

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

Приложение к ФОС

ОП.09 Основы биомеханики Карта тестовых заданий

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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.

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

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.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Личностные:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 14 Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.

ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Тематическое планирование»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1. Что изучает биомеханика?

а). Биомеханика изучает функциональное состояние человека.

б). Биомеханика - это раздел биофизики, в котором изучаются механические свойства тканей, органов и систем живого организма и механические явления, сопровождающие процессы жизнедеятельности.

в). Биомеханика изучает внутреннюю структуру объектов, деформацию тел.

г). Биомеханика изучает процесс взаимодействия звеньев тела

2. Что является общей задачей биомеханики?

а). Общая задача изучения движения в биомеханики – это оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели.

б). Общая задача изучения движения в биомеханики – это объединение в управляемые системы движения человека.

в). Общая задача изучения движения в биомеханики – это оценка взаимодействия управляемых и неуправляемых систем движений и приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели.

г). **Общая задача изучения движения в биомеханики – это оценка состояния различных систем организма.**

3. Как осуществляются двигательные действия человека?

а). Двигательные действия осуществляются при помощи произвольных активных движений, вызванных и управляемых работой мышц.

б). Двигательные действия осуществляются при помощи эффективного приложения сил и приспособительной активности биосистемы.

в). Двигательные действия осуществляются при помощи пассивного и активного взаимодействия реактивных сил.

г). Двигательные действия осуществляются при работе произвольных движений.

4. Что называется силой действия человека в биомеханике?

а). Силой действия человека в биомеханике называется зависимость между силовыми и скоростно-силовыми качествами.

б). Силой действия человека в биомеханике называется сила воздействия его на внешнее физическое окружение, передаваемое через рабочие точки своего тела

в). Силой действия человека в биомеханике называется сила воздействия его на параметры двигательного задания и отдельные группы мышц.

г). Сила действия человека зависит от силы тяги мышц, положения его тела, скорости движущего звена тела и направления движения.

5. Какая реакция называется простой двигательной реакцией?

а). Простая реакция, это электромеханический интервал.

б). Простая реакция - это реакция, которая может быть достигнута за счет энергии из источников, восстанавливаемых по ходу выполнения задания.

в). Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал.

г). Простой реакцией называется реакция на факторы окружающей среды.

Средне –сложные (2 уровень)

6. Что изучает динамика?

а). Динамика изучает внутренние причины, вызывающие движения.

б). Динамика изучает все движение человека и движимых им тел.

в). Динамика изучает особенности строения двигательного аппарата и его звеньев.

г). Динамика изучает взаимодействие систем организма.

7. По форме различают мышцы:

а) поверхностная

б) одноперистая

в) отводящая

г) веретенообразная

8. Отводящая мышца называется:

а) сфинктером

б) абдуктором

в) антагонистом

г) аддуктором

9. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:

а) протрактор

б) ротатор

в) ретрактор

г) абдуктор

10. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:

- а) синергисты**
- б) антагонисты
- в) протракторы
- г) аддукторы

11. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:

- а) инерционным
- б) изометрическим
- в) изотоническим**
- г) синергетическим

12. Для исследования вестибулярного аппарата используют пробу:

- а) К. Коллена
- б) Р.И. Айзмана
- в) Л. Брауна
- г) Д. Ромберга**

13. Тест, позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора, называется тестом:

- а) Д. Ромберга
- б) Л. Брауна
- в) А. Яроцкого**
- г) А. Баранова

14. Совокупность согласованных движений человека, вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:

- а) двигательной реакцией
- б) двигательной активностью
- в) ходьбой
- г) локомоцией**

15. Сокращение, при котором мышца укоротиться не может (оба конца неподвижно закреплены), а напряжение возрастает, называется:

- а) изометрическим**
- б) изотоническим
- в) статическим
- г) инерционным

16. Естественные локомоции (ходьба, бег, лазание, прыжки) и их координация формируются в возрасте:

- а) до 2 лет
- б) до 1,5 лет
- в) от 2 до 5 лет**
- г) от 7 до 12 лет

17. Формирование координационных механизмов движений заканчивается:

- а) в 7 лет
- б) в 16-17 лет**
- в) в 5 лет
- г) в 20-25 лет

18. Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени - это:

- а) ловкость
- б) сила
- в) выносливость
- г) **быстрота**

19. Что такое «тело отсчета»?

- а) Тело, относительно которого определяется положение объекта
- б) Тело, от которого начинается движение
- в) Тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- г) **Тело, у которого заканчивается движение**

20. Что такое импульс силы?

- а) Сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
- б) Максимальное значение действующей силы
- в) Значение силы в данный момент времени
- г) **Произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело**

21. Формы проявления скоростных качеств?

- а) Быстрота мысли
- б) Быстрота мышц
- в) **Быстрота бега**
- г) Повышение темпа

22. Волейболист производит наподдающий удар с угловой скоростью плеча. В каком случае скорость удара по мячу больше?

- а) При ударе «согнутой» руки
- б) При более высоком прыжке
- в) **При ударе с опоры**
- г) При ударе «прямой» рукой

Сложные (3 уровень)

23. Какие характеристики движения относятся к инерционным?

- а) Масса тела, момент инерции тела
- б) Характеристики, описывающие движение тела по инерции
- в) Расстояние, которое проходит тело по инерции
- г) **Радиус вращения материальной точки**

24. Какие силы могут быть приложены к биомеханической системе?

а). К биомеханической системе могут быть приложены силы тяжести, силы веса, подъемная сила, вращающий момент, движения на месте.

б). К биомеханической системе могут быть приложены силы тяжести, реакции опоры, силы веса, мышечные тяги, усилия партнера и др. силы.

в). К биомеханической системе могут быть приложены силы тяжести, силы веса, подъемная сила, вращающий момент, движения на месте.

г). К биомеханической системе могут быть приложены силы тяжести, силы веса, подъемная сила, вращающий момент, движения на месте.

25. Как изучается в биомеханике спортивное действие?

а) Спортивное действие в биомеханике изучается как система как обобщенная структура, которой управляет спортсмен.

б) Спортивное действие в биомеханике изучается как ритмическая структура, которой управляет спортсмен.

в) Спортивное действие в биомеханике изучается как биомеханическая система, которой управляет спортсмен.

г) Спортивное действие в биомеханике изучается как система движений, которой управляет спортсмен.

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26. Установите соответствие между видами мышц и их функциями: (1)Б 2)В 3)А)

1) гладкие	Обеспечение движения крови по сосудам
2) скелетные	Регуляция давления в сосудах
3) сердечные	терморегуляторная

27. Установите соответствие: (1)А 2)В 3)Б)

1) Адаптация организма к физической нагрузке	А) тренированность
2) Состояние организма в результате неправильной организации тренировочного процесса	Б) тренируемость
3) Способность организма развивать тренированность	В) перетренированность

Средне-сложные (2 уровень)

28. Соотнесите термин с его верным определением. (1)Б 2)Г 3)В 4)А)

1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

29. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами их воспитывающими: (А-2,Б-5,Г-1,Д-3)

а) выносливость	1) Челночный бег
б) сила	2) плавание без остановок от 25м до 100м.
в) скорость	3) Наклон вперед из положения сидя
г) координация	4) Бег 30 м
д) гибкость	5) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

30. Установите соответствие: (1)Б 2)А 3)В)

1) Метод стандартов	А) наиболее рациональный метод . Он основан на соотношениях отдельных антропометрических показателей, которые вычисляются математически с помощью коэффициента регрессии
2) Метод корреляции	Б) наиболее точный и объективный. Оценку физического развития этим методом проводят путем сравнения (сопоставления) полученных данных со средними – стандартными величинами
3) Метод индексов	В) применяется для ориентировочной оценки антропометрических данных с помощью особых формул

31. Установите соответствие: (1)Б 2)А 3)В)

1) Кинематическая пара	А) это последовательное или разветвленное соединение кинематических пар.
2) Кинематическая цепь	Б) это два звена, соединенные между собой подвижно. Примером кинематической пары является плечо и предплечье, соединенные локтевым суставом.
3) Степени свободы	В) это количество независимых угловых и линейных перемещений тела.

32. Установите соответствие: (1)Б 2)А 3)Г 4)В)

1) Принцип структурности	А) все движения в двигательном действии образуют единое целое
2) Принцип целостности	Б) все движения в системе взаимосвязаны, что определяет целостность и совершенство действия
3) Принцип иерархичности	В) человек сознательно ставит цель двигательного действия, применяет целесообразные движения и управляет ими
4) Принцип сознательной целенаправленности	Г) отдельные структуры являются составными частями более крупных структур

33. Установите соответствие: (1)БВ 2)АГ)

1) Общие задачи биомеханики	А) Строение, свойства и двигательные функции тела спортсмена
	Б) Определить все силы, действующие на тело спортсмена в процессе выполнения двигательного действия
2) Частные задачи биомеханики	В) Выделить силы которые оказывают положительное воздействие на достижение цели движения и эффективное решение двигательной задачи
	Г) Рациональная спортивная техника

**34. Установите соответствие по классификации кинематических характеристик:
(1)В, 2)Б, 3)А)**

1) Пространственные	А) Линейная скорость точки, угловая скорость сегмента (звена)
2) Временные	Б) Момент времени начала и окончания выполнения движения, длительность выполнения движения
3) Пространственновременные	В) Координаты точки, координаты тела

Сложные (3 уровень)

35. Установите соответствие: (1)В 2)А 3)Б)

1) Биомеханика	А) двигательные действия человека как системы взаимно связанных активных движений и положений его тела
2) Объект познания биомеханики	Б) механические и биологические причины возникновения движений, особенности их выполнения в различных условиях
3) Область изучения биомеханики	В) изучение работы биомеханического аппарата спортсмена

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

**36. Биомеханика – это наука о законах механического _____ в живых организмах.
Движения**

**37. Биомеханика спорта – изучает движения человека в процессе выполнения _____ упражнений.
Физических**

**38. Цель биомеханики двигательных действий состоит с одной стороны, в повышении эффективности двигательных действий человека, а с другой – в предупреждении _____ при выполнении двигательных действий и уменьшении их последствий.
Травм**

**39. Задачи биомеханики спорта делятся на общие и _____.
Частные**

**40. Темп движений - это временная мера их повторности. Он измеряется количеством _____, повторяющихся в единицу времени.
Движений**

41. Двигательная реабилитация - это вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для _____ или компенсации

частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Восстановления

Средне-сложные (2 уровень)

42. Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются _____.

Соревновательными

43. Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются _____ упражнениями.

Циклическими

44. Важнейшим показателем физического состояния человека является физическое _____.

Здоровье

45. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется физической _____.

Подготовкой

46. Основу обучения любому двигательному действию (физическому упражнению) составляет теория формирования _____ навыка.

Двигательного

47. Способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений определяется как _____ движений

Координация

48. Выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению во время _____ выполнения спортивных упражнений.

Длительного

49. Быстрота - способность человека совершать _____ действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Двигательное

50. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют _____ и пассивную гибкость.

Активную

51. Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных _____ задач.

Двигательных

52. Двигательный навык – это привычные движения, элементы которых выполняются _____.

Автоматически

53. Плечо силы — это расстояние от оси вращения до _____ действия силы.
Линии
54. Спортсмен получает ускорение, если увеличивается _____ бега.
Темп
55. Прикладная биомеханика изучает связь кинематических и _____ характеристик движения.
Динамических
56. Мышечное усилие складывается из произведения удельного натяжения на _____ поперечного сечения мышцы.
Площадь
57. Мерой вращательного действия силы на тело является момент _____ движения.
Количества
58. Стартовые действия направлены на быстрейший переход от покоя к наибольшей _____ движения.
Скорости
59. Основной мерой ударного взаимодействия импульс _____.
Силы
60. Закономерности взаимосвязей между элементами информации (сообщениями об условиях и ходе действия и командами), без которых невозможно управление движениями – это _____ структуры.
Информационные
61. Раздел механики, посвященный изучению движения материальных тел под действием приложенных к ним сил, называется _____.
Динамикой
62. Индивидуальная, приобретенная рефлекторная реакция, выработанная на базе безусловного рефлекса, осуществляемая, главным образом, за счет деятельности коры больших полушарий головного мозга, называется _____ рефлексом.
Условным
63. Временная мера соотношения частей движений – это _____ движений.
Ритм
64. Обобщенные требования к двигательному действию, которые определяются характером предстоящего действия и общей последовательностью его этапов, называется двигательной _____.
Задачей
65. Выработанное вследствие тренировки движение, компоненты которого в значительной степени автоматизированы, называется двигательным _____.
Навыком
66. Вид плавания на груди – это _____.

Баттерфляй

67. Способ плавания на груди – это _____.

Брасс

Сложные (3 уровень)

68. Точка, где пересекаются линии действия всех сил, приводящих тело к поступательному движению и не вызывающих вращение тела, называется центром _____.

масс

69. Закономерности взаимосвязей движений во времени, соотношение длительностей частей движений, всего двигательного акта или действий – это _____ структуры.

Ритмические

70. Движения с большой амплитудой, выполняемые за счет собственной активности соответствующих мышц, - это _____ гибкость.

активная

Карта учета тестовых заданий

Компетенция	<p>Общие компетенции:</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>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.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>Профессиональные компетенции:</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и</p>
-------------	---

результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

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.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Личностные:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы

	<p>профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p> <p>ЛР 14 Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.</p> <p>ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.</p>			
Дисциплина	Основы биомеханики			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов

«ОТЛИЧНО»	91-100%	91-100 баллов
-----------	---------	---------------

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	Б
2	Г
3	А
4	Б
5	В
6	А
7	Г
8	Б
9	В
10	А
11	В
12	Г
13	В
14	Г
15	А
16	В
17	Б
18	Г
19	Г
20	Г
21	В
22	В
23	Г
24	Б
25	Г
26	1)Б 2)В 3)А
27	1)А 2)В 3)Б
28	1)Б 2)Г 3)В 4)А
29	А-2,Б-5,Г-1,Д-3
30	1)Б 2)А 3)В
31	1)Б 2)А 3)В
32	1)Б 2)А 3)Г 4)В
33	1)БВ 2)АГ
34	1)В 2)Б 3)А
35	1)В 2)А 3)Б

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
36	Движения
37	Физических
38	Травм
39	Частные
40	движений
41	Восстановления
42	Соревновательными
43	Циклическими
44	Здоровье
45	Подготовкой
46	Двигательного
47	Координация
48	Длительного
49	Двигательное
50	Активную
51	Двигательных
52	Автоматически
53	Линии
54	Темп
55	Динамических
56	Площадь
57	Количества
58	Скорости
59	Силы
60	Информационные
61	Динамикой
62	Условным
63	Ритм
64	Задачей
65	Навыком
66	Баттерфляй
67	Брасс
68	Масс
69	Ритмические
70	активная