

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»



Утверждена
на заседании ученого совета института

«14» апреля 2023 г. протокол № 11

Ректор

подпись

/ Я.А. Чиговская-Назарова /
инициалы, фамилия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Дополнительное образование
Форма обучения	Очная

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенции:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формулировка индикаторов достижения компетенций:

ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Перечень дисциплин и практик

Индекс	Название дисциплины
Б1.О.03.01	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
Б1.О.03.04	Физическая культура и спорт
Б1.О.03.06	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.О.07.08	Гимнастика с методикой преподавания
Б1.О.07.09	Легкая атлетика с методикой преподавания
Б1.О.07.10	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания
Б1.О.07.11	Плавание с методикой преподавания
Б1.О.07.12	Лыжная подготовка с методикой преподавания
Б1.О.08.01	Спортивная подготовка обучающихся
Б1.О.08.03	Организация дополнительного образования в сфере Физической культуры и спорта
Б1.О.08.06	Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов
Б1.О.08.11	Адаптивная физическая культура
Б1.О.08.12	Гигиена физического воспитания
Б1.О.08.13	Анатомия человека
Б1.О.08.14	Спортивная метрология
Б1.О.08.17	Профессиональная деятельность детского тренера по базовым видам спорта
Б1.В.ДВ.01.01	ПФСС легкая атлетика
Б1.В.ДВ.01.02	ПФСС плавание
Б1.В.ДВ.02.01	ПФСС волейбол
Б1.В.ДВ.02.02	ПФСС лыжная подготовка
Б1.В.ДВ.03.01	ПФСС футбол, мини-футбол
Б1.В.ДВ.03.02	ПФСС подвижные игры
Б1.В.ДВ.04.01	ПФСС баскетбол

Б1.В.ДВ.04.02	ПФСС гимнастика
---------------	-----------------

Для проведения поститогового контроля по проверке этапов формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции выбирается несколько представленных в ФОСе заданий дисциплин(ы), общая продолжительность выполнения которых не должна превышать 60 минут.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: 30 минут

1.Тестовое задание

1. К органам пищеварительного тракта относят:

- а) желудок
- б) печень
- в) поджелудочную железу
- г) слюнные железы

2. К функциям скелета и мышц относят:

- а) опорную
- б) защитную
- в) двигательную
- г) все перечисленные

3. Чихание возникает при раздражении рецепторов

- а) ротовой полости
- б) гортани
- в) носовой полости
- г) трахеи

4. С возрастом частота сердечных сокращений

- а) уменьшается
- б) увеличивается
- в) не меняется
- г) меняется у каждого индивидуально

5. Какой орган выделительной системы обладает функциями накопления мочи?

- а) почка
- б) мочеточник
- в) мочеиспускательный канал
- г) мочевого пузырь

Практическое задание:

Задача. Найдите ошибку в определении, данном ВОЗ:

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, финансового, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

Время выполнения заданий: 30 минут.

1. Физическая культура это:

- а) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

1. Олимпийские игры современности были возрождены:

- а) Исааком Ньютоном;
- б) Пьером Де Кубертенем;
- в) Хуаном Антонио Самаранчем
- г) Томасом Бахом.

2. ГТО в Российской Федерации было возрождено:

- а) в 1931 году;
- б) в 1972 году;
- в) в 2013 году;
- г) в 2014 году.

3. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:

- а) 5 человек;
- б) 12 человек;
- в) 6 человек;
- г) 14 человек.

4. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре включают в себя:

- а) 4 пункта;
- б) 5 пунктов;
- в) 6 пунктов;
- г) 3 пункта.

5. Практическое задание. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений в утренней гимнастике в анатомически правильной последовательности

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ **(АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ)**

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: 30 минут.

1. Какая страна родина шахмат?
 - а) Россия;
 - в) Индия;
 - б) Китай;
 - г) Тува.
2. Сколько полей на шахматной доске?
 - а) 48;
 - в) 50;
 - б) 64;
 - г) 16.
3. Что такое диаграмма?
 - а) Начальная позиция;
 - в) Материальное преимущество;
 - б) Запись шахматной игры;
 - г) Печатное изображение шахматной игры.
4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:
 - а) Конь;
 - в) Ладья;
 - б) Слон;
 - г) Пешка.
5. Назови среди фигур легкую фигуру:
 - а) Ферзь;
 - в) Слон;
 - б) Пешка;
 - г) Ладья.

Практическое задание

Напишите как поставить линейный мат _____.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения-30 мин.

1.Тестовое задание

- 1.Физическое образование – это
- а) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

- б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
- в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
- г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

1. Баскетбол – это....

- а) спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
- б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
- в) совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
- г) спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

3. Сколько человек играют в волейболе на поле в одной команде

- а) 7 чел.
- б) 6 чел.
- в) 5 чел.
- г) 11 чел.

4. Какие дисциплины включают в себя бег на короткие дистанции

- а) относятся к вертикальным прыжкам.
- б) относятся к горизонтальным прыжкам.
- в) включает в себя дисциплины от 500 до 2000 м.
- г) включает в себя дистанции от 30 до 400 м.

5. Дайте определение «Лыжные гонки» - это....

- а) Вид спорта в котором участники должны поразить мишень с помощью дротиков
- б) Зимний вид спорта в котором спортсмену нужно преодолеть определенную дистанцию на лыжах.
- в) Зимний вид спорта который совмещает в себе бег на лыжах и стрельбу по мишени из винтовки.
- г) Зимний вид спорта, задачей которого является забросить шайбу в ворота соперника

Практическое задание.

Составить комплекс круговой тренировки в целях поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности

достижения компетенции	показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
------------------------	---

Время выполнения-30 мин.

1.Тестовое задание

1. Физическая культура это:

- а) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
- г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

2. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

- а) 6.
- б) 4.
- в) 5.
- г) 7

3.Подвижная игра с правилами — это

- а) **сознательная, активная деятельность ребенка**, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.
- б) незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире
- в) индивидуальные или командные виды игр
- г) **сознательная, активная деятельность ребенка**, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, без правил

4. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) художественную гимнастику

5. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений

г) упражнений на «выносливость»

2. Практическое задание

Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Время выполнения заданий: не более 30 минут

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

1. Физическое здоровье – это:

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) биологический возраст

1. Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике
– документ, который регламентирует

- а) трудоемкость занятий ФК
- б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
- в) обеспечение безопасности на занятиях ФК
- г) методы оценки

2. Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются

- а) неустойчивое оборудование
- б) отсутствие разминки
- в) яркая косметика
- г) влажные ладони

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

5. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику

- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) спортивную

Практическое задание.

Составить комплекс разминочный комплекс ОРУ для занятий основной гимнастикой

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения задания: 30 мин.

1. Что не относится к легкой атлетике?
 - А - бокс
 - Б - бег
 - В - прыжки
 - Г - метания
2. К какому виду спорта относится бег?
 - А - легкая атлетика
 - Б - плавание
 - В - бокс
 - Г - борьба
3. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?
 - А - *вниз-вперед
 - Б - вверх
 - В - в сторону
 - Г - на стартера
4. Укажите последовательность тройного прыжка.
 - А - скачок, шаг, прыжок
 - Б - прыжок, скачок, шаг
 - В - шаг, прыжок, скачок
 - Г - шаг, скачок прыжок
5. Что должен выполнять бегун, приближаясь к финишу?
 - А - резко наклоняется грудью вперед
 - Б - наклонить голову вперед
 - В - отклониться назад
 - Г - замедлить бег

Практическое задание:

Комплекс специально подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

1. Результатом физической подготовки являются:
 - а) физическое развитие индивидуума;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическое совершенство.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - а) спортивной тренировкой;
 - б) специальной физической подготовкой;
 - в) физическим совершенством;
 - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие занимающегося спортивными играми:
 - а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

4. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
 - а) показатели телосложения;
 - б) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - в) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации;
 - г) желание заниматься спортивными играми.

5. Следует ли после длительной болезни приступать к изучению сложных технических приемов в спортивных играх?
 - а) да, в малом темпе;
 - б) нет;
 - в) да, под присмотром тренера;
 - г) да, с разрешения родителей ребенка.

6. Практическое задание

Разработайте комплекс физических упражнений для подготовительной части занятия по спортивным играм.

ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

1. *Физическая подготовка» - это*

- а) возможность функциональных систем организма
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить
- г) необходимая степень готовности к спортивным достижениям

2. *Что такое методика обучения?*

- а) специальное упражнение для совершенствования техники плавания
- б) процесс, направленный на применение технических средств обучения
- в) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения
- г) путь достижения

3. *Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?*

- а) голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены
- б) голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер
- в) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти – на ширине плеч
- г) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти соединены;

4. *Какие факторы не препятствуют продвижению пловца вперед?*

- а) сила трения
- б) сопротивление формы
- в) сила реакции опоры
- г) сопротивление вихреобразования

5. *Гипоксическая тренировка в плавании оказывает наиболее значительное влияние на развитие*

- а) общей выносливости

- б) скоростных качеств
- в) максимальной силы
- г) скоростной выносливости

Практическое задание

Составить разминочный комплекс ОРУ в подготовительной части занятия (сухое плавание)

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения: 30 мин.

1. Впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:
 - а. 1956г, Италия
 - б. 1924г, Франция
 - в. 1952г, Норвегия
 - г. 1960 Люксембург
2. В программу лыжного двоеборья входят:
 - а. Слалом, лыжные гонки
 - б. Прыжки с трамплина, биатлон
 - в. Фристайл, скоростной спуск
 - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
3. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:
 - а. 70
 - б. 50
 - в. 40
 - г. 90
4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
 - а. ног
 - б. туловища
 - в. рук
 - г. произвольно
5. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
 - а. поворота на месте
 - б. подъёмов и спусков

- в. ступающего и скользящего шага
- г. переступающего шага

Практическое задание 1

Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений при занятиях по лыжной подготовке:

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения задания не более 30 мин.

1. Что не относится к легкой атлетике?
 - а) бокс
 - б) бег
 - в) прыжки
 - г) метания
2. К какому виду спорта относится бег?
 - а) легкая атлетика
 - б) плавание
 - в) бокс
 - г) борьба
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в волейболе, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - д) тренировочный процесс;
 - е) специальной физической подготовкой;
 - ж) физическим совершенством;
 - з) профессионально-прикладной физической подготовкой.
4. К показателям, характеризующим физическое развитие занимающегося футболом:
 - д) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - е) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - ж) уровень теоретических знаний;
 - з) уровень и качество сформированных технических навыков.

5. Какое качество не относится к физической подготовке баскетболиста?

- д) силовые способности;
- е) координационные способности;
- ж) прыгучесть;
- з) желание заниматься спортивными играми.

Практическое задание:

Комплекс специально подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: УК-1: ИУК-1.1, ИУК-1.2

Время выполнения заданий: не более 10 минут.

1 вариант

1. Целью деятельности спортшколы является:

- а) создание программы физического воспитания;
- б) анализ спортивной деятельности ;
- в) воспитание подрастающего поколения,
- г) содействие физическому и духовному развитию учащихся и укреплению их здоровья.

2. Инновационность является:

- а) принципом проектирования;
- б) принципом работы спортклуба;
- в) технологией проектирования;
- г) методом проектирования

3. Выбрать несколько ответов. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия организуют в спортшколе:

- а) учителя физкультуры;
- б) члены спортклуба;
- в) администрация школы;
- г) тренеры.

4. Участие в разработке всех субъектов проектирования в области физической культуры является:

- а) методом;
- б) принципом;
- в) средством проектирования;
- г) стратегией

5. Высшим органом ДЮСШ является:

- а) председатель спортклуба;
- б) комиссии спортклуба;
- в) администрация клуба;
- г) собрание членов спортклуба.

6. Задание на соответствие.

1. Спортивно-оздоровительный компонент	а) функция спортшколы
2. Спортивная анимация	б) метод, применяемый в спортшколе
3. Соревновательная составляющая	в) методика, применяемая в спортшколе
4. Технологический компонент	г) форма работы в спортшколе

7. Задание на соответствие. Установите соответствие между методами и их видами.

1. Спортивная секция - это	а) Функция спортшколы
2. Физическая реабилитация - это	б) Организационная форма
3. Конференция спортклуба - это	в) Высшая форма управления
4. Устав ДЮСШ - это	г) Нормативный документ

8. Практическое задание

1. Выдвинуть проблемы для модели спортивной школы..
2. Разработать этапы проекта.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: 30 минут

1. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта
- б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности
- в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом
- г) лечение острых простудных заболеваний

2. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

- а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы (кардио-респираторная система)
- б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований
- в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации
- г) женщины чаще имеют заболевания сосудов нижних конечностей

3. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:

- а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности
- б) о недостаточном восстановлении организма после занятия
- в) о правильно подобранной нагрузке
- г) данный показатель не имеет значения

4. Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега, в связи:

- а) с поступлением крови в желудочки сердца
- б) с уменьшением просвета капилляров и вен нижних конечностей
- в) с прекращением действия «мышечного насоса»
- г) все ответы верны

5. При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

- а) 120-170 уд/мин
- б) 90-110 уд/мин
- в) 150-180 уд/мин

г) 60-90 уд/мин

Ключ к тесту

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Вариант правильного ответа	б	а	б	в	а

Практическое задание 1.

Перечислите Психологические резервы

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Пассивные упражнения выполняются

- а) в облегченных условиях (без гимнастических снарядов);
- б) без помощи инструктора ЛФК;
- в) с помощью инструктора ЛФК
- г) все ответы верны

2. Стретчинг – это:

- а) упражнения на растягивание мышц;
- б) упражнение на укрепление мышц;
- в) упражнение на расслабление мышц;
- г) все ответы верны

3. Упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею, откуда мокрота эвакуируется во время откашливания - это:

- а) слюноглотательные движения;
- б) глазодвигательные движения;
- в) дренажные дыхательные упражнения
- г) все ответы верны.

4. Основные противопоказания к назначению ЛФК:

- а) положительная динамика в состоянии больного, определенная совокупности клинико-функциональных данных;
- б) отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания или его осложнения;
- в) отсутствие контакта с больным вследствие его тяжелого состояния или нарушений психики
- г) все ответы верны.

5. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления - это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания;
- г) нет правильного ответа.

Практическое задание.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушением зрения.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Рациональное питание в спортивной практике подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):

- а) достаточную, адекватную потребностям энергетическую ценность рациона питания спортсмена в результате поступления белков, жиров, углеводов
- б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи
- в) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- г) оптимальный режим питания

2. Недостаток витамина А в питании спортсмена вызывает (выберите не менее двух вариантов ответов):

- а) снижение прочности костей
- б) замедление роста организма
- в) куриную слепоту
- г) снижение свертываемости крови

3. Сбалансированность питания в спортивной практике подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):

- а) достаточную, адекватную потребностям ценность пищевого рациона в результате поступления белков, жиров и углеводов
- б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи
- в) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- г) оптимальный режим питания

4. Главное гигиеническое требование к спортивной обуви:

- а) модель обуви и материалы, из которых она пошита, должны поддерживать оптимальный микроклимат внутриобувного пространства
- б) спортивная обувь должна быть модной, а также обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации
- в) конструкция любой спортивной обуви должна препятствовать образованию зарядов статического электричества, образующегося на обуви в процессе ее эксплуатации
- г) спортивная обувь должна равномерно и достаточно плотно облежать стопу, фиксировать ее, не сдавливать ее, не вызывать болезненных ощущений, не сковывать движений в суставах

5. Инкубационный период – это ...

- а) период первых признаков инфекционного заболевания
- б) период от момента заражения до первых симптомов болезни
- в) период улучшения самочувствия
- г) период, наиболее опасный для больного инфекционным заболеванием

Практическое задание. Введите слово: _____ внедрение и размножение в организме человека или животного болезнетворных микроорганизмов. Завершается инфекционным заболеванием, бактерионосительством или гибелью микробов.

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: 30 минут

1. Симпатическая нервная система возбуждается при общей активации деятельности:

- а) ног
- б) мозга

- в) организма
- г) таза

1. На каком позвонке находится *sulcus arteriae vertebralis*
- а) на 1 шейном
 - б) на 7 шейном
 - в) на 1 грудном
 - г) на 1 поясничном

2. Из каких костей состоит грудная клетка
- а) грудные позвонки, ребра, ключица
 - б) грудной отдел позвоночного столба, ребра, грудина
 - в) грудной отдел позвоночного столба, ребра, лопатки, грудина
 - г) ребра, грудина

4. Щелевидное пространство между суставными поверхностями костей, которое окружено со всех сторон суставной капсулой и содержит в небольшом количестве синовиальную жидкость:
- а) суставная полость
 - б) синхондроз
 - в) фиброзное соединение
 - г) нет верного ответа

5. Главной дыхательной мышцей является:
- а) большая грудная мышца
 - б) передняя зубчатая мышца
 - в) диафрагма и межреберные мышцы
 - г) малая грудная мышца.

Практическое задание 1.

На рентгенограмме таза видно, что все три части тазовой кости оделены промежутками, которые соответствуют невидимому на рентгенограммах хрящу. Определите возраст человека.

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

Практическое задание 1. ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

1. Спортивная метрология — это наука: ...
 - А. об измерениях в физическом воспитании и спорте;
 - Б. о погрешностях измерений;
 - В. о физических и нефизических величинах;
 - Г. о количественных и качественных измерениях.
2. Количественные измерения производятся в шкалах.
 - А. Интервалов и отношений.
 - Б. Пропорциональной и прямолинейной.
 - В. Интегральной и дифференцированной.
 - Г. Параметрической и непараметрической.
3. Качественные измерения производятся в шкалах.
 - А. Параметрической и непараметрической
 - Б. Интервальной и отношений.
 - В. Наименований и порядка.
 - Г. Нормированной и оценочной.
4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
 - А. Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
 - Б. Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.
 - В. Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
 - Г. Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
5. Под объемом техники понимают
 - А. Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
 - Б. Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
 - В. Количество различных действий, освоенных спортсменом.
 - Г. Сложность выполнения того или иного элемента (приема).

Практическое задание 2. ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

О каком понятии идет речь: ...состоит в ступенчатом построении управляющей системы, при котором функции управления распределяются между ее соподчиненными частями. иначе говоря, все подсистемы управления взаимосвязаны, взаимодействуют друг с другом при соблюдении строгой субординации. при этом управляющие сигналы подсистем старшего ранга носят обобщенный характер и конкретизируются в подсистемах младшего ранга. исключительным примером тому может являться центральная нервная система человека, где четко обозначена иерархия управления — от коры головного мозга до спинальных нейронов.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Тестовое задание

Время выполнения 15 мин.

1) СФП это:

- а) специальный фонд предметов
- б) специальная физическая подготовка
- в) система функциональной подготовки
- г) Схема физической подготовки

2) Либеральный стиль управления это:

- а) Стиль руководства командой характеризуется прежде всего тем, что тренер принимает решение единолично без учета мнения спортсменов. Он не терпит возражений, категоричен в суждениях, требует от подчиненных пунктуального выполнения указаний, оставляя минимум возможностей для проявления их личной инициативы, не передает своих полномочий. Все связи при таком стиле руководства замыкаются на тренере, спортсмен полу-чает минимум информации.
- б) Стиль руководства спортивной командой характеризуется тем, что тренер рассматривает спортсменов как активных участников и реализаторов своих концепций, идей, замыслов. В связи с этим он не занимается мелочной опекой, а четко формулирует основные цели, определяет задачи, показывает варианты их решения, предоставляя спортсмену реальную возможность проявления собственной инициативы. При этом учитываются как формальная, так и неформальная структура команды, желания и стремления спортсмена, особенности его характера и спортивной деятельности.
- в) Стиль руководства спортивной командой определяется прежде всего тем, что тренер минимально вмешивается в процесс тренировки, играя зачастую лишь роль посредника между спортсменами и другими работниками (администраторами, врачами и т. д.), решая в основном организационные вопросы.
- г) Все перечисленные выше.

3) 5. Планирование в спортивной школе годовых (этапных) периодов называется.

- а) перспективным
- б) текущим

в) оперативным

г) общим

4) Все профессионально важные качества тренера.

а) мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт)

б) аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти)

в) волевые, интеллектуальные, — включая перцептивные, двигательные (психомоторные)

г) Все перечисленные

5) Спортивный этап подготовки - ВСМ

а) Верхнего спортивного мастерства

б) Высшего спортивного мастерства

в) Высокие Сильные Метки

г) Высшая система мер

ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	а	в	б	г	б

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Демократический стиль управления спортивной командой это:

а) Стиль руководства командой характеризуется прежде всего тем, что тренер принимает решение единолично без учета мнения спортсменов. Он не терпит возражений, категоричен в суждениях, требует от подчиненных пунктуального выполнения указаний, оставляя минимум возможностей для проявления их личной инициативы, не передает своих полномочий. Все связи при таком стиле руководства замыкаются на тренере, спортсмен получает минимум информации.

- б) Стиль руководства спортивной командой характеризуется тем, что тренер рассматривает спортсменов как активных участников и реализаторов своих концепций, идей, замыслов. В связи с этим он не занимается мелочной опекой, а четко формулирует основные цели, определяет задачи, показывает варианты их решения, предоставляя спортсмену реальную возможность проявления собственной инициативы. При этом учитываются как формальная, так и неформальная структура команды, желания и стремления спортсмена, особенности его характера и спортивной деятельности.
- в) Стиль руководства спортивной командой определяется прежде всего тем, что тренер минимально вмешивается в процесс тренировки, играя зачастую лишь роль посредника между спортсменами и другими работниками (администраторами, врачами и т. д.), решая в основном организационные вопросы.

2. Какой тип взаимоотношений тренера с родителями:

- а) «Тренер-спортсмен-команда»,
- б) «Спортсмен-спортсмен-родитель»
- в) «Тренер-родитель-спортсмен»

3. Этапы многолетней подготовки в спортивной школе

- а) НП-1,НП-2-3, УТ-1-2, УТ-3-5, СС-1-3
- б) Б1,Б2,Б3, УТ – 1-3, УУ-1-2, СС-1-3
- в) б1,б2,б3,б4,б5,б6,УУ-1,УУ-2,УУ-3

4. Виды контроля в спорте:

- а) Предварительный
- б) итоговый
- в) текущий
- г) оперативный
- д) все выше перечисленные

5. Планирование в спортивной школе коротких периодов, месячных, недельных, одного учебно-тренировочного занятия называется.

- а) перспективным
- б) текущим
- в) оперативным

1. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

2. Разработать подвижную игру для развития координации в 9-10 лет.

3. Воспитание, виды воспитания

Методы формирования сознания

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения

Методы стимулирования

ПФСС ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической

компетенции	<p>подготовленности</p> <p>ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>
-------------	---

Время выполнения 30 минут

1. Что не относится к легкой атлетике?
 - а) бокс
 - б) бег
 - в) прыжки
 - г) метания

2. К какому виду спорта относится бег?
 - а) легкая атлетика
 - б) плавание
 - в) бокс
 - г) борьба

3. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?
 - а) вниз-вперед
 - б) вверх
 - в) в сторону
 - г) на стартера

4. Укажите последовательность тройного прыжка.
 - а) скачок, шаг, прыжок
 - б) прыжок, скачок, шаг
 - в) шаг, прыжок, скачок
 - г) шаг, скачок прыжок

5. Что должен выполнять бегун, приближаясь к финишу?
 - а) резко наклоняется грудью вперед
 - б) наклонить голову вперед
 - в) отклониться назад
 - г) замедлить бег

Практическое задание:

Комплекс специально подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега

ПФСС ПЛАВАНИЕ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

	ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
--	--

Время выполнения 30 минут

1. *Физическая подготовка» - это*

- а) возможность функциональных систем организма
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить
- г) необходимая степень готовности к спортивным достижениям

2. *Что такое методика обучения?*

- а) специальное упражнение для совершенствования техники плавания
- б) процесс, направленный на применение технических средств обучения
- в) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения
- г) путь достижения

3. *Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?*

- а) голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены
- б) голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер
- в) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти – на ширине плеч
- г) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти соединены;

4. *Какие факторы не препятствуют продвижению пловца вперед?*

- а) сила трения
- б) сопротивление формы
- в) сила реакции опоры
- г) сопротивление вихреобразования

5. *Гипоксическая тренировка в плавании оказывает наиболее значительное влияние на развитие*

- а) общей выносливости
- б) скоростных качеств
- в) максимальной силы
- г) скоростной выносливости

Практическое задание

Составить разминочный комплекс ОРУ в подготовительной части занятия (сухое плавание)

ПФСС ВОЛЕЙБОЛ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Результатом физической подготовки волейболиста является:
 - д) физическое развитие личности;
 - е) развитие физических качеств;
 - ж) физическая подготовленность;
 - з) физическое совершенство.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в волейболе, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - и) тренировочный процесс;
 - к) специальной физической подготовкой;
 - л) физическим совершенством;
 - м) профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие занимающегося волейболом:
 - и) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - к) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - л) уровень теоретических знаний;
 - м) уровень и качество сформированных технических навыков.

4. Какое качество не относится к физической подготовки волейболиста?
 - и) силовые способности;
 - к) координационные способности;
 - л) прыгучесть;
 - м) желание заниматься спортивными играми.

5. В случаи болезни волейболиста стоит ли продолжать тренировочный процесс?
 - д) да, в малом темпе;
 - е) нет;
 - ж) да, под присмотром тренера;
 - з) да, с разрешения родителей ребенка.

7. Практическое задание

Разработайте комплекс физических упражнений для подготовительной части занятия волейболу.

ПФСС ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия
- г. 1960 Люксембург

2. В программу лыжного двоеборья входят:

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

3. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:

- а. 70
- б. 50
- в. 40
- г. 90

4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

5. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага
- г. переступающего шага

Практическое задание 1

Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений при занятиях по лыжной подготовке:

ПФСС ФУТБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Физическое развитие футболиста это:

- и) Уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств;
- к) Воспитание здорового, жизнерадостного жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- л) процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни в воспитания;
- м) комплекс мероприятий, служащий для физического развития военнослужащих в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач.

2. Какая задача не относится к воспитательным задачам физического развития футболистов?

- н) формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- о) развитие самостоятельности, творчества, инициативности;
- п) совершенствование защитных функций организма;
- р) профессионально-прикладной физической подготовка.

3. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

- н) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- о) средства физического воспитания;
- п) формы физического воспитания;
- р) принципы физического воспитания.

4. Физическая подготовленность характеризуется:

- н) уровнем развития физических качеств;
- о) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- п) уровнем развития силы и выносливости;
- р) антропометрическими показателями.

5. Назовите основные физические качества, необходимые футболисту для достижения наивысших результатов:

- и) равновесие, сила, быстрота, выносливость;
- к) выносливость, скорость, гибкость, координация;
- л) сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (координация);
- м) сила, скорость, гибкость.

6. Практическое задание

Разработайте комплекс гимнастических упражнений для расслабления мышц футболистов после основной части.

ПФСС ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

Тестовое задание.

1. Каковы цели занятий подвижными играми:

- а) направлены на решение оздоровительных задач
- б) направлены на достижение спортивного результата
- в) направлены на соперничество
- г) направлены на коррекцию фигуры

2. Физическая подготовка

- а) процесс; б) результат; в) цель; г) все вместе

3. Толерантность –

- а) терпимость к иному роду взглядам, нравам, привычкам.
- б) терпимость по отношению к особенностям различных народов, наций и религий.
- в) понимание и диалог с другим, признание и уважение его права на отличие.
- г) доброжелательность

4. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- а) правильное выполнение упражнений
- б) навыки знаний физических упражнений без травм
- в) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
- г) дисциплинированность

5. Элементарные подвижные игры от спортивных отличаются:

- а) регламентированными правилами соревнований;
- б) квалифицированным судейством;
- в) борьбой;
- г) определением квалификации;

Практическое задание – Организовать и провести спортивное мероприятие с этническим содержанием.

ПФСС БАСКЕТБОЛ

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

Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
----------------------------------	---

Время выполнения 30 минут

Практическое задание №1

Согласно правилам, какими фундаментальными принципами должны руководствоваться судьи, принимая решение о несоблюдении Правил?

Практическое задание №2

В каком случае, согласно Правилам, главный тренер, помощники тренера, запасные, удаленные игроки и сопровождающие члены делегации могут выходить на площадку для оказания помощи травмированному игроку?

ПФСС ГИМНАСТИКА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Время выполнения 30 минут

1. Физическое здоровье – это:

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) биологический возраст

4. Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике – документ, который регламентирует

- а) трудоемкость занятий ФК
- б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
- в) обеспечение безопасности на занятиях ФК
- г) методы оценки

5. Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются

- а) неустойчивое оборудование
- б) отсутствие разминки

в) яркая косметика

г) влажные ладони

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

а) скоростных упражнений

б) упражнений «на гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений на «выносливость»

5. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

а) утреннюю гимнастику

б) основную гимнастику

в) прикладную гимнастику

г) спортивную

Практическое задание.

Составить разминочный комплекс ОРУ для занятий основной гимнастикой

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного	Отлично	90-100

	характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.