

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

ОЦП ПРОИЗВОДИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ) Карта тестовых заданий

Освоение содержания профессионального модуля 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.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

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 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

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 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к

людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

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 личности и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 9 Сознающий 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 10 Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное

поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

ЛР 12 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР 13 Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.

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.

ЛР 16 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

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. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

- а) Обще подготовительные упражнения;
- б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;**
- в) Избранные соревновательные упражнения;
- г) Соревновательные упражнения;

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

- а) Специально подготовительные
- б) Имитационные;**
- в) Гимнастические;
- г) Обще развивающие;

3. Практические методы спортивной тренировки – это:

- а) Методы общей и специальной физической подготовки.
- б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;**
- в) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- г) Специфические и общепедагогические;

4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

- а) Специальной координации;
- б) Специальной быстроты.
- в) Специальной выносливости;**
- г) Специальной гибкости;

5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:

- а) Физические упражнения;
- б) Игровые и соревновательные упражнения.
- в) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;**
- г) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;

Средне –сложные (2 уровень)

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) Спортивных игр с обилием быстрых движений.**
- б) Бега с препятствиями.
- в) Десятиборья.

7. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) Темп движений.**
- б) Ритм движений.
- в) Физический уровень занимающегося.

8. К средствам лечебной физкультуры относят:

- а) Макробиотическая диета
- б) Баночный и спортивный массаж
- в) Физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж**

9. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?

- а) Ходьба и дозированный бег
- б) Упражнения в равновесии
- в) Упражнения в переноске тяжестей**

10. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?

- а) 25-40 лет
- б) 50-80 лет
- в) Для любого возраста**

11. Результатом физической подготовки является:

- а) Количество разученных упражнений.
- б) Степень физической подготовленности.**
- в) Физическое совершенство.

12. В местах соскоков со снаряда:

- а) Должно располагаться страхующее лицо.
- б) Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- в) Необходимо располагать гимнастический мат.**

13. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- а) По желанию любого участника игры.
- б) По необходимости.
- в) После разрешения преподавателя, тренера.**

14. Три основных варианта дозировки нагрузок:

- а) Тренирующие, тонизирующие, лечебные**
- б) Постоянные, временные, статические
- в) Динамические, сосредоточенные, лечебные

15. Интенсивность физических упражнений может быть...

- а) Минимальной, максимальной
- б) Маленькой, умеренной, большой, максимальной**
- в) Средней и максимальной

16. Чем отличается лечебная физическая культура (ЛФК) от оздоровительных технологий?

- а) Воспитанием здорового человека
- б) Физическими упражнениями с задачами лечения
- в) Обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения**

17. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) Пять принципов олимпийского движения;
- б) Пять частей света, представители которых принимают участие в**

Олимпиаде;

- в) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

18. Исходное положение, которое наиболее оптимально для укрепления мышц живота

- а) Стоя
- б) Лежа на животе
- в) Лежа на спине**

19. Исходное положение, которое наиболее оптимально для укрепления мышц спины

- а) Сидя
- б) Лежа на спине
- в) Лежа на животе**

20. В методике ЛФК при продольном плоскостопии не используют

- а) Использование теплой воды**
- б) Массаж ног
- в) Ходьба на носках, пятках

21. Специальными упражнениями при остеохондрозе позвоночника являются:

- а) Упражнения на расслабление мышц
- б) Упражнения на вытяжение позвоночника**
- в) Идеомоторные.

22. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) Способы выполнения группы последовательных движений.
- б) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.**
- в) Четко заданный и неизменный порядок движений.

Сложные (3 уровень)

23. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе:

- А) предпочтений тренер;
- Б) единого календарного план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

В) единого календарного план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований;

Г) единого календарного план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ;

24. Нормативы физической подготовки, содержащиеся в ФССП составлены с учётом:

- А) этапа подготовки спортсмена;
- Б) возраст лиц проходящих подготовку;
- В) особенностей вида спорта;
- Г) пола лиц проходящих подготовку;
- Д) все варианты верны**

25. Различают следующие этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП:

- А) начальной подготовки, тренировочный этап;
- Б) тренировочный этап. Совершенствования спортивного мастерства;
- В) начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства;
- Г) начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.**

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

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

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.

27. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами их воспитывающими: (А-2,Б-5,В-4,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.

Средне-сложные (2 уровень)

28. Установить соответствие локомоторных движений при беге **(1Б, 2А, 3Г, 4В, 5Д)**

1. Отталкивание от опоры	а) быстрые движения свободных звеньев тела в основном по направлению с отталкиванием ногой от опоры
2. Маховые движения при отталкивании	б) выполняется посредством отталкивания ногами и маховых движений свободными конечностями и другими звеньями.
3. Стартовые положения	в) первые движения из стартового положения, которые обеспечивают прирост скорости и переход к последующему стартовому разгону
4. Стартовые движения	г) позы для последующего передвижения, которые обеспечивают лучшие условия развития стартового ускорения
5. Стартовый разгон	д) обеспечивает увеличение скорости до такой, какая требуется для передвижения по дистанции

29. Установите соответствие между названием и характеристикой командной игры с мячом **(1Б, 2Г, 3А, 4Д, 5В)**

1. Футбол	а) командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).
2. Баскетбол	б) командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.
3. Волейбол	в) командная игра, которая проводится в воде, может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах; одновременно в игре участвуют две команды, задача которых — забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры.
4. Гандбол	г) командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника
5. Водное поло	д) командная игра с мячом 7 на 7 игроков, играют преимущественно руками (правила также допускают использование при игре головы, корпуса или бёдер), цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота соперника.

30. Установите соответствие между физическими качествами, необходимыми для игры в баскетбол и их определениями **(1Б, 2Г, 3А, 4Д, 5Е, 6В)**

1. Сила	а) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности
2. Быстрота	б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
3. Выносливость	в) способность зависит от силы мышц нижних

	конечностей и быстроты их сокращения
4. Ловкость	г) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
5. Гибкость	д) это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов
6. Прыгучесть	е) способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений

31. Установите соответствие между видами легкоатлетических прыжков и их характеристиками (**1Б, 2В, 3А**)

Прыжок в высоту с разбега	А) вертикальный прыжок, в котором спортсмены соревнуются в высоте прыжка, используя длинные гибкие шесты для преодоления горизонтальной планки, закреплённой на двух мачтах на значительной высоте
Прыжок в длину	Б) вертикальный прыжок состоящий из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления
Прыжок с шестом	В) горизонтальный прыжок, требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств

32. Установите соответствие между компонентами физической культуры и их определениями (**1Б, 2А, 3Г, 4В**)

1. Физическое воспитание	а) дает возможность раскрыть способности человека, проявить себя на предельных уровнях развития физических способностей
2. Спорт	б) отражает потребность общества в планомерной, систематической и целенаправленной подготовке подрастающего поколения к практической жизни
3. Большой спорт	в) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных и спортивных мероприятиях
4. Массовый спорт	г) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне - престижа Родины.

33. Установить соответствие в применении наименования физкультурно-спортивных сооружений (**1Б, 2А, 3Г, 4В**)

1. Площадка спортивная	а) Спортивное ядро с трибунами. на открытом воздухе от 1500 человек, в помещении от 500 человек
2. Спортивная арена	б) Плоскостное сооружение для определенного вида игр и занятий, возможно устройство навесов
3. Спортивный зал	в) Отдельно стоящее здание, основным элементом которого является спортивный зал, число залов не ограничено, возможно устройство мест для зрителей, в сочетании с залом (залами) может размещаться плавательный бассейн

4. Спортивный корпус	г) Крытое спортивное сооружение длиной не менее 18 метров, шириной не менее 9 метров и высотой не менее 5 метров
----------------------	--

34. Установить последовательность действий при назначении больному лечебной физкультуры (1Б, 2А, 3Г, 4В)

1. Этап 1	а) установить степень физической подготовленности больного и его готовность к занятиям ЛФК на основании анамнестических данных
2. Этап 2	б) определить стадию заболевания или характер повреждения, степень функциональных нарушений
3. Этап 3	в) сформулировать задачи ЛФК, обосновать выбор средств и форм, объяснить их влияние на организм больного, составить комплекс физических упражнений, рекомендовать исходные положения, определить допустимую дозировку физической нагрузки
4. Этап 4	г) определить период курса ЛФК с учетом индивидуальных особенностей больного

Сложные (3 уровень)

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

1) Оперативный контроль	А) служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра
2) Текущий контроль	Б) проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия
3) Этапный контроль	В) предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36. Тренировочный процесс согласно ФГТ рассчитан не менее, чем на _____ недели
42

37. Тренировочный процесс согласно ФССП рассчитан на _____ недели
12

38. В спортивной классификации предусмотрены _____ вида(-ов) нормативных требований.

Два

39. В экономическом плане система физического образования и воспитания выступает как отрасль народного _____
хозяйства

40. В теории спорта выделяются следующие ведущие формы педагогического контроля над состоянием спортсмена: поэтапный, _____, оперативный **текущий**

41. Высшая форма развития двигательной активности как многостороннего процесса человеческой деятельности, развивающая и совершенствующая физическую и психическую организацию человека в соответствии с целями и потребностями общества, — это _____ деятельность. **спортивная**

Средне-сложные (2 уровень)

42. Профессиональный спорт — это сфера, в которой двигательная _____ деятельность, для человека является основным родом занятий, т. е. его профессией. **Спортивная**

43. Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется _____. **круговым**

44. Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований, называется _____. **соревновательным**

45. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется _____. **игровым**

46. Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется _____. **интервальным**

47. Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется _____. **повторным**

48. Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется _____. **переменным**

49. Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения называется _____.

равномерным

50. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в без кислородных условиях называется _____.

анаэробной

51. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода называется _____.

Аэробной

52. Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются _____ упражнениями.

Смешанными

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

циклическими

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

Соревновательными

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

подготовкой

56. Вид плавания на груди – это _____.

Баттерфляй

57. Способ плавания на груди – это _____.

Брасс

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

Координация

59. В силу принципа «строгой ответственности» бремя доказывания отсутствия вины в совершении допингового нарушения возлагается на _____.

Спортсмена

60. Процесс многолетней подготовки делится на _____ этапа.

Четыре

61. В спортивной тренировке существуют предварительный, _____, оперативный формы контроля.

Текущий

62. Структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов, называется _____.

Мезоструктура

63. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет _____ усилий.

Мышечных

64. Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать _____ действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Двигательное

65. Выносливость – это способность человека эффективно выполнять двигательные действия необходимое время, а также противостоять _____ в процессе мышечной деятельности.

Утомлению

66. Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой _____.

Амплитудой

67. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют _____ зон.

Пять

Сложные (3 уровень)

68. Спортивный снаряд в виде металлического шара (весом 7,257 кг – для мужчин и 4 кг – для женщин), который спортсмены толкают со специальной круглой площадки в специальный сектор – это **(ядро)**

69. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала – это **(фальстарт)**

70. Легкая перекладина, устанавливаемая на специальных стойках для прыжков в высоту - это _____ **(планка)**

Карта учета тестовых заданий

Компетенция	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
-------------	--

<p>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>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p> <p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</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 результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную,</p>
--

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 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознющий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

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 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающийся

их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

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 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей

многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 9 Сознательный ценностный образ 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 10 Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

ЛР 12 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР 13 Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной

	<p>деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.</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> <p>ЛР 16 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p>			
Профессиональный модуль	ПДП ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ)			
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	№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	Б	36	42
2	Б	37	12

3	Б
4	В
5	В
6	А
7	А
8	В
9	В
10	В
11	Б
12	В
13	В
14	А
15	Б
16	В
17	Б
18	В
19	В
20	А
21	Б
22	Б
23	В
24	Д
25	Г
26	1Б, 2Г, 3В, 4А
27	А-2,Б-5,В-4,Г-1,Д-3
28	1Б, 2А, 3Г, 4В, 5Д
29	1Б, 2Г, 3А, 4Д, 5В
30	1Б, 2Г, 3А, 4Д, 5Е, 6В
31	1Б, 2В, 3А
32	1Б, 2А, 3Г, 4В
33	1Б, 2А, 3Г, 4В
34	1Б, 2А, 3Г, 4В
35	1В, 2Б, 3А

38	два
39	хозяйства
40	текущий
41	спортивная
42	Спортивная
43	Круговым
44	Соревновательным
45	Игровым
46	Интервальным
47	Повторным
48	Переменным
49	Равномерным
50	Анаэробной
51	Аэробной
52	Смешанными
53	Циклическими
54	Соревновательными
55	Подготовкой
56	Баттерфляй
57	Брасс
58	Координация
59	Спортсмена
60	Четыре
61	Текущий
62	Мезоструктура
63	Мышечных
64	Двигательное
65	Утомлению
66	Амплитудой
67	Пять
68	ядро
69	фальстарт
70	планка