в полном объёме технических требований | 2) | II этап обучения (углубленного разучивания) |
| 3) | | Многократно повторять упражнение | 3) | III этап обучения (совершенствования) |
| 4) | | Углубленно изучить закономерностей техники | | |
| 5) | | Выполнять упражнения в разных вариантах | | |
| 6) | | Осуществить правильный показ упражнения | | |
| 7) | | Разучить основы техники движений и устранить значительные ошибки | | |
| 8) | | Дать опробовать упражнение | | |
| 9) | | Выполнить упражнение в усложнённых условиях | | |

Задание №35

Установите соответствие понятий предлагаемым определениям:

Укажите соответствие для всех 3 вариантов ответа:

| | | | | |
|----|--|---|----|---------------|
| 1) | | Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений | 1) | Страховка |
| 2) | | Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов процессе выполнения упражнений | 2) | Помощь |
| 3) | | Умение осуществлять подкрутку, фиксацию, проводку, подталкивание, поддержку | 3) | Самостраховка |

Задание №36

Что не является причинами травматизма:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---|
| 1) | - | плохая организация занятий и несоответствие формы одежды |
| 2) | - | не грамотная методика обучения и не правильная установка оборудования |
| 3) | - | недисциплинированность и знание техники безопасности |
| 4) | - | нарушение санитарно-гигиенических условий и недооценка приемов страховки и помощи |

Тест: «Легкая атлетика»

Задание #1 (1 балл)

Какие дистанция относятся к средним:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|-------------|
| 1) | - | 200, 400 м |
| 2) | + | 800, 1500 м |

| | | |
|---|---|------------------------------------|
| 3) | - | 3 000, 5 000м |
| 4) | - | 400, 800 м |
| Задание #2 (1 балл) | | |
| Сколько существует способов прыжка в длину: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 2 |
| 2) | + | 3 |
| 3) | - | 4 |
| 4) | - | 5 |
| Задание #3 (1 балл) | | |
| С какого года легкая атлетика включена в современную программу Олимпийских игр: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 1825 г |
| 2) | + | 1896 г |
| 3) | - | 1900 г |
| 4) | - | 1928 г |
| Задание #4 (1 балл) | | |
| Сколько дается времени на выполнение попытки в прыжках в длину способом «согнув ноги»: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 30 сек |
| 2) | + | 1 мин |
| 3) | - | 1 мин 30 сек |
| 4) | - | 2 мин |
| Задание #5 (1 балл) | | |
| К какому виду упражнений (по структуре) относится метание малого мяча: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | ациклическому |
| 2) | - | циклическому |
| 3) | - | баллистическому |
| 4) | + | смешанному |
| Задание #6 (1 балл) | | |
| Используется ли метание малого мяча как подводящее упражнение в видах метаний: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | да, в толкании ядра |
| 2) | + | да, в метании копья |
| 3) | - | да, в метании молота |
| 4) | - | нет, не используется |
| Задание #7 (1 балл) | | |
| По команде «На старт!» (в беге на средние дистанции), бегун становится перед стартовой линией так чтобы: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | сильнейшая нога была впереди |
| 2) | - | сильнейшая нога была сзади |
| 3) | - | обе ноги у стартовой линии |
| 4) | - | расположение ног не имеет значение |
| Задание #8 (1 балл) | | |
| В каком году впервые советские легкоатлеты приняли участие в Олимпийских играх: | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|--|---|---|
| 1) | - | 1946 г |
| 2) | + | 1952 г |
| 3) | - | 1956 г |
| 4) | - | 1960 г |
| Задание #9 (1 балл) | | |
| Сколько команд подается в беге на короткие дистанции: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 2 |
| 2) | + | 3 |
| 3) | - | 4 |
| 4) | - | 5 |
| Задание #10 (1 балл) | | |
| Согласно правилам соревнований в беге на короткие дистанции за 1-й фальстарт: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | сделавший фальстарт получает предупреждение |
| 2) | + | сделавший фальстарт дисквалифицируется |
| 3) | - | ничего не происходит |
| 4) | - | дисквалификацию получает весь забег |
| Задание #11 (1 балл) | | |
| Какая из фаз движения при толкании ядра является основной, а какая вспомогательной: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | финальное усилие – вспомогательная, скачок – основная |
| 2) | + | скачок – вспомогательная, финальное усилие – основная |
| 3) | - | замах – вспомогательная, скачок – основная |
| 4) | - | замах – вспомогательная, группировка – основная |
| Задание #12 (1 балл) | | |
| Ядро какого веса используют женщины на соревнованиях: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 3 кг |
| 2) | - | 3,5 кг |
| 3) | + | 4 кг |
| 4) | - | 45 кг |
| Задание #13 (1 балл) | | |
| Какая из фаз движения в прыжках в длину является основной, а какая вспомогательной: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | разбег – вспомогательная, отталкивание – основная |
| 2) | - | отталкивание – вспомогательная, полет – основная |
| 3) | - | полет – вспомогательная, приземление – основная |
| 4) | - | приземление – вспомогательная, разбег – основная |
| Задание #14 (1 балл) | | |
| Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 0 |
| 2) | - | 1 |
| 3) | - | 2 |
| 4) | - | 3 |

| Задание #15 (1 балл) | | |
|--|---|--|
| Каковы действия старшего судьи по прыжкам в длину, если один из соревнующихся сделал три заступа: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | разрешает сделать дополнительную попытку этому спортсмену |
| 2) | - | записывает ему результат на 5 см ниже самого худшего результата среди всех соревнующихся |
| 3) | + | ставит ему «0» |
| 4) | - | дисквалифицирует его на два последующих соревнования |
| Задание #16 (1 балл) | | |
| Какая из фаз движения в прыжках в высоту является основной, а какая вспомогательной: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | разбег – вспомогательная, отталкивание – основная |
| 2) | - | отталкивание – вспомогательная, переход через планку – основная |
| 3) | - | переход через планку – вспомогательная, приземление – основная |
| 4) | - | приземление – вспомогательная, разбег – основная |
| Задание #17 (1 балл) | | |
| Стандартный открытый стадион имеет следующую длину беговой дорожки: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 300м |
| 2) | - | 500м |
| 3) | - | 200м |
| 4) | + | 400м |
| Задание #18 (1 балл) | | |
| Стандартный крытый стадион (манеж) имеет следующую длину беговой дорожки: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 300м |
| 2) | - | 150м |
| 3) | + | 200м |
| 4) | - | 400м |
| Задание #19 (2 балла) | | |
| Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 240,5 см |
| 2) | - | 223,5 см |
| 3) | + | 213,5 см |
| 4) | - | 210,5 см |
| Задание #20 (2 балла) | | |
| Сколько составляет оптимальный угол вылета снаряда в толкании ядра: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 30-35° |
| 2) | + | 40- 45° |
| 3) | - | 45- 50° |
| 4) | - | 50- 55° |
| Задание #21 (2 балла) | | |
| Сколько составляет оптимальный угол вылета в прыжках в длину способом «согнув ноги»: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 18-22° |

| | | |
|---|---|---|
| 2) | - | 25-30° |
| 3) | - | 35-45° |
| 4) | - | 50-55° |
| Задание #22 (2 балла) | | |
| Какой разбег используется в прыжках в высоту способом «перешагивание»: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | прямолинейный |
| 2) | - | криволинейный |
| 3) | - | дугообразный |
| 4) | - | любой |
| Задание #23 (2 балла) | | |
| Что является точками опоры у спортсмена по команде «Внимание!» при выполнении низкого старта: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | кость правой руки, кость левой руки |
| 2) | - | кость правой руки, кость левой руки, колено правой ноги, стопа левой ноги |
| 3) | - | кость правой руки, кость левой руки, стопа правой ноги, стопа левой ноги |
| 4) | + | кость правой руки, кость левой руки, колено левой ноги, стопа правой ноги, стопа левой ноги |
| Задание #24 (2 балла) | | |
| Как осуществляется постановка ноги на дорожку в беге на короткие дистанции: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | на всю стопу |
| 2) | + | перекатом с внешней части стопы на переднюю часть стопы |
| 3) | - | с пятки |
| 4) | - | перекатом с пятки на переднюю часть стопы |
| Задание #25 (2 балла) | | |
| От каких основных параметров техники зависит дальность броска в метании малого мяча: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | от скорости разбега и силы броска |
| 2) | - | от количества скрестных шагов и финального усилия |
| 3) | + | от скорости вылета и угла вылета |
| 4) | - | от угла вылета и траектории полета |
| Задание #26 (2 балла) | | |
| В какой последовательности при толкании ядра происходит постановка ног на опору после выполнения скачка (для толкающей правой руки): | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | одновременно правая и левая |
| 2) | + | сначала правая потом левая |
| 3) | - | сначала левая потом правая |
| 4) | - | по желанию |
| Задание #27 (2 балла) | | |
| Сколько составляет расстояния между стойками (м) в секторе по прыжкам в высоту: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 396 – 400 м |
| 2) | + | 400 – 404 м |
| 3) | - | 404 – 408 м |
| 4) | - | 408 – 412 м |
| Задание #28 (2 балла) | | |

| | | |
|---|---|--|
| В каком году на Олимпийских играх впервые был использован прыжок в высоту способом «фосбюри - флор»: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 1968 г |
| 2) | - | 1972 г |
| 3) | - | 1976 г |
| 4) | - | 1980 г |
| Задание #29 (2 балла) | | |
| Бег на 2 стадии в Древней Греции сейчас эквивалентен спринтерской дистанции: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 100 м |
| 2) | - | 200 м |
| 3) | - | 300 м |
| 4) | + | 400 м |
| Задание #30 (2 балла) | | |
| В прыжках в высоту спортсмен может начать соревнования: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | с любой высоты |
| 2) | + | с любой высоты, но не ниже чем указано в положение о соревнованиях и согласно регламенту подъема высот |
| 3) | - | только с начальной высоты |
| 4) | - | с любой высоты по согласованию с тренером |
| Задание #31 (2 балла) | | |
| Какие снаряды используются в метаниях на Олимпийских играх: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | копье, диск, граната, мяч |
| 2) | + | молот, диск, копье, ядро |
| 3) | - | мяч, молот, граната, диск |
| 4) | - | молот, копье, граната, мяч |
| Задание #32 (2 балла) | | |
| В метании диска и копья встречный ветер: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Всегда снижает результат |
| 2) | - | Всегда улучшает результат |
| 3) | + | В зависимости от угла атаки снаряда и скорости ветра может как снижать, так и увеличивать результат |
| 4) | - | Не имеет никакого значения на результат |
| Задание #33 (2 балла) | | |
| Сколько комплектов наград разыгрывается в легкоатлетической программе Олимпийских игр в настоящее время? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 24 мужских и 23 женских |
| 2) | - | 23 женских и 23 мужских |
| 3) | - | 23 мужских и 24 женских |
| 4) | - | 24 мужских и 23 женских |
| Задание #34 (2 балла) | | |
| Согласно правилам соревнований на открытом стадионе старт по отдельным дорожкам дается на дистанциях: | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|---|---|--|
| 1) | - | всех |
| 2) | - | до 400 м включительно |
| 3) | - | до 800м включительно |
| 4) | - | По решению главного судьи |
| Задание #35 (3 балла) | | |
| Чем характеризуется эффективность техники в беге на средние дистанции: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | экономичностью движений |
| 2) | - | мощностью движений |
| 3) | - | амплитудой движений |
| 4) | - | сочетанием длины и частоты шагов |
| Задание #36 (3 балла) | | |
| В какой году в Российской Империи был создан первый кружок «Любителей бега»: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 1870 |
| 2) | + | 1888 |
| 3) | - | 1897 |
| 4) | - | 1938 |
| Задание #37 (3 балла) | | |
| Какие из параметров имеют решающее значение для дальности полета снаряда: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | угол вылета снаряда и сопротивление воздушной среды |
| 2) | - | высота выпуска снаряда и скорость разбега |
| 3) | - | угол вылета и начальная скорость в момент вылета |
| 4) | + | угол вылета снаряда, начальная скорость и высота выпуска снаряда |
| Задание #38 (3 балла) | | |
| Чем обусловлено большое количество вариантов техники перехода через планку в прыжках в высоту: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | с поиском наиболее оптимальной траектории переноса точки ОЦМ по отношению к планке |
| 2) | - | с поиском траектории переноса точки ОЦМ выше плоскости планки на 10 см |
| 3) | - | с усовершенствованием инвентарного обеспечения |
| 4) | - | с изменением правил соревнований |
| Задание #39 (3 балла) | | |
| Какой судья разрешает приступить к выполнению попытки в прыжках и метаниях: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | старший судья на виде |
| 2) | - | секретарь |
| 3) | - | рефери |
| 4) | - | помощник секретаря |
| Задание #40 (3 балла) | | |
| В чем отличие спортивной ходьбы от бега? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | При спортивной ходьбе должен отсутствовать безопорный период |
| 2) | - | При спортивной ходьбе спортсмен может идти своим темпом, меняя скорости |
| 3) | - | При спортивной ходьбе должна отсутствовать фаза амортизации |

| | | |
|--|---|---|
| 4) | - | Скорость передвижения при спортивной ходьбе всегда меньше, чем при беге |
| Задание #41 (3 балла) | | |
| Выберите наиболее важный фактор, влияющий на результат в легкоатлетических прыжках: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | рост спортсмена |
| 2) | - | сила мышц разгибателей коленных суставов |
| 3) | + | скорость вылета |
| 4) | - | время опорного периода в отталкивании |
| Задание #42 (3 балла) | | |
| С какой точностью вносится в протокол соревнований результат в беге, измеренный с помощью ручного секундомера? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | до тысячной доли секунды (0,001) |
| 2) | + | до сотой доли секунды (0,01) |
| 3) | - | до десятой доли секунды (0,1) |
| 4) | - | до целой секунды (1 сек) |
| Задание #43 (3 балла) | | |
| Если в квалификационных соревнованиях по прыжкам в длину принимает участие 20 человек, то какое минимальное количество спортсменов должно пройти в основную часть соревнований? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 10 |
| 2) | - | 8 |
| 3) | - | 6 |
| 4) | + | 12 |
| Задание #44 (3 балла) | | |
| В беге с низкого старта рекомендуются следующие углы наклона стартовых колодок: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Впередистоящая 80, сзади стоящая колодка 90 |
| 2) | - | Впередистоящая 90, сзади стоящая колодка 30 |
| 3) | + | Впередистоящая 45, сзади стоящая колодка 60 |
| 4) | - | Впередистоящая 60, сзади стоящая колодка 45 |
| Задание #45 (3 балла) | | |
| При отталкивании от колодок в беге с низкого старта основная нагрузка приходится на следующие мышцы: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | двуглавая мышца плеча и трапецевидная |
| 2) | + | четырёхглавая мышца бедра и большая ягодичная мышца |
| 3) | - | мышцы брюшного пресса |
| 4) | - | мышцы шеи |

Тест: «Подвижные и спортивные игры»

| | | |
|---|---|----------------------|
| Задание #1 История подвижных игр | | |
| На каком историческом этапе возникли подвижные игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | В первобытной эпохе. |
| 2) | - | В Древнем мире. |
| 3) | - | В Средние века. |
| 4) | - | В новое время. |

| Задание #2 История подвижных игр | | |
|---|---|---|
| Какие факторы лежат в основе истории появления подвижных игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Охота, трудовая деятельность, военная деятельность. |
| 2) | - | Эстетическое воспитание. |
| 3) | - | Организация досуга. |
| 4) | - | Ритуальные действия. |
| Задание #3 История подвижных игр | | |
| Какая должность была у педагога в физическом воспитании Древней Греции? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Мастер игры в мяч. |
| 2) | - | Мастер движений. |
| 3) | - | Мастер мяча. |
| 4) | - | Мастер состязаний. |
| Задание #4 История подвижных игр | | |
| Какие игры считаются самыми распространёнными в течение всего периода существования человечества? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Игры с бегом. |
| 2) | - | Игры с прыжками. |
| 3) | + | Игры с мячом. |
| 4) | - | Игры с лазаньем и перелезанием. |
| Задание #5 Основы теории подвижных игр | | |
| Какова классификация подвижных игр в зависимости от сложности взаимоотношений между участниками? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Подвижные игры с бегом, с прыжками, с метанием. |
| 2) | + | Некомандные, переходные, командные подвижные игры. |
| 3) | - | Подвижные игры с предметами и без предметов. |
| 4) | - | Сложные и простые подвижные игры. |
| Задание #6 Основы теории подвижных игр | | |
| К какому классу подвижных игр относятся эстафеты? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Некомандных подвижных игр |
| 2) | + | Командных подвижных игр. |
| 3) | - | Переходных подвижных игр |
| 4) | - | Подражательных игр. |
| Задание #7 Основы теории подвижных игр | | |
| Какие формы проведения подвижной игры используются в учебном процессе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Индивидуальные, групповые, командные. |
| 2) | - | Комплексные и индивидуальные. |
| 3) | - | Фронтальные. |
| 4) | - | Личные и командные. |
| Задание #8 Основы теории подвижных игр | | |
| Чем отличаются подвижные игры от спортивных игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Отсутствием правил, утвержденных Федерацией по виду спорта. |

| | | |
|---|---|---|
| 2) | - | Ограничением возраста участников. |
| 3) | - | Отсутствием правил. |
| 4) | - | Отсутствием судей. |
| Задание #9 Основы организации и методики проведения подвижных игр | | |
| С чего начинается деятельность руководителя подвижной игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | С выбора игры. |
| 2) | - | С подготовки места и инвентаря к проведению игры |
| 3) | - | С организации игры |
| 4) | - | С объяснения игры. |
| Задание #10 Основы организации и методики проведения подвижных игр | | |
| В какой последовательности нужно объяснять содержание подвижной игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Название игры - правила игры - ход игры – цель игры – роли и расположение играющих на площадке. |
| 2) | - | Название игры – цель игры - правила игры - ход игры– роли и расположение играющих на площадке. |
| 3) | + | Название игры – роли и расположение играющих на площадке - ход игры – цель игры – правила игры. |
| 4) | - | Название игры - ход игры - правила игры – цель игры – роли и расположение играющих на площадке. |
| Задание #11 Основы организации и методики проведения подвижных игр | | |
| В каком построении следует объяснять содержание подвижной игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В построении в шеренгу. |
| 2) | - | В произвольном построении. |
| 3) | + | В построении начала игры. |
| 4) | - | В построении в колонну. |
| Задание #12 Основы организации и методики проведения подвижных игр | | |
| В какой части занятия можно проводить подвижные игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Только в подготовительной. |
| 2) | - | Только в основной |
| 3) | - | Только в заключительной. |
| 4) | + | В подготовительной, в основной и в заключительной. |
| Задание #13 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| В каком возрасте при проведении подвижных игр необходимо использовать только сигнальные слова, заменяя другие звуковые сигналы? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В младшем школьном возрасте. |
| 2) | - | В среднем школьном возрасте. |
| 3) | - | В старшем школьном возрасте. |
| 4) | + | В дошкольном возрасте. |
| Задание #14 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| Какая из перечисленных ниже подвижных игр является игрой на внимание для заключительной части урока? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |

| | | |
|--|---|--|
| 1) | + | «Птица, рыба, зверь». |
| 2) | - | «Охотники и утки». |
| 3) | - | «Пятнашки» |
| 4) | - | «Переправа» |
| Задание #15 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| В занятиях с детьми какого возраста подвижные игры с речитативом составляют основу игрового материала? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Подросткового возраста. |
| 2) | + | Дошкольного и младшего школьного возраста. |
| 3) | - | Старшего школьного возраста. |
| 4) | - | Младшего школьного возраста. |
| Задание #16 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| Какая из подвижных игр может быть использована на занятиях в старших классах школы? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | «Борьба за мяч». |
| 2) | - | «Мой веселый, звонкий мяч». |
| 3) | - | «Космонавты». |
| 4) | - | «У медведя во бору». |
| Задание #17 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| В какой части учебно-тренировочного занятия можно проводить подвижные игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Только в подготовительной. |
| 2) | - | Только в основной. |
| 3) | + | В подготовительной, в основной и в заключительной. |
| 4) | - | Только в заключительной. |
| Задание #18 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| Какие виды спортивной подготовки включают подвижные игры? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Только физическая подготовка. |
| 2) | - | Только техническая подготовка. |
| 3) | - | Только психологическая подготовка. |
| 4) | + | Все виды подготовки. |
| Задание #19 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| На тренировочных занятиях, с каким возрастным контингентом отводится больше времени подвижным играм? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | В детско-юношеском спорте. |
| 2) | - | В спорте взрослых. |
| 3) | - | В спорте ветеранов. |
| 4) | - | В молодёжном спорте. |
| Задание #20 Содержание и методика проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в школе | | |
| В чём заключается сущность игрового метода в спортивной подготовке? | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|--|---|---|
| 1) | - | В активизации учебно-тренировочного процесса. |
| 2) | + | В системном использовании специально подобранных игр. |
| 3) | - | В комплексном решении основных задач спортивной тренировки. |
| 4) | - | В активизации интереса к спортивным занятиям. |
| Задание #21 История возникновения, развития и характеристика гандбола как вида спорта | | |
| Какой год принято считать датой возникновения спортивной игры гандбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 1898 |
| 2) | - | 1917 |
| 3) | - | 1900 |
| 4) | - | 1950 |
| Задание #22 История возникновения, развития и характеристика гандбола как вида спорта | | |
| В каком году создана новая Международная федерация гандбола (ИГФ)? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1928 |
| 2) | - | В 1944 |
| 3) | + | В 1946 |
| 4) | - | В 1952 |
| Задание #23 История возникновения, развития и характеристика гандбола как вида спорта | | |
| В каком году гандбол был впервые включён в программу Олимпийских игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | В 1936 |
| 2) | - | В 1972 |
| 3) | - | В 1976 |
| 4) | - | В 1980 |
| Задание #24 История возникновения, развития и характеристика гандбола как вида спорта | | |
| В каком формате существовала игра гандбол до 1966? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 7x7; 11x11 |
| 2) | - | 11x11 |
| 3) | - | 7x7; 9x9 |
| 4) | - | 5x5; 7x7 |
| Задание #25 Организация и проведения соревнований по гандболу | | |
| Какие размеры имеет игровая площадка в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 22x40 |
| 2) | + | 20x40 |
| 3) | - | 20x36 |
| 4) | - | 18x36 |
| Задание #26 Организация и проведения соревнований по гандболу | | |
| Какова продолжительность игры гандбол для команд с игроками в возрасте от 16 лет и старше? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Два тайма по 20 мин. |
| 2) | - | Два тайма по 25 мин. |
| 3) | + | Два тайма по 30 минут |
| 4) | - | Два тайма по 35 мин. |

| Задание #27 Организация и проведения соревнований по гандболу | | |
|---|---|--|
| Что из перечисленных действий разрешается делать вратарю в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Вносить мяч в площадь ворот, если он лежит или катится за пределами площади ворот. |
| 2) | - | Касаться мяча, находясь в пределах площади ворот, если мяч лежит или катится за пределами площади ворот. |
| 3) | - | Покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем |
| 4) | + | Касаться мяча любой частью тела в процессе защиты в пределах площади ворот. |
| Задание #28 Организация и проведения соревнований по гандболу | | |
| Как наказывается команда за пассивную игру в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Свободным броском. |
| 2) | - | 7-метровым броском. |
| 3) | - | Броском из-за боковой линии. |
| 4) | - | Дисквалификацией команды. |
| Задание #29 Техника игры гандбол, классификация | | |
| Из каких разделов по характеру игровой деятельности состоит техника игры гандбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Техника игры полевого игрока и техника игры вратаря. |
| 2) | - | Техника нападения и техника защиты. |
| 3) | - | Техника передвижений и техника владения мячом. |
| 4) | - | Техника передвижений, техника ловли и передач мяча, техника бросков мяча, техника ведения мяча. |
| Задание #30 Техника игры гандбол, классификация | | |
| Как осуществляется ведение мяча в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Одной рукой или одновременно двумя руками. |
| 2) | - | Правой рукой. |
| 3) | + | Одной рукой или поочередно правой и левой рукой. |
| 4) | - | Левой рукой. |
| Задание #31 Техника игры гандбол, классификация | | |
| Какие основные способы бросков мяча в ворота соперника существуют в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Одной рукой сверху и двумя руками снизу. |
| 2) | - | Одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой от бедра. |
| 3) | - | Одной рукой и двумя руками с места и с разбега. |
| 4) | + | Одной рукой сбоку, сверху и снизу. |
| Задание #32 Техника игры гандбол, классификация | | |
| К каким техническим действиям относится задержание мяча в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | К технике защиты вратаря. |
| 2) | - | К технике защиты полевого игрока. |
| 3) | - | К технике нападения вратаря. |
| 4) | - | К технике нападения полевого игрока. |
| Задание #33 Тактика игры гандбол, классификация | | |
| На какие разделы делится тактика нападения и тактика защиты полевого игрока в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Индивидуальные и коллективные тактические действия |

| | | |
|---|---|---|
| 2) | + | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия |
| 3) | - | Самостоятельные, коллективные и командные тактические действия |
| 4) | - | Тактические действия в поле и тактические действия с вратарём |
| Задание #34 Тактика игры гандбол, классификация | | |
| На какие виды в гандболе подразделяют командные действия в защите? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Личную, зонную, смешанную защиту |
| 2) | - | По всему полю, в зоне ближних бросков |
| 3) | - | С вратарём и без вратаря |
| 4) | - | В стандартных и нестандартных положениях |
| Задание #35 Тактика игры гандбол, классификация | | |
| Какие виды командных действий в нападении существуют в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Стремительное и позиционное нападение. |
| 2) | - | Произвольное и комбинационное нападение. |
| 3) | - | Пассивное и активное нападение. |
| 4) | - | Нападение в меньшинстве, в большинстве |
| Задание #36 Тактика игры гандбол, классификация | | |
| Каковы игровые амплуа полевых игроков в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Нападающие и защитники. |
| 2) | - | Правый крайний нападающий, левый крайний нападающий, правый полусредний нападающий, левый полусредний нападающий, центральный нападающий |
| 3) | - | Крайний нападающий, линейный нападающий, полусредний нападающий, центральный нападающий |
| 4) | + | Правый крайний нападающий, левый крайний нападающий, линейный нападающий, правый полусредний нападающий, левый полусредний нападающий, центральный нападающий |
| Задание #37 Основы обучения технике и тактике гандбола | | |
| Сколько этапов обучения технике двигательного действия существует в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Два |
| 2) | + | Три |
| 3) | - | Четыре |
| 4) | - | Пять |
| Задание #38 Основы обучения технике и тактике гандбола | | |
| В каких условиях начинается изучение передачи, ведения и бросков мяча в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В движении |
| 2) | - | В прыжке |
| 3) | - | В падении |
| 4) | + | С места |
| Задание #39 Основы обучения технике и тактике гандбола | | |
| С чего начинается в гандболе обучение командным действиям в нападении? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | С ознакомления с расстановкой игроков на площадке. |
| 2) | - | С повторения технических приёмов игры в нападении. |
| 3) | - | С подготовительных упражнений |

| | | |
|--|---|--|
| 4) | - | Со специально-подготовительных упражнений |
| Задание #40 Основы обучения технике и тактике гандбола | | |
| Каковы методы обучения технике двигательного действия в гандболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Равномерный, переменный, повторный, интервальный |
| 2) | + | Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения |
| 3) | - | Игровой, соревновательный |
| 4) | - | Сопряжённый, круговой. |
| Задание #41 История возникновения, развития и характеристика бадминтона как вида спорта | | |
| Что означает название спортивной игры бадминтон? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Игра с воланчиком. |
| 2) | + | Название города. |
| 3) | - | Игра с ракеткой. |
| 4) | - | Игра в мяч с перьями. |
| Задание #42 История возникновения, развития и характеристика бадминтона как вида спорта | | |
| В каком году бадминтон был впервые включён в программу Олимпийских игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1936. |
| 2) | - | В 1976. |
| 3) | - | В 1980. |
| 4) | + | В 1992. |
| Задание #43 История возникновения, развития и характеристика бадминтона как вида спорта | | |
| В каком году была создана Международная федерация бадминтона? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 1934. |
| 2) | - | 1940. |
| 3) | - | 1952. |
| 4) | - | 1960. |
| Задание #44 История возникновения, развития и характеристика бадминтона как вида спорта | | |
| Как называются самые популярные и престижные соревнования по бадминтону? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Кубок Томаса и Кубок Убер. |
| 2) | - | Турнир Большого шлема, Кубок Дэвиса. |
| 3) | - | Кубок Европы и Кубок Корача. |
| 4) | - | Кубок Виктории и Кубок Шпенглера. |
| Задание #45 Организация и проведение соревнований по бадминтону | | |
| Какие размеры имеет корт для парных и одиночных игр в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 20 x 40 м. |
| 2) | + | 6, 100 x 13,400 м. |
| 3) | - | 9 x 18 м. |
| 4) | - | 15 x 28 м. |
| Задание #46 Организация и проведение соревнований по бадминтону | | |
| При каком количестве очков сторона выигрывает гейм в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 10. |

| | | |
|---|---|--|
| 2) | - | 15. |
| 3) | - | 20. |
| 4) | + | 21. |
| Задание #47 Организация и проведение соревнований по бадминтону | | |
| Что может сделать сторона, выигравшая жребий перед началом игры в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Подавать или принимать подачу. |
| 2) | - | Выбрать место подачи. |
| 3) | - | Выбрать ракетку и волан. |
| 4) | + | Подавать или принимать подачу и начинать игру на одной или другой стороне корта. |
| Задание #48 Организация и проведение соревнований по бадминтону | | |
| Сколько очков засчитывается, если подающий выигрывает розыгрыш в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | 1. |
| 2) | - | 2. |
| 3) | - | 0. |
| 4) | - | 3. |
| Задание #49 Техника прыбадминтона, классификация | | |
| Какие технические приёмы относятся к действиям бадминтониста? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Стойки, передвижения, удары и подачи. |
| 2) | - | Стойки, передвижения, передачи, подачи, доводка. |
| 3) | - | Стойки, передвижения, удары, передачи. |
| 4) | - | Стойки, передвижения, удары, подачи, передачи. |
| Задание #50 Техника прыбадминтона, классификация | | |
| Какой стороной ракетки наносится удар в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Внешней и внутренней стороной. |
| 2) | - | Ближней и дальней стороной. |
| 3) | + | Открытой и закрытой стороной. |
| 4) | - | Чётной и нечётной стороной. |
| Задание #51 Техника прыбадминтона, классификация | | |
| Какие основные способы подачи волана существуют в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Навесная, планирующая. |
| 2) | - | Длинная и короткая. |
| 3) | - | Высокая, средняя, низкая. |
| 4) | + | Короткая, высоко-далекая, высокая атакующая и плоская. |
| Задание #52 Техника прыбадминтона, классификация | | |
| Какие основные удары, в зависимости от высоты полета волана, существуют в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Сверху, сбоку, снизу. |
| 2) | - | Высокие, средние, низкие. |
| 3) | - | Сверху, снизу. |
| 4) | - | Верхние, правые, левые. |
| Задание #53 Тактика игры бадминтона, классификация | | |
| Какие основные разделы включает тактика игры бадминтон? | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|--|---|--|
| 1) | - | Тактика нападения, тактика защиты. |
| 2) | + | Тактика одиночной игры, тактика парных игр. |
| 3) | - | Индивидуальная тактика и парная тактика |
| 4) | - | Тактика ударов и тактика подач |
| Задание #54 Тактика игры бадминтона, классификация | | |
| Какие расстановки игроков на площадке в бадминтоне используются в парной игре? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Близкая позиция и далёкая позиция. |
| 2) | - | Рассредоточенная позиция и центральная позиция. |
| 3) | + | Переднезадняя позиция, параллельная позиция, промежуточная позиция. |
| 4) | - | Стандартная позиция и нестандартная позиция. |
| Задание #55 Тактика игры бадминтона, классификация | | |
| Какова главная цель тактических действий в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Атаковать на протяжении всей игры. |
| 2) | - | Заставить соперника допустить ошибку. |
| 3) | + | Заставить противника больше двигаться и направить волан в незащищённую часть площадки. |
| 4) | - | Встретить волан и выполнить ответный удар. |
| Задание #56 Тактика игры бадминтона, классификация | | |
| С чего начинается нападение в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | С подачи. |
| 2) | - | С перемещения к волану. |
| 3) | - | С удара. |
| 4) | - | С перемещения к сетке. |
| Задание #57 Основы обучения технике и тактике бадминтона | | |
| С чего начинается обучение технике игры бадминтон? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | С изучения правил игры. |
| 2) | + | С изучения хвата ракетки. |
| 3) | - | С изучения подач. |
| 4) | - | С изучения ударов. |
| Задание #58 Основы обучения технике и тактике бадминтона | | |
| В каких условиях начинается изучение ударов в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В движении. |
| 2) | - | В прыжке. |
| 3) | - | После перемещений. |
| 4) | + | В статическом положении. |
| Задание #59 Основы обучения технике и тактике бадминтона | | |
| Каковы методы обучения технике двигательного действия в бадминтоне? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Равномерный, переменный, повторный, интервальный. |
| 2) | + | Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения. |
| 3) | - | Игровой, соревновательный. |

| | | |
|--|---|------------------------|
| 4) | - | Сопряжённый, круговой. |
| Задание #60 Основы обучения технике и тактике бадминтона | | |
| Какой возраст является оптимальным для начала занятий бадминтоном? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 5-6 лет. |
| 2) | - | 7-8 лет. |
| 3) | + | 11-12 лет. |
| 4) | - | 13-14 лет. |
| Задание #61 История возникновения, развития и характеристика баскетбола как вида спорта | | |
| Кто придумал игру баскетбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Боб Коузи. |
| 2) | - | Джон Дрейк. |
| 3) | - | Джек Найтли. |
| 4) | + | Джеймс Нейсмит. |
| Задание #62 История возникновения, развития и характеристика баскетбола как вида спорта | | |
| В каком году появилась игра баскетбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1800. |
| 2) | + | В 1891. |
| 3) | - | В 1899. |
| 4) | - | В 1911. |
| Задание #63 История возникновения, развития и характеристика баскетбола как вида спорта | | |
| В каком году была создана Международная федерация баскетбола? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1891. |
| 2) | - | В 1906. |
| 3) | + | В 1932. |
| 4) | - | В 1980. |
| Задание #64 История возникновения, развития и характеристика баскетбола как вида спорта | | |
| В каком году баскетбол впервые включён в программу Олимпийских игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | В 1936. |
| 2) | - | В 1952. |
| 3) | - | В 1960. |
| 4) | - | В 1972. |
| Задание #65 Организация и проведение соревнований по баскетболу | | |
| Какие размеры имеет игровая площадка в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 20 x 40 м. |
| 2) | - | 90 x 120 м. |
| 3) | - | 9 x 18 м. |
| 4) | + | 15 x 28 м. |
| Задание #66 Организация и проведение соревнований по баскетболу | | |
| Какова продолжительность основного времени игры в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 50 мин. |

| | | |
|---|---|--|
| 2) | - | 30 мин. |
| 3) | - | 60 мин. |
| 4) | + | 40 мин. |
| Задание #67 Организация и проведение соревнований по баскетболу | | |
| Как официально начинается игра в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Штрафными бросками. |
| 2) | - | Передачей из-за боковой линии. |
| 3) | - | Передачей из-за лицевой линии. |
| 4) | + | Спорным броском в центральном круге. |
| Задание #68 Организация и проведение соревнований по баскетболу | | |
| Сколько времени отводится на пробитие одного штрафного броска в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 10 сек. |
| 2) | - | 3 сек. |
| 3) | + | 5 сек. |
| 4) | - | 8 сек. |
| Задание #69 Техника игры баскетбола, классификация | | |
| Какой технический прием не относится к технике владения мячом? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Ведение мяча. |
| 2) | + | Перехват мяча. |
| 3) | - | Бросок мяча. |
| 4) | - | Передача мяча. |
| Задание #70 Техника игры баскетбола, классификация | | |
| Как осуществляется ведение мяча в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Одной рукой или одновременно двумя руками. |
| 2) | - | Правой рукой. |
| 3) | + | Одной рукой или поочередно правой и левой рукой. |
| 4) | - | Левой рукой. |
| Задание #71 Техника игры баскетбола, классификация | | |
| На какие основные разделы делится техника игры баскетбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Техника передвижения и техника владения мячом. |
| 2) | - | Техника владения мячом и техника овладения мячом, и техника овладения мячом. |
| 3) | - | Техника передвижения, техника владения мячом. |
| 4) | + | Техника нападения и техника защиты. |
| Задание #72 Техника игры баскетбола, классификация | | |
| Каковы основные способы передачи мяча в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Одной рукой и двумя руками. |
| 2) | - | На месте и в движении. |
| 3) | - | Вперед и назад. |
| 4) | - | С отскоком и без отскока от пола. |
| Задание #73 Тактика игры баскетбола, классификация | | |
| Какие основные разделы включает тактика игры баскетбол? | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|--|---|---|
| 1) | + | Тактика нападения, тактика защиты. |
| 2) | - | Тактика владения мячом и тактика овладения мячом. |
| 3) | - | Индивидуальная тактика и командная тактика. |
| 4) | - | Индивидуальная тактика и тактика взаимодействия. |
| Задание #74 Тактика игры баскетбола, классификация | | |
| К каким действиям относится нападение быстрым прорывом в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | К индивидуальным тактическим действиям. |
| 2) | - | К групповым тактическим действиям. |
| 3) | + | К командным тактическим действиям. |
| 4) | - | К смешанным тактическим действиям. |
| Задание #75 Тактика игры баскетбола, классификация | | |
| Какого игрового амплу нет в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Защитника. |
| 2) | + | Полузащитника |
| 3) | - | Нападающего. |
| 4) | - | Центрового. |
| Задание #76 Тактика игры баскетбола, классификация | | |
| Каковы основные системы защиты в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Личная, зонная, смешанная. |
| 2) | - | Индивидуальная, групповая и командная. |
| 3) | - | Защита по всему полю защита на половине площадки. |
| 4) | - | Против игрока с мячом и против игрока без мяча. |
| Задание #77 Основы обучения технике и тактике баскетбола | | |
| С чего начинается обучение технике игры баскетбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | С изучения ведения мяча. |
| 2) | + | С изучения стоек и передвижений. |
| 3) | - | С изучения бросков мяча. |
| 4) | - | С изучения ловли и передач мяча. |
| Задание #78 Основы обучения технике и тактике баскетбола | | |
| В каких условиях начинается изучение передач мяча в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В движении. |
| 2) | - | В прыжке. |
| 3) | + | На месте. |
| 4) | - | В парах. |
| Задание #79 Основы обучения технике и тактике баскетбола | | |
| Каковы методы обучения технике двигательного действия в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Равномерный, переменный, повторный, интервальный. |
| 2) | + | Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения. |
| 3) | - | Игровой, соревновательный. |
| 4) | - | Сопряжённый, круговой. |

| Задание #80 Основы обучения технике и тактике баскетбола | | |
|---|---|---|
| Какие части составляют урок (тренировку) по баскетболу? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Главная и второстепенная. |
| 2) | + | Подготовительная, основная, заключительная. |
| 3) | - | Разминочная и тренировочная. |
| 4) | - | Подводящая, подготовительная, техническая, тактическая. |
| Задание #81 История возникновения, развития и характеристика волейбола как вида спорта | | |
| В какой стране появился волейбол как спортивная игра? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | В США. |
| 2) | - | В Канаде. |
| 3) | - | В Японии. |
| 4) | - | В Германии. |
| Задание #82 История возникновения, развития и характеристика волейбола как вида спорта | | |
| Какой год является официальной датой возникновения волейбола? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1891. |
| 2) | + | В 1895. |
| 3) | - | В 1910. |
| 4) | - | В 1915. |
| Задание #83 История возникновения, развития и характеристика волейбола как вида спорта | | |
| В каком году была создана Международная федерация волейбола? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1891. |
| 2) | - | В 1906. |
| 3) | + | В 1947. |
| 4) | - | В 1980. |
| Задание #84 История возникновения, развития и характеристика волейбола как вида спорта | | |
| В каком году волейбол был впервые включён в программу Олимпийских игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1960. |
| 2) | + | В 1964. |
| 3) | - | В 1968. |
| 4) | - | В 1972. |
| Задание #85 Организация и проведение соревнований по волейболу | | |
| Какие размеры имеет игровая площадка в баскетболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 20 x 40 м. |
| 2) | - | 90 x 120 м. |
| 3) | + | 9 x 18 м. |
| 4) | - | 15 x 28 м. |
| Задание #86 Организация и проведение соревнований по волейболу | | |
| Каковы системы розыгрыша соревнований в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Последовательная, параллельная, смешанная. |
| 2) | - | Международная, клубная, школьная. |

| | | |
|---|---|---|
| 3) | - | Официальная и неофициальная. |
| 4) | + | Круговая, с выбыванием, смешанная. |
| Задание #87 Организация и проведение соревнований по волейболу | | |
| Какая команда выполняет первую подачу в первой партии в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Сильнейшая, по предыдущим играм, команда. |
| 2) | - | Команда первой, прибывшая в спортивный зал. |
| 3) | + | Команда, выигравшая право по жеребьёвке. |
| 4) | - | Команда, назначенная судьёй. |
| Задание #88 Организация и проведение соревнований по волейболу | | |
| Сколько очков должна набрать команда, чтобы выиграть партию в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 21. |
| 2) | + | 25. |
| 3) | - | 11. |
| 4) | - | 15. |
| Задание #89 Техника игры волейбол, классификация | | |
| Как называется действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Атакующий удар. |
| 2) | + | Блокирование. |
| 3) | - | Заслон. |
| 4) | - | Задержание. |
| Задание #90 Техника игры волейбол, классификация | | |
| Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Четырёхугольник. |
| 2) | - | Круг. |
| 3) | - | Ромб. |
| 4) | + | Треугольник. |
| Задание #91 Техника игры волейбол, классификация | | |
| Каковы основные способы выполнения нападающего удара в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Прямой и боковой. |
| 2) | - | С разбега и с места. |
| 3) | - | Активный и пассивный. |
| 4) | - | С прыжком и без прыжка. |
| Задание #92 Техника игры волейбол, классификация | | |
| Какой из перечисленных способов подачи не существует в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Нижняя боковая. |
| 2) | - | Верхняя прямая. |
| 3) | + | Верхняя круговая. |
| 4) | - | Нижняя прямая. |
| Задание #93 Тактика игры волейбол, классификация | | |
| На какие основные разделы делится тактика игры в волейболе? | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|---|---|---|
| 1) | + | Тактика нападения, тактика защиты. |
| 2) | - | Индивидуальная, групповая и командная тактика. |
| 3) | - | Тактика игры у сетки, тактика игры у лицевой линии. |
| 4) | - | Тактика либеро, командная тактика. |
| Задание #94 Тактика игры волейбол, классификация | | |
| Какие системы защиты существуют в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Углом назад и углом вперёд. |
| 2) | - | Углом назад и углом в центр. |
| 3) | - | Углом в середину и углом вперёд. |
| 4) | - | Углом к боковой и углом лицевой линии. |
| Задание #95 Тактика игры волейбол, классификация | | |
| Какие действия игроков в волейболе не относятся к индивидуальным тактическим действиям в нападении? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | При подаче. |
| 2) | - | При передаче. |
| 3) | - | При атакующем ударе. |
| 4) | + | При блокировании. |
| Задание #96 Тактика игры волейбол, классификация | | |
| Какой системы нападения не существует в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Со второй передачи игрока передней линии. |
| 2) | - | Со второй передачи выходящего игрока задней линии. |
| 3) | - | С первой передачи или откидки. |
| 4) | + | С третьей передачи. |
| Задание #97 Основы обучения технике и тактике волейбола | | |
| С чего начинается обучение технике игры волейбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | С изучения подач мяча. |
| 2) | + | С изучения стоек и передвижений. |
| 3) | - | С изучения передач мяча. |
| 4) | - | С изучения приёма мяча. |
| Задание #98 Основы обучения технике и тактике волейбола | | |
| Каковы методы обучения технике двигательного действия в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Равномерный, переменный, повторный, интервальный. |
| 2) | + | Метод слова, метод показа и демонстрации, метод упражнения. |
| 3) | - | Игровой, соревновательный. |
| 4) | - | Сопряжённый, круговой. |
| Задание #99 Основы обучения технике и тактике волейбола | | |
| Какие части составляют урок (тренировку) по волейболу? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Главная и второстепенная. |
| 2) | + | Подготовительная, основная, заключительная. |
| 3) | - | Разминочная и тренировочная. |

| | | |
|--|---|---|
| 4) | - | Подводящая, подготовительная, техническая, тактическая. |
| Задание #100 Основы обучения технике и тактике волейбола | | |
| Какой метод используется при обучении технике нападающего удара в волейболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Целостный. |
| 2) | + | Расчленённо-конструктивный (обучение по частям). |
| 3) | - | Равномерный. |
| 4) | - | Интервальный. |
| Задание #101 История возникновения, развития и характеристика футбола как вида спорта | | |
| В какой стране появился футбол как спортивная игра? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В США. |
| 2) | - | В Канаде. |
| 3) | + | В Англии. |
| 4) | - | В Германии. |
| Задание #102 История возникновения, развития и характеристика футбола как вида спорта | | |
| В каком году была создана Международная федерация футбола? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1890. |
| 2) | + | В 1904. |
| 3) | - | В 1908. |
| 4) | - | В 1912. |
| Задание #103 История возникновения, развития и характеристика футбола как вида спорта | | |
| В каком году футбол был впервые официально включён в программу Олимпийских игр? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1900. |
| 2) | - | В 1904. |
| 3) | + | В 1908. |
| 4) | - | В 1936. |
| Задание #104 История возникновения, развития и характеристика футбола как вида спорта | | |
| В каком году сборная России по футболу впервые приняла участие в соревнованиях на Олимпийских играх? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В 1900. |
| 2) | - | В 1904. |
| 3) | - | В 1908. |
| 4) | + | В 1912. |
| Задание #105 Организация и проведение соревнований по футболу | | |
| Каковы системы розыгрыша соревнований в футболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Последовательная, параллельная, смешанная. |
| 2) | + | Круговая, с выбыванием, смешанная. |
| 3) | - | Международная, клубная, школьная. |
| 4) | - | Официальная и неофициальная. |
| Задание #106 Организация и проведение соревнований по футболу | | |
| Какова продолжительность основного времени игры футбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |

| | | |
|--|---|---|
| 1) | - | Два тайма по 30 мин. |
| 2) | - | Два тайма по 20 мин. |
| 3) | - | Два тайма по 40 мин. |
| 4) | + | Два тайма по 45 мин. |
| Задание #107 Организация и проведение соревнований по футболу | | |
| В какой ситуации в футболе мяч остаётся в игре? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Мяч отскакивает от судьи или помощника. |
| 2) | - | Мяч полностью пересекает линию ворот - по земле или по воздуху . |
| 3) | - | Мяч полностью пересекает боковую линию - по земле или по воздуху . |
| 4) | - | Игра остановлена судьей. |
| Задание #108 Техника игры футбол, классификация | | |
| Из каких разделов по характеру игровой деятельности состоит техника игры футбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Техника игры полевого игрока и техника игры вратаря. |
| 2) | - | Техника нападения и техника защиты. |
| 3) | - | Техника передвижений и техника владения мячом. |
| 4) | - | Техника передвижений, техника ловли и передач мяча, техника бросков мяча, техника ведения мяча. |
| Задание #109 Техника игры футбол, классификация | | |
| Какого способа остановки мяча в футболе не существует? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Остановка ногой. |
| 2) | - | Остановка туловищем. |
| 3) | + | Остановка рукой. |
| 4) | - | Остановка головой. |
| Задание #110 Техника игры футбол, классификация | | |
| Каковы основные виды ударов по мячу в футболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Удары по мячу ногой, удары по мячу головой. |
| 2) | - | Удары по мячу с места, удары по мячу в движении. |
| 3) | - | Удары по мячу ногой, удары по мячу туловищем, удары по мячу головой. |
| 4) | - | Удары по мячу стопой, удары по мячу коленом. |
| Задание #111 Техника игры футбол, классификация | | |
| Как выполняется вбрасывание мяча в футболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Ударом по мячу ногой. |
| 2) | + | Руками. |
| 3) | - | Ударом по мячу головой. |
| 4) | - | Ударом по мячу ногой и головой. |
| Задание #112 Тактика игры футбол, классификация | | |
| На какие основные разделы делится тактика игры футбол? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Тактика нападения, тактика защиты. |
| 2) | - | Индивидуальная, групповая и командная тактика. |
| 3) | - | Тактика игры полевого игрока и тактика игры вратаря. |
| 4) | - | Тактика игроков средней линии, тактика игроков линии защиты, тактика игроков линии нападения. |

| Задание #113 Тактика игры футбол, классификация | | |
|---|---|--|
| Каковы основные системы защиты в футболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Персональная, зонная, смешанная. |
| 2) | - | Индивидуальная, групповая и командная. |
| 3) | - | Защита по всему полю защита на половине площадки. |
| 4) | - | Против игрока с мячом и против игрока без мяча. |
| Задание #114 Тактика игры футбол, классификация | | |
| Какие игровые функции существуют в современном футболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Вратарь, игроки нападения, игроки защиты. |
| 2) | - | Вратарь и полевые игроки. |
| 3) | + | Вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии и игроки линии нападения. |
| 4) | - | Вратарь, либеро, игроки защиты, игроки нападения. |
| Задание #115 Тактика игры футбол, классификация | | |
| Каковы системы нападения в футболе? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Быстрый прорыв и постепенное нападение. |
| 2) | - | Постепенное нападение и командное нападение. |
| 3) | - | Быстрый прорыв и командное нападение. |
| 4) | - | Быстрый прорыв и поэтапное нападение. |

Шкала оценивания:

| % выполнения | 86-100% | 71-85% | 50-70% | Менее 50% |
|---------------------|---------|--------|-------------------|---------------------|
| оценка | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

Задания теста по МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы:

| Задание №1 (1 балл) | | |
|--|---|--|
| К какому уровню управления относятся Олимпийский комитет России, общероссийские федерации и союзы по видам спорта, общероссийские советы ДФСО и союзов: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | К Федеральному уровню |
| 2) | - | К Республиканскому уровню |
| 3) | - | К городскому уровню |
| Задание №2 (1 балл) | | |
| Функциональное соответствие спортивных сооружений - это: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Пригодность данного спортивного сооружения для применения средств, методов и мероприятий для достижения целей физкультурно-спортивной работы |
| 2) | - | Возможность использовать данное сооружение для проведения спортивно-массовой работы с населением и |
| 3) | - | Любое |
| Задание №3 (1 балл) | | |
| Выберите из предложенного списка наиболее существенные педагогические причины травматизма на занятиях физической культурой: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Отсутствие конспекта урока у учителя, невысокий уровень медицинского обеспечения |

| | | |
|---|---|--|
| 2) | - | Недостаточное обеспечение техническими средствами обучения, отсутствие мониторинга состояния здоровья занимающихся недостаточный учет состояния здоровья, их половых и возрастных особенностей |
| 3) | + | Пренебрежительное отношение к подготовительной части занятий (разминке), неправильное обучение технике физических упражнений |
| Задание №4 (1 балл) | | |
| Что относится к вспомогательным спортивным сооружениям: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | методические кабинеты, Дома физкультуры, лыжные базы, горнолыжные базы, санные трассы |
| 2) | + | гардеробы, раздевалки, душевые, массажные, методические кабинеты, помещения для тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживания, бани для спортсменов, судейские комнаты |
| 3) | - | гребные каналы, яхт – клубы, конноспортивные базы |
| Задание №5 (1 балл) | | |
| Укажите, что должно входить в раздел программы «Общая характеристика предмета «Физическая культура»: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Перечень изучаемого содержания, требования к уровню подготовки выпускников или требования к результатам освоения обучающимися рабочей программы по физической культуре; описание вида (видов) спорта, по которому составляется рабочая программа; новизна рабочей программы |
| 2) | - | Содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). |
| 3) | - | Темы основных разделов программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, характеристики видов деятельности обучающихся |
| Задание №6 (1 балл) | | |
| В периоды между конференциями руководит работой Федерации и решает все вопросы, за исключением тех, которые относятся к исключительной компетенции конференции. | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Ревизионная комиссия |
| 2) | + | Президиум Федерации |
| 3) | - | Комитет по физической культуре и спорту в РФ |
| Задание №7 (1 балл) | | |
| Руководитель физического воспитания в ДОУ осуществляет взаимодействие с воспитателями и выполняет роль: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Консультанта |
| 2) | - | Руководителя |
| 3) | - | Проверяющего |
| Задание №8 (1 балл) | | |
| В ВУЗе основной формой физического воспитания студентов является: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Секционные занятия по видам спорта |
| 2) | + | Учебный предмет «Физическая культура» |
| 3) | - | Физкультурно-оздоровительные занятия в студенческом спортивном клубе |
| Задание №9 (1 балл) | | |
| Спортивные федерации по видам спорта относятся к: | | |

| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
|---|---|--|
| 1) | - | Частным организациям |
| 2) | + | Общественным организациям |
| 3) | - | Государственным организациям |
| Задание №10 (1 балл) | | |
| Кто утверждает рабочую программу по предмету «Физическая культура» в школе: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Директор школы, Совет педагогов |
| 2) | - | Начальник Районного отдела по образованию |
| 3) | - | Методическое объединение учителей физической культуры, методист района |
| Задание №11 (1 балл) | | |
| Укажите, какой пакет документов планирования руководителя по физическому воспитанию в ДОУ является наиболее полным и правильным: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Календарный план физкультурно-массовых мероприятий, план взаимодействия с работниками ДОУ, план работы с родителями, годовой план-график прохождения учебного материала, программа |
| 2) | - | Годовой план-график прохождения учебного материала, программа, Календарный план физкультурно-массовых мероприятий, план прохождения курсов повышения квалификации, план работы с шефскими организациями |
| 3) | - | Программа, календарный план физкультурно-массовых мероприятий, план взаимодействия с работниками ДОУ, план работы с родителями, годовой план закупок инвентаря и оборудования, план апробации и испытаний спортивного инвентаря и оборудования |
| Задание №12 (1 балл) | | |
| Какие гигиенические требования к материалам, используемым для строительства спортсооружений, указаны верно: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | высокая теплопроводимость; низкая звукопроводимость; повышенная гигроскопичность; достаточная воздухопроводимость. |
| 2) | - | низкая теплопроводимость; высокая звукопроводимость; умеренная гигроскопичность; достаточная воздухопроводимость. |
| 3) | + | низкая теплопроводимость; низкая звукопроводимость; малая гигроскопичность; достаточная воздухопроводимость. |
| Задание №13 (1 балл) | | |
| Какая форма деятельности наиболее целесообразна для начинающего специалиста физической культуры при организации своей частной деятельности в сфере фитнес-услуг при таких внешних условиях как: аренда помещения, необходимость закупки инвентаря и оборудования, отсутствие финансовых возможности привлечь к деятельности наёмных работников (бухгалтера, уборщицу и т.д.) | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Индивидуальная предпринимательская деятельность без образования юридического лица по Упрощённой Системе Налогообложения (11% (доходы минус расходы)) |
| 2) | - | Общество с ограниченной ответственностью по стандартной системе налогообложения |
| 3) | - | Индивидуальная предпринимательская деятельность без образования юридического лица по Упрощённой Системе Налогообложения (6% (доходы)) |
| Задание №14 (1 балл) | | |
| Какой тип музыкального сопровождения необходим для составления соревновательной композиции в синхронном плавании или фигурном катании? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Звуколидер |
| 2) | - | Психолидер |
| 3) | - | Фон |

| Задание №15 (1 балл) | | |
|---|---|--|
| Наиболее полно обязанности учителя физической культуры отражены в следующем документе: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Договоре о приёме на работу |
| 2) | - | Уставе школы |
| 3) | + | Должностной инструкции |
| Задание №16 (1 балл) | | |
| Как осуществляется процесс физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | На общем занятии по предмету «Физическая культура» при условии снижения для них оцениваемых нормативов |
| 2) | + | На отдельных занятиях в специальных медицинских группах |
| 3) | - | На физкультурно-оздоровительных занятиях на базе студенческого спортивного клуба |
| Задание №17 (1 балл) | | |
| Какая форма организации физического воспитания в школе является обязательной: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Урок физической культуры |
| 2) | - | Подвижная перемена |
| 3) | - | Физкульт-минутка на уроках |
| Задание №18 (1 балл) | | |
| В каком разделе программы указываются цель и задачи предмета «Физическая культура»: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В разделе «Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» |
| 2) | + | В разделе «Пояснительная записка» |
| 3) | - | В разделе «Общая характеристика предмета «Физическая культура»» |
| Задание №19 (1 балл) | | |
| В каком разделе программы указываются знания, умения и навыки по предмету «Физическая культура»: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В разделе «Общая характеристика предмета «Физическая культура»» |
| 2) | - | В разделе «Программно-методическое обеспечение» |
| 3) | + | В разделе «Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» |
| Задание №20 (1 балл) | | |
| В каком документе отражается деятельность по участию школьников в спортивных соревнованиях? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | В годовом плане по предмету «Физическая культура» |
| 2) | - | В едином всероссийском календарном плане соревнований |
| 3) | + | В плане работы методического объединения учителей физической культуры |
| Задание №21 (1 балл) | | |
| Какая функция является ведущей в профессиональной деятельности руководителя по физическому воспитанию в ДОУ: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Оздоровительная |
| 2) | - | Исследовательская |
| 3) | - | Проектировочная. |

| Задание №22 (1 балл) | | |
|---|---|---|
| К учебно-тренировочным соревнованиям относятся: | | |
| Выберите два из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | соревнования по упрощенным правилам |
| 2) | + | подвижные игры, эстафеты |
| 3) | - | квалификационные соревнования |
| Задание №23 (2 балла) | | |
| Укажите, какой уровень образования необходим для тренера согласно Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ»: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование |
| 2) | - | физическое лицо, имеющее высшее профессиональное образование в области спорта |
| 3) | + | физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное или высшее профессиональное образование |
| Задание №24 (2 балла) | | |
| Укажите нормы метража на человека в спортивном зале: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 4 кв. м на одного учащегося |
| 2) | - | Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 кв. м на одного учащегося |
| 3) | - | Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 3 кв. м на одного учащегося |
| Задание №25 (2 балла) | | |
| Какие требования являются правильными для размещения физкультурно-спортивной зоны? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 метров от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. |
| 2) | - | Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не более 25 метров от здания учреждения. Не допускается располагать ее со стороны входа в учебное заведение. |
| 3) | - | Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 120 метров от здания учреждения, за металлической сеткой. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений |
| Задание №26 (2 балла) | | |
| Какие разделы не включает в себя организация работы по физическому воспитанию и образованию в образовательных учреждениях: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | проведение обязательных занятий по предмету "Физическая культура" в образовательных учреждениях в общем объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом; создание в образовательных учреждениях условий, включая обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий физкультурно-спортивной подготовки обучающихся |
| 2) | - | формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации; врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания |
| 3) | + | физическое воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организация психологической помощи участникам образовательного процесса |
| Задание №27 (2 балла) | | |
| Укажите, какой из перечисленных методов относится к методам организации урока физической культуры: | | |

| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
|--|---|---|
| 1) | + | Фронтальный |
| 2) | - | По разделениям |
| 3) | - | Наглядно-демонстрационный |
| Задание №28 (2 балла) | | |
| Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» должно включать: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Годовой план-график, тематическое планирование, конспекты уроков |
| 2) | - | Годовой план-график, календарный план соревнований, план работы с родителями |
| 3) | - | Тематическое планирование, план работы методического объединения учителей физической культуры, календарный план соревнований |
| Задание №29 (2 балла) | | |
| Укажите правильный алгоритм действий при подготовке к проведению соревнований: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | разработать положение о соревнованиях, составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении; создать и утвердить оргкомитет во главе с руководителем проводящей организации по месту проведения мероприятия; решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований; оргкомитету поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований с указанием вида работ, сроков их выполнения и ответственных за выполнение |
| 2) | - | оргкомитету поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований с указанием вида работ, сроков их выполнения и ответственных за выполнение; создать и утвердить оргкомитет во главе с руководителем проводящей организации по месту проведения мероприятия; разработать положение о соревнованиях, составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении; решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований; |
| 3) | - | разработать положение о соревнованиях, составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении; решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований; оргкомитету поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований с указанием вида работ, сроков их выполнения и ответственных за выполнение; создать и утвердить оргкомитет во главе с руководителем проводящей организации по месту проведения мероприятия |
| Задание №30 (2 балла) | | |
| Выберите из предложенных вариантов цель «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года»: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта |
| 2) | - | создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физкультурно-спортивной и общественно-политической деятельностью, получить доступ к имеющейся спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта |
| 3) | - | создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести общественный образ жизни, систематически заниматься спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре на основе государственно-частного партнёрства, а также повысить конкурентоспособность российского спорта |
| Задание №31 (2 балла) | | |
| Укажите, за счёт чего музыкальное сопровождение может оказать положительное влияние в организации занятия по физической культуре: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |

| | | |
|----|---|--|
| 1) | + | За счёт повышения интереса занимающихся к уроку, ритмизации и синхронизации движений в группе в соответствии с ритмом, отсутствия необходимости вести подсчёт педагогу |
| 2) | - | За счёт громкости звучания, быстрой смены темпа и ритма, большей активности занимающихся под музыку |
| 3) | - | За счёт снижения активности коры головного мозга, активизации центра удовольствия, улучшения настроения |

Задание №32 (2 балла)

Какие позиции способствуют привлечению наиболее широкого круга потребителей фитнес-услуг:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---|
| 1) | + | Соответствие цены и качества, хорошие тренеры, разнообразие фитнес-услуг и сопутствующих услуг, территориальная доступность |
| 2) | - | Элитарность услуги, близость к дому или офису, наличие современного инвентаря, высокое качество обслуживания |
| 3) | - | Психологически комфортная обстановка, наличие бассейна и СПА-процедур |

Задание №33 (2 балла)

В какой раздел работы специалиста по физической культуре входит разработка авторских программ:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|-------------------------------------|
| 1) | - | Повышение квалификации |
| 2) | + | Программно-методическое обеспечение |
| 3) | - | Воспитательная работа |

Задание №34 (2 балла)

Бассейн в детском саду относится к типу спортивных сооружений:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|------------------------|
| 1) | - | Открытых (плоскостных) |
| 2) | + | Крытых (объёмных) |
| 3) | - | Крытых (плоскостных) |

Задание №35 (3 балла)

Какие тенденции развития фитнес-индустрии в России наиболее отвечают социальному запросу общества:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---|
| 1) | + | Развитие офисного фитнеса, фитнес-программ для пожилых, увеличение доли детских фитнес-программ |
| 2) | - | Распространение практики франшизы лидерами фитнес-индустрии, появление программ фитнес-реабилитации спортсменов |
| 3) | - | Развитие фитнес-программ для коррекции фигуры, увеличение роли фитнес-питания |

Задание №36 (3 балла)

Спортивные сооружения классифицируются по следующим признакам:

Выберите два из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---|
| 1) | + | По структуре населенных мест |
| 2) | - | По уровню подчинённости спортивным организациям |
| 3) | + | По количеству видов спорта, по которым проводятся мероприятия в спортивном сооружении |

Задание №37 (3 балла)

Выберите правильный алгоритм составления конспекта урока: 1) цель; 2) задачи; 3) класс; 4) дата и время проведения урока; 5) содержание заключительной части урока (конкретные упражнения (средства) и время их выполнения, методические к выполнению и организации); 6) необходимый инвентарь и оборудование; 7) содержание подготовительной части урока (конкретные упражнения (средства) и время их выполнения, методические к выполнению и организации); 8) содержание основной части урока (конкретные упражнения (средства) и время их выполнения, методические указания к выполнению и организации); 9) тема урока

Выберите один из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|-------------------------|
| 1) | + | 3, 4, 9, 6, 1,2, 8,7, 5 |
| 2) | - | 1, 2, 3, 4,5,7,6,8,9 |
| 3) | - | 3, 4, 1, 2, 5,8, 9, 7 |

Задание №38 (3 балла)

Какие проблемы, требующие решения от отрасли физической культуры, являются наиболее значимыми для российского общества на современном этапе?

Выберите два из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|--|
| 1) | + | Снижение уровня здоровья российских граждан и их интереса к традиционным формам занятий физической культурой |
| 2) | - | Недостаточное материально-техническое обеспечение научных изысканий в области физической культуры и спорта |
| 3) | + | Необходимость усиления военно-прикладной направленности физкультурных занятий |

Задание №39 (3 балла)

Укажите, какие требования техники безопасности педагог физической культуры должен соблюдать перед началом занятий согласно инструкции:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---|
| 1) | + | проводить инструктаж (один раз в полгода) обучающихся воспитанников по мерам безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией инструктажа в классном журнале; предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений; |
| 2) | - | проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования; проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции; |
| 3) | - | проверить исправность водостоков, расположенных на крыше спортивного зала; обеспечить ионизацию воздуха в зале |

Задание №40 (3 балла)

Какие из перечисленных характеристик отражают специфику и особенности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг:

Выберите два из 3 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---|
| 1) | + | они разнородны - уровень услуги, ее оценка и качество в разное время может быть различной, многое зависит от психологии и индивидуальных качеств и особенностей клиента |
| 2) | + | они несохранимы и одновременны - не воспользовавшись услугой в определенное время, ее невозможно повторить |
| 3) | - | они однородны – уровень услуги и качество всегда соответствуют единой норме, групповые занятия не позволяют индивидуализировать содержание услуги |

Шкала оценивания:

| | | | | |
|--------------|---------|--------|-------------------|---------------------|
| % выполнения | 86-100% | 71-85% | 50-70% | Менее 50% |
| оценка | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

Задания теста по МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж:

Тест: «Лечебная физическая культура»

Задание №1

Понятию лечебной физкультуры соответствуют термины

Выберите несколько из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|-------------------------|
| 1) | - | рефлексотерапия |
| 2) | + | кинезотерапия |
| 3) | - | механотерапия |
| 4) | + | физическая реабилитация |

Задание №2

| | | |
|--|---|--|
| Общая физическая нагрузка – это: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы |
| 2) | - | нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой |
| 3) | - | и то, и другое |
| 4) | - | ни то, ни другое |
| Задание №3 | | |
| Средствами лечебной физкультуры решаются все перечисленные задачи, кроме: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | повышения неспецифической сопротивляемости организма |
| 2) | + | замещения недостающих гормонов |
| 3) | - | восстановления нарушенного объема движений |
| 4) | - | компенсации недостаточности дыхания |
| Задание №4 | | |
| Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме: | | |
| Выберите один из 5 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | постепенности возрастания физической нагрузки |
| 2) | - | системности воздействия |
| 3) | - | регулярности занятий |
| 4) | + | применения максимальных физических нагрузок |
| 5) | - | доступности физических упражнений |
| Задание №5 | | |
| В лечебной физкультуре используют все перечисленные виды бега, кроме: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | ритмичного, спокойного |
| 2) | + | легкоатлетического |
| 3) | - | трусцой непрерывного |
| 4) | - | трусцой, перемежающегося с ходьбой |
| Задание №6 | | |
| К методам проведения лечебной гимнастики относятся все перечисленные, кроме: | | |
| Выберите один из 5 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | индивидуального |
| 2) | - | группового |
| 3) | + | соревновательного |
| 4) | - | самостоятельного |
| 5) | - | малогруппового |
| Задание №7 | | |
| К видам гимнастических упражнений относятся все перечисленные, кроме: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | гребли и волейбола |
| 2) | - | наклонов туловища в сторону |
| 3) | - | подъема рук вверх |
| 4) | - | упражнений на гимнастической стенке |
| Задание №8 | | |
| Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает: | | |
| Выберите несколько из 4 вариантов ответа: | | |

| | | |
|---|---|---|
| 1) | + | упражнения для мелких мышечных групп |
| 2) | + | упражнения для средних мышечных групп |
| 3) | + | упражнения для крупных мышечных групп |
| 4) | - | упражнения для тренировки функции равновесия |
| Задание №9 | | |
| К упражнениям для мелких мышечных групп относятся: | | |
| Выберите несколько из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | упражнения для мышц лица |
| 2) | + | упражнения для мышц кисти, стопы |
| 3) | - | упражнения для мышц плечевого пояса |
| 4) | - | упражнения для мышц голени |
| Задание №10 | | |
| Укажите основные причины вялых параличей: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | травмы черепа |
| 2) | + | травмы нервных стволов и сплетений |
| 3) | - | опухоли мозга |
| 4) | - | инфаркт миокарда |
| Задание №11 | | |
| К упражнениям для крупных мышечных групп не относятся упражнения: | | |
| Выберите несколько из 5 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | для мышц туловища |
| 2) | - | для мышц ног |
| 3) | + | для мышц рук и плечевого пояса |
| 4) | + | для мышц плечевого пояса |
| 5) | - | комбинированные |
| Задание №12 | | |
| К формам лечебной физкультуры на шадающем двигательном режиме не относятся: | | |
| Выберите несколько из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | бег трусцой и велотренинг |
| 2) | - | лечебная гимнастика |
| 3) | + | дозированная ходьба |
| 4) | + | малоподвижные игры |
| Задание №13 | | |
| Пассивными называют упражнения, выполняемые: | | |
| Выберите несколько из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | с помощью инструктора без волевого усилия больного |
| 2) | + | самим больным с помощью здоровой руки или ноги |
| 3) | - | с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного |
| 4) | - | с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного |
| Задание №14 | | |
| Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используется все перечисленное, кроме: | | |
| Выберите один из 5 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | движения с амортизатором |
| 2) | - | сопротивления, оказываемого инструктором |
| 3) | - | сопротивления, оказываемого самим больным |

| | | |
|--|---|--|
| 4) | - | напряжения мышц сгибаемой или разгибаемой конечности |
| 5) | + | идеомоторных упражнений |
| Задание №15 | | |
| Гимнастические упражнения подразделяются по видовому признаку (характеру) на все перечисленные, за исключением: | | |
| Выберите один из 5 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | порядковых |
| 2) | - | подготовительных |
| 3) | - | корректирующих |
| 4) | - | на координацию |
| 5) | - | на тренажерах |
| Задание №16 | | |
| К симптомам разрыва ахиллова сухожилия относится: | | |
| Выберите один из 5 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | боли в месте повреждения |
| 2) | - | слабость икроножной мышцы |
| 3) | - | хромота при ходьбе |
| 4) | - | невозможность подняться на пальцы стопы |
| 5) | + | все перечисленное |
| Задание №17 | | |
| Постановка диагноза - сколиотическая болезнь - возможна при наличии рентгенологических признаков: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | торсия позвонков |
| 2) | - | расхождение дужек позвонков |
| 3) | - | межпозвоночная грыжа |
| 4) | - | сужение межпозвоночной щели |
| Задание №18 | | |
| Определите, какое изменение кривизны позвоночника происходит при кругло-вогнутой спине: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | увеличение грудного кифоза |
| 2) | - | увеличение поясничного лордоза |
| 3) | - | уменьшение грудного кифоза |
| 4) | + | увеличение поясничного лордоза и грудного кифоза |
| Задание №19 | | |
| Определите, какое изменение кривизны позвоночника происходит при плоской спине: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | увеличение грудного кифоза |
| 2) | - | увеличение поясничного лордоза |
| 3) | + | уменьшение грудного кифоза и поясничного лордоза |
| 4) | - | увеличение поясничного лордоза и кифоза |
| Задание №20 | | |
| Длительность щадящего режима при компрессионных переломах поясничного отдела позвоночника составляет: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 2 недели |
| 2) | + | 2-3 месяца |
| 3) | - | 1 месяц |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| 4) | - | 5-6 месяцев |
| Задание №21 | | |
| Какие лечебные средства применяют в начале лечения диафизарных переломов: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | массаж |
| 2) | - | абсолютный покой |
| 3) | + | сопоставление отломков |
| 4) | - | иммобилизация |
| Задание №22 | | |
| Что относится к задачам лечебной физкультуры на щадящем режиме при диафизарных переломах: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | восстановление осанки |
| 2) | - | восстановить подвижность в суставах |
| 3) | + | предупредить застойные явления |
| 4) | - | восстановить двигательные навыки |
| Задание №23 | | |
| Согласно возрастной периодизации пожилыми считаются лица: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | мужчины 50-70 лет, женщины 54-70 |
| 2) | + | мужчины 60-74 лет, женщины 55-74 |
| 3) | - | мужчины 70-80 лет, женщины 75-80 |
| 4) | - | мужчины и женщины 50-74 лет |
| Задание №24 | | |
| Выберите симптомы спастических параличей: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | снижение мышечного тонуса |
| 2) | + | повышение мышечного тонуса |
| 3) | - | повышение температуры |
| 4) | - | повышение ЧСС |
| Задание №25 | | |
| Клиническими признаками инфаркта миокарда являются: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | рвота |
| 2) | - | боль в горле |
| 3) | - | кашель |
| 4) | + | изменения ЭКГ |
| Задание №26 | | |
| Выберите ведущие механизмы лечебного действия физических упражнений на щадящем двигательном режиме при инфаркте миокарда: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | механизм нормализации функции |
| 2) | + | механизм формирования компенсации |
| 3) | - | механизм трофического действия |
| 4) | - | механизм тонизирующего действия |
| Задание №27 | | |
| Основным эффектом тонизирующего механизма действия физических упражнений является: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |

| | | |
|--|---|---|
| 1) | - | улучшение кровообращения |
| 2) | - | повышение артериального давления |
| 3) | - | увеличение частоты дыхания |
| 4) | + | повышение тонуса ЦНС |
| Задание №28 | | |
| Основным эффектом трофического механизма действия физических упражнений является: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | повышение АД |
| 2) | + | улучшение кровообращения в больном органе |
| 3) | - | повышение тонуса ЦНС |
| 4) | - | улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта |
| Задание №29 | | |
| Назовите специальные задачи ЛФК при вялых параличах: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | предупреждение атрофии мышц |
| 2) | - | восстановление мышечного тонуса, предупреждение мышечных контрактур |
| 3) | - | содействовать появлению костной мозоли |
| 4) | - | повышение сопротивляемости организма |
| Задание №30 | | |
| Укажите, в каких отделах изгиб позвоночника является лордозом: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | в шейном и в поясничном |
| 2) | - | в грудном |
| 3) | - | в грудном и в крестцовом |
| 4) | - | в шейном и в крестцовом |
| Задание №31 | | |
| Выберите правильное определение термина «диафизарный перелом»: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | перелом суставных концов кости |
| 2) | + | перелом тела трубчатых костей |
| 3) | - | перелом отростков костей |
| 4) | - | перелом коротких костей |
| Задание №32 | | |
| Укажите, какие упражнения применяются для улучшения оттока мокроты: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | общеразвивающие |
| 2) | - | в расслаблении |
| 3) | - | в диафрагмальном дыхании |
| 4) | + | в «дренажных» исходных положениях |
| Задание №33 | | |
| Выберите упражнения, применяемые для предупреждения образования спаек в легочной ткани: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | упражнения на координацию |
| 2) | + | статические дыхательные, динамические дыхательные |
| 3) | - | «дренажных» |
| 4) | - | маховые упражнения для ног |

| Задание №34 | | |
|---|---|---------------------------------------|
| Выберите специальные упражнения, применяемые при бронхиальной астме: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | с удлинённым выдохом |
| 2) | - | с удлинённым вдохом |
| 3) | - | с учащением вдоха и выдоха |
| 4) | - | упражнения в «дренажном» положении |
| Задание №35 | | |
| Тонизирующему двигательному режиму соответствует: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | острый период заболевания |
| 2) | - | постельный режим |
| 3) | + | период реконвалесценции |
| 4) | - | подострый период |
| Задание №36 | | |
| Выберите возможную локализацию диафизарных переломов: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | плечо |
| 2) | - | череп |
| 3) | - | лопатка |
| 4) | - | позвонки |
| Задание №37 | | |
| Укажите основные причины вялых параличей: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | травмы черепа |
| 2) | + | травмы нервных стволов и сплетений |
| 3) | - | опухоль мозга |
| 4) | - | инфаркт миокарда |
| Задание №38 | | |
| Укажите причины, способствующие возникновению хронического бронхита: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | нарушение диеты |
| 2) | - | нарушение осанки |
| 3) | - | гиподинамия |
| 4) | + | повторные острые бронхиты |
| Задание №39 | | |
| Выберите клинические проявления пневмонии: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | кашель |
| 2) | - | судороги |
| 3) | - | бочкообразная грудная клетка |
| 4) | - | недостаточность правого отдела сердца |
| Задание №40 | | |
| Укажите средства комплексной терапии бронхиальной астмы: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | операция по удалению доли легкого |
| 2) | - | медикаментозные средства |

| | | |
|----|---|---|
| 3) | + | медикаментозные средства и лечебная физкультура |
| 4) | - | иммобилизация |

Тест: «Массаж»

Задание №1

Лечение переломов с помощью массажа разработали русские ученые?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|--------------------|
| 1) | - | Кияновский Б.И |
| 2) | + | Шульц К.Н. |
| 3) | - | Склифасовский Н.В. |
| 4) | - | Остроумов А.А. |

Задание №2

В какой стране занимались гимнастикой и проводили массаж в бане?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|-----------------|
| 1) | - | Япония |
| 2) | - | Страны Востока |
| 3) | - | Западная Европа |
| 4) | + | Древний Рим |

Задание №3

Воздействие на все внутренние органы при массаже:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---------------------|
| 1) | - | массаж головы |
| 2) | + | массаж позвоночника |
| 3) | - | массаж шеи |
| 4) | - | массаж ног |

Задание №4

У массажиста влажные руки от:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|-------------------------------|
| 1) | - | от условий окружающей среды |
| 2) | - | степени физической нагрузки |
| 3) | - | его состояния |
| 4) | + | генетически запрограммировано |

Задание №5

Кто из русских ученых участвовал (способствовал) подготовке кадров массажистов в Пруссии:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|------------------------|
| 1) | + | Заблудовский Н. В. |
| 2) | - | Линг П. |
| 3) | - | Саркизов-Саразине И.М. |
| 4) | - | Сеченов И.М. |

Задание №6

При каком массаже необходимо точно знать направление кровотока:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

| | | |
|----|---|---------------|
| 1) | - | Косметический |
| 2) | - | Спортивный... |
| 3) | + | Лечебный |
| 4) | - | Гигиенический |

Задание №7

В какой последовательности необходимо выполнять:

| Укажите порядок следования всех 4 вариантов ответа: | | |
|---|---|--|
| 1) | 4 | отдых (8-10 минут) |
| 2) | 2 | нахождение в парильном отделении (5-7 минут) |
| 3) | 3 | гидромассаж (4-5 минут) |
| 4) | 1 | теплый душ |
| Задание №8 | | |
| Какие бани менее эффективны для восстановления работоспособности? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | водяные |
| 2) | - | суховоздушные |
| 3) | - | сырые (паровые) |
| 4) | + | душ |
| Задание №9 | | |
| В какой последовательности правильно выполнять массаж: | | |
| Укажите порядок следования всех 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | 2 | растирание |
| 2) | 4 | легкие сотрясающие приемы |
| 3) | 1 | поглаживание |
| 4) | 3 | разминание |
| Задание №10 | | |
| Массаж, способствующий повышению тренированности: | | |
| Укажите порядок следования всех 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | 4 | в тренировочном периоде |
| 2) | 1 | в подготовительный период |
| 3) | 2 | в соревновательном периоде |
| 4) | 3 | во время отдыха |
| Задание №11 | | |
| В какой последовательности выполнять приемы массажа при миалгии (охлаждение)? | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | потряхивание |
| 2) | - | легкие поглаживания |
| 3) | - | поглаживание- глубокое разминание |
| Задание №12 | | |
| Послесоревновательный этап включает в себя комплекс: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | педагогический |
| 2) | - | психологический |
| 3) | - | физический |
| 4) | + | все комплексы |
| Задание №13 | | |
| В бане температура воздействует одинаково на все тело: | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | стоя |
| 2) | + | положение - лежа |
| 3) | - | сидя- в любом положении |
| Задание №14 | | |
| Массаж при повреждении опорно-двигательного аппарата подразделяется: | | |

| Укажите порядок следования всех 4 вариантов ответа: | | |
|--|---|---|
| 1) | 2 | массаж отсасывающий (выше места травмы) |
| 2) | 4 | массаж не травмированных областей (подготовительный) |
| 3) | 3 | массаж травмированной области (основной) |
| 4) | 1 | покой травмированного места |
| Задание №15 | | |
| В спорте бани используют с целью: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | адаптации человека к внешним условиям |
| 2) | - | снижение заболеваний |
| 3) | + | средство закаливания |
| 4) | - | социальное значение (уменьшение экономических потерь) |
| Задание №16 | | |
| При растирании связок суставов (дисторсия) помогает | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | массаж |
| 2) | - | покой |
| 3) | - | тепловые процедуры ... |
| 4) | + | в комплексе 2 и 3 |
| Задание №17 | | |
| На какой части тела нельзя применять покалывание? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | в области плеча |
| 2) | - | в области грудной клетки |
| 3) | + | в области почек |
| 4) | - | в области ягодиц |
| Задание №18 | | |
| При гидромассаже расслабляется все тело в положении: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | сидя |
| 2) | + | лежа |
| 3) | - | стоя |
| 4) | - | не важно как |
| Задание №19 | | |
| Понижает ритм сердечных сокращений, при вибрации: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | чередовании сильной и слабой вибрации |
| 2) | - | сильная |
| 3) | + | слабая |
| 4) | - | кратковременная |
| Задание №20 | | |
| Двойное ординарное разминание проводится только на: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | ягодицы |
| 2) | - | широчайшие мышцы спины |
| 3) | + | плеч |
| 4) | - | бедре |

| Задание №21 | | |
|---|---|--|
| Возникновение массажа произошло впервые? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | в Китае |
| 2) | - | в Индии |
| 3) | - | в Древнем Риме... |
| 4) | + | неизвестно в какой стране |
| Задание №22 | | |
| Кто в Европе обосновал физиологическое действие массажа? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | . Гопадзе И.З. |
| 2) | + | Заблудовский И.В. |
| 3) | - | Гуревич И.С. |
| 4) | - | Сеченов И.М. |
| Задание №23 | | |
| Ведущая роль в становлении массажа в нашей стране принадлежит: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | Лейкин М.И. |
| 2) | - | Федоров В.А. |
| 3) | + | Саркизову-Саразине И.М. |
| 4) | - | Бирюкову А.А. |
| Задание №24 | | |
| Какой прием массажа ускоряет и облегчает работу сердечной мышцы: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | ударные приемы |
| 2) | - | поглаживание |
| 3) | - | разминание |
| 4) | + | растирание |
| Задание №25 | | |
| Обмену веществ между лимфатическими капиллярами и подлежащей тканью способствует: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | кровеносные капилляры |
| 2) | - | деятельность эндотелиальных клеток |
| 3) | + | поглаживание - прием |
| 4) | - | тонкая стенка лимфатический капилляров |
| Задание №26 | | |
| Какой прием выполняется в бане чистыми руками на чистом теле? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | растирание |
| 2) | + | выжимание |
| 3) | - | поглаживание |
| 4) | - | продольное разминание мышц |
| Задание №27 | | |
| У тяжелоатлетов при толчке, рывке бывает сморщивание суставной сумки, и массаж: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | предупреждает развитие патологического состояния |
| 2) | - | ликвидирует застойные явления |

| | | |
|---|---|-------------------------------|
| 3) | - | отток венозной крови |
| 4) | - | устранение отека |
| Задание №28 | | |
| В какой последовательности необходимо выполнять общий массаж: | | |
| Укажите порядок следования всех 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | 3 | разминание |
| 2) | 2 | растирание |
| 3) | 4 | ударные приемы |
| 4) | 1 | поглаживание |
| Задание №29 | | |
| На какой части тела нельзя применять поколачивание: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | в области голени |
| 2) | - | в области бедра |
| 3) | + | в области почек |
| 4) | - | в области ягодиц |
| Задание №30 | | |
| Какой вид спортивного массажа применяется в плане тренировок, режимов: питания, отдыха, восстановления? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | предварительный |
| 2) | - | восстановительный |
| 3) | + | тренировочный |
| 4) | - | массаж при спортивных травмах |
| Задание №31 | | |
| Какой прием массажа имеет исключительно большое значение при массаже суставов? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | поглаживание |
| 2) | + | растирание |
| 3) | - | выжимание |
| 4) | - | ударные приемы |
| Задание №32 | | |
| Какой комплекс приемов применяется при разминочном массаже: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | растирание |
| 2) | - | Выжимание... |
| 3) | - | пассивные движения |
| 4) | + | разминание |
| Задание №33 | | |
| Какой комплекс приемов применяется, если вся нагрузка приходится на мышечный аппарат? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | движения с сопротивлением |
| 2) | - | растирание |
| 3) | - | поглаживание |
| 4) | + | разминание |
| Задание №34 | | |
| В какой последовательности в бане делают «хвощевание» (массаж веником) | | |

| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
|---|---|---|
| 1) | - | положение сидя - со спины |
| 2) | - | положение лежа на спине - с груди |
| 3) | + | положение лежа на животе - с ног |
| 4) | - | не имеет существенного значения |
| Задание №35 | | |
| Баня используется в спорте с целью? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | снижение заболеваний |
| 2) | - | приспособленность человека к внешним условиям |
| 3) | + | средство закаливания |
| 4) | - | социальное значение (уменьшение экономических потерь) |
| Задание №36 | | |
| При дисторсии (растяжение связок сустава) помогает: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | покой |
| 2) | - | массаж |
| 3) | - | тепловые процедуры (ванны парафин) |
| 4) | + | в комплексе Б и В. |
| Задание №37 | | |
| Какой вес должен иметь спортсмен при 40 минутном сеансе массажа? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 100 кг. |
| 2) | + | 76 кг. |
| 3) | - | 50 кг. |
| 4) | - | 86 кг. |
| Задание №38 | | |
| Вибрация при вибрационном массаже поднимает артериальное давление в крови с частотой колебаний: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | 20 Герц |
| 2) | - | Б. 50 Герц |
| 3) | - | 120 Герц |
| 4) | + | 100 Герц |
| Задание №39 | | |
| Чтобы снизить мышечный тонус при радикулите, необходимо применить: | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | растирание |
| 2) | - | ударные приемы |
| 3) | - | сухое тепло |
| 4) | - | Поглаживание |
| Задание №40 | | |
| Какая мазь снимает боль? | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | - | эспол |
| 2) | - | капсикам |
| 3) | - | нурофен - гель |
| 4) | + | елена форте |

Шкала оценивания:

| | | | | |
|-----------------|---------|--------|-------------------|---------------------|
| % выполнения | 86-100% | 71-85% | 50-70% | Менее 50% |
| оценка | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

3. ОЦЕНКА ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ (УП.02)

3.1. Формы и методы оценивания

Контроль и оценка дидактических единиц «иметь практический опыт» и «уметь» осуществляются проведением текущего контроля практики с использованием метода накопительной оценки по разделам междисциплинарных курсов (МДК 02.01, МДК 02.02, МДК 02.03).

3.2. Перечень проверяемых результатов освоения профессионального модуля на практике

| Профессиональные компетенции | Практический опыт и умения |
|--|--|
| ПК.2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения | ПО.2 Определение цели и задач, планирования, проведения физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения У.03 Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов) У.5 Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство |
| ПК.2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ПК.2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | ПО.1 Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию У.04 Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся У.08 На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой У.09 Использовать основные приемы массажа и самомассажа |
| ПК.2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. ПК.2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | ПО.3 Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции У.01 Использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности У.02 Комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся |
| ПК.2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, | ПО.04 Ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест |

| Профессиональные компетенции | Практический опыт и умения |
|---|---|
| сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений У.06 Применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности У.07 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий |

3.3. Форма аттестационного листа по практике

Оценка по учебной практике УП.02 выставляется на основании аттестационного листа.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»
УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА (УП.02)**

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Студент _____

Вид спорта _____

База практики: УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1

| МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ КУРСЫ | | ПК | ОЦЕНКА | ПОДПИСИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ |
|--------------------------------|--|---|---------------|-----------------------------------|
| МДК.02.01 | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки | ПК 2.2-2.6 | | |
| МДК 02.02 | Организация физкультурно-спортивной работы | ПК 2.1, 2.2, ПК 2.3, ПК 2.5, ПК 2.6 | | |
| МДК 02.03 | Лечебная физическая культура и массаж | ПК 2.2, ПК 2.5, ПК 2.6 | | |
| ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА | | | | |

Руководитель практики _____ ФИО

Руководитель базы практики _____ ФИО

_____ 20__ года

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА (КВАЛИФИКАЦИОННОГО)

4.1. Формы проведения экзамена (квалификационного)

Экзамен (квалификационный) представляет собой практико-ориентированное задание, успешное выполнение которого студентом подтвердит сформированность профессиональных компетенций и освоение вида профессиональной деятельности «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

4.2. Форма оценочной ведомости

Все части ведомости до пункта «Итоги экзамена (квалификационного)» должны быть заполнены до начала экзамена (квалификационного).

| ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ» | | |
|--|---|--------------------------|
| <p>обучающийся(аяся) на _____ курсе по специальности СПО</p> <p>050141 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</p> <p>освоил(а) программу профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения» в объеме _____ час. с «__». ____ .20__ г. по «__». ____ .20__ г.</p> <p>Результаты промежуточной аттестации по элементам профессионального модуля:</p> | | |
| Элементы модуля (код и наименование МДК, код практики) | Формы промежуточной аттестации | Оценка |
| МДК.02.01 | Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой | Дифференцированный зачет |
| МДК.02.02 | Организация физкультурно-спортивной работы | Дифференцированный зачет |
| МДК.02.03 | Лечебная физическая культура и массаж | Дифференцированный зачет |
| УП.02 | Учебная практика | Зачет |
| Итоги экзамена (квалификационного): _____ | | |
| Коды и наименования проверяемых компетенций | | Оценка (да / нет) |
| ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения. | | |

| ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ |
|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. |

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: _____
перечислить ПК и ОК

Вариант № _____

Текст задания (*если деление на части не предусмотрено*) _____

Часть А. (*при необходимости*) _____

Часть Б. (*при необходимости*) _____

Инструкция (*можно расширить*) 1. Внимательно прочитайте задание (*обязательный элемент*).

2.

Последовательность и условия выполнения частей задания (*указывается при необходимости*) _____

Вы можете воспользоваться (*указать, чем*) _____

Максимальное время выполнения задания – _____ мин./час.

Раздаточные и дополнительные материалы (*при необходимости*) _____

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Условия выполнения заданий

Количество вариантов (пакетов) заданий для экзаменуемых: _____

Время выполнения каждого задания и максимальное время на экзамен (квалификационный):

Задание № _____ мин./час.

Задание № _____ мин./час.

...

Всего на экзамен _____ мин./час.

Условия выполнения заданий

Задание 1.

Литература для экзаменуемых (справочная, методическая и др.)

Дополнительная литература для экзаменатора (учебная, нормативная и т.п.)

Задание 2. (аналогично)

Инструкция (можно расширить):

Ознакомьтесь с заданиями для экзаменуемых (обязательный элемент).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Экспертный лист

Вариант 1

(Критерии оценки соответствуют показателям)

| Освоенные ПК | Показатель оценки результата | Оценка |
|--------------|------------------------------|-----------|
| | | Да Нет |
| | | Да Нет |
| | | Да Нет |

4.4. Комплект экзаменационных заданий квалификационного экзамена по ПМ.02

ВАРИАНТ 1

| Профессиональные компетенции | № заданий | Текст задания | ВАРИАНТЫ (ТЕМЫ) | Показатели оценки результата | Да/нет (0/1) |
|---|-----------|--|--|--|--------------|
| <p>ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> | Зад. № 1 | Составить конспект подвижной игры по одной из предложенных тем | Подвижная игра для занятий с дошкольниками | Сформулирована тема и цель подвижной игры. Указан необходимый инвентарь для ее проведения | |
| | | | Подвижная игра для уроков физического воспитания с учащимися начальных классов | | |
| | | | Подвижная игра для уроков физического воспитания с учащимися среднего (старшего) школьного возраста | Конспект составлен и заполнен в виде таблицы, состоящей из 4-х частей: частные задачи, средства, дозировка, методические приемы обучения, воспитания и организации | |
| | | | Подвижная игра для занятий со взрослым населением | В графе «Частные задачи» сформулировано не менее пяти частных задач | |
| | | | Подвижная игра для занятий легкой атлетикой (гимнастикой, плаванием, лыжным спортом, футболом, волейболом, гандболом, бадминтоном, атлетизмом) | В графе «Дозировка» указана продолжительность игры, в графе «Методические приемы» описаны требования к организации, проведению и судейству подвижной игры | |
| | | | Подвижная игра – аттракцион для физкультурно-спортивного мероприятия | В графе «Средства» описаны содержание, цель и правила игры | |
| | | | | ИТОГО БАЛЛОВ | |

Шкала оценки результата выполнения экзаменационного задания по ПМ.02

| | | | |
|----------|---------|-------------------|---------------------|
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

ВАРИАНТ 2

| Профессиональные компетенции | № заданий | Текст задания | ВАРИАНТЫ (ТЕМЫ) | Показатели оценки результата | Да/нет (0/1) |
|--|------------------|---|---|--|---------------------|
| ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. | Зад. № 2 | Составить план проведения беседы для формирования мотивации населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью по одной из предложенных тем | История возникновения и основные этапы развития и становления легкой атлетики (гимнастики, плавания, лыжного спорта, футбола, баскетбола, волейбола, гандбола, бадминтона) | Сформулирована тема и цель беседы с указанием возраста и индивидуальных особенностей контингента | |
| | | | История возникновения подвижных игр и их значение в физическом воспитании | Составлен план беседы, содержащий не менее трех пунктов | |
| | | | Значение физкультурно-оздоровительных занятий в физическом развитии человека | Содержание беседы раскрыто в виде тезисов | |
| | | | Спорт и современный человек | | |
| | | | Туризм, его происхождение, содержание, роль в обществе и перспективы дальнейшего развития | Составлен перечень вопросов для проведения беседы | |
| | | | Атлетизм для всех | Составлен список использованной литературы в соответствии с ГОСТ | |
| | | | Значение лечебной физической культуры в жизни человека | | |
| | | | | ИТОГО БАЛЛОВ | |

Шкала оценки результата выполнения экзаменационного задания по ПМ.02

| | | | |
|----------|---------|-------------------|---------------------|
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

ВАРИАНТ 3

| Профессиональные компетенции | № заданий | Текст задания | ВАРИАНТЫ (ТЕМЫ) | Показатели оценки результата | Да/нет (0/1) |
|--|-----------|--|--|---|--------------|
| ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. | Зад. № 3 | Составить положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия по одной из предложенных тем | Физкультурно-спортивное мероприятие для учащихся младшего (среднего, старшего) школьного возраста | Сформулирована цель и задачи проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) | |
| | | | Положение о проведении соревнования по гимнастике (легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, бадминтону) | Определены физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) сроки и место проведения | |
| | | | Положение о проведении соревнования по подвижным играм | Указано руководство проведением физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) | |
| | | | Положение по проведению соревнования по атлетизму | Сформулированы требования к участвующим организациям и участникам | |
| | | | Положение о проведении соревнования для взрослого населения | Сформулированы условия подведения итогов и финансирования | |
| | | | | ИТОГО БАЛЛОВ | |

Шкала оценки результата выполнения экзаменационного задания по ПМ.02

| | | | |
|----------|---------|-------------------|---------------------|
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

ВАРИАНТ 4

| Профессиональные компетенции | № заданий | Текст задания | ВАРИАНТЫ (ТЕМЫ) | Показатели оценки результата | Да/нет (0/1) |
|---|-----------|--|---|--|--------------|
| ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | Зад. № 4 | Описать тест для оценки состояния двигательной функции занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью по одной из предложенных тем | Тест для определения технической подготовленности занимающихся по гимнастике (легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, бадминтону, туризму) | Сформулирована цель и название теста | |
| | | | Тест для определения развития скоростных способностей занимающихся | Перечислено необходимое оборудование и инвентарь для проведения тестирования | |
| | | | Тест для определения показателей развития выносливости занимающихся | Выполнено описание тестирования | |
| | | | Тест для определения показателей развития координационных способностей занимающихся | Указан результат проведения тестирования | |
| | | | Тест для определения показателей развития силовых способностей занимающихся | | |
| | | | Тест для определения показателей развития скоростно-силовых способностей занимающихся | Даны методические указания для проведения тестирования | |
| ИТОГО БАЛЛОВ | | | | | |

Шкала оценки результата выполнения экзаменационного задания по ПМ.02

| | | | |
|----------|---------|-------------------|---------------------|
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |

ВАРИАНТ 5

| Профессиональные компетенции | № заданий | Текст задания | ВАРИАНТЫ (ТЕМЫ) | Показатели оценки результата | Да/нет (0/1) |
|---|-----------|---|--|---|--------------|
| ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | Зад. № 5 | Разработать план обустройства и эксплуатации места занятий физической культурой и спортом | План обустройства и эксплуатации места занятий по гимнастике (легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, бадминтону, туризму) | Сформулирована цель и задачи проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) | |
| | | | План обустройства и эксплуатации места занятий для оздоровительных групп | Определены физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) сроки и место проведения | |
| | | | План обустройства и эксплуатации места занятий лечебной физкультурой | Указано руководство проведением физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) | |
| | | | План обустройства и эксплуатации места соревнований по волейболу | Сформулированы требования к участвующим организациям и участникам | |
| | | | План обустройства и эксплуатации места соревнований по гандболу | Сформулированы условия подведения итогов и финансирования | |
| | | | | ИТОГО БАЛЛОВ | |

Шкала оценки результата выполнения экзаменационного задания по ПМ.02

| | | | |
|----------|---------|-------------------|---------------------|
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |