

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:
bb52f959411e04619306e1297405e37199b1a28

ПМ. 02

«Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

Приложение к ФОС

физкультурно-спортивной деятельности различных

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.

Профессиональные компетенции:

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.

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 лично и профессионально 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 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. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

- a) После разрешения тренера.
- b) По окончании комплекса упражнений.
- c) При необходимости.

2. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- a) Удалены из зоны занятий.
- b) Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- c) Обозначены цветными ярлыками.

3. Влияние физических упражнений на организм человека:

а) Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

б) Нейтральное, даже если заниматься усердно.

с) Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

а) Их содержанием.

б) Их формой.

с) Скоростью их выполнения.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

а) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

б) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

с) Слабые мышцы спины.

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.

с) Десятиборья.

7. Число движений в единицу времени характеризует:

а) Темп движений.

б) Ритм движений.

с) Физический уровень занимающегося.

8. К средствам лечебной физкультуры относят:

а) Макробиотическая диета

б) Баночный и спортивный массаж

с) Физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж

9. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?

а) Ходьба и дозированный бег

б) Упражнения в равновесии

с) Упражнения в переноске тяжестей

10. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?

а) 25-40 лет

б) 50-80 лет

с) Для любого возраста

11. Результатом физической подготовки является:

а) Количество разученных упражнений.

б) Степень физической подготовленности.

с) Физическое совершенство.

12. В местах соскоков со снаряда:

а) Должно располагаться страхующее лицо.

- b) Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- c) **Необходимо располагать гимнастический мат.**

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

- a) По желанию любого участника игры.
- b) По необходимости.
- c) **После разрешения преподавателя, тренера.**

14. Три основных варианта дозировки нагрузок:

- a) **Тренирующие, тонизирующие, лечебные**
- b) Постоянные, временные, статические
- c) Динамические, сосредоточенные, лечебные

15. Интенсивность физических упражнений может быть...

- a) Минимальной, максимальной
- b) **Маленькой, умеренной, большой, максимальной**
- c) Средней и максимальной

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

- a) Воспитанием здорового человека
- b) Физическими упражнениями с задачами лечения
- c) **Обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения**

17. Пять олимпийских колец символизируют:

- a) Пять принципов олимпийского движения;
- b) **Пять частей света, представители которых принимают участие в Олимпиаде;**
- c) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

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

- a) Стоя
- b) Лежа на животе
- c) **Лежа на спине**

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

- a) Сидя
- b) Лежа на спине
- c) **Лежа на животе**

20. В методике ЛФК при продольном плоскостопии не используют

- a) **Использование теплой воды**
- b) Массаж ног
- c) Ходьба на носках, пятках

21. Специальными упражнениями при остеохондрозе позвоночника являются:

- a) Упражнения на расслабление мышц
- b) **Упражнения на вытяжение позвоночника**
- c) Идеомоторные.

22. Под техникой физических упражнений понимают:

- a) Способы выполнения группы последовательных движений.
- b) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.**
- c) Четко заданный и неизменный порядок движений.

Сложные (3 уровень)

23. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- a) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- b) Большой теннис, плавание, волейбол.
- c) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта**

24. Основное средство физического воспитания?

- a) учебные занятия
- b) физические упражнения**
- c) средства обучения

25. Что такое двигательное умение?

- a) уровень владения знаниями о движениях
- b) уровень владения двигательным действием**
- c) уровень владения тактической подготовкой

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26. Соотнесите термин с его верным определением техники спортивной ходьбы и бега (**1b, 2a, 3c, 4e, 5d**)

1. Ходьба и бег	a) опора о грунт осуществляется то одной, то другой ногой, то одновременно обеими ногами, каждая нога бывает опорной или маховой.
2. Фазы ходьбы	b) естественные способы передвижения человека, характеризуются циклическими и постоянно повторяющимися движениями, выполняемыми отталкиванием от грунта.
3. Фазы бега.	c) циклично чередуется период опоры и период полета
4. Фаза переднего толчка	d) главная фаза, начинается с момента вертикали и длится до конца опорного периода, т.е. до отрыва стопы от грунта
5. Фаза заднего толчка	e) начинается с момента постановки ноги на грунт впереди проекции ОЦМ (открытая контрольная маршрутная тренировка) и длится до момента вертикали.

27. Установите соответствие между длинами дистанции бега и его определением (**1d, 2a, 3c, 4b**)

1. 30, 60, 100, 200, 400 метров	a) средние
2. 500, 600, 800, 1000, 1500, 2000 метров	b) марафонский бег
3. 3000, 5000, 10000, 20000 метров	c) длинные

4. 42 км 195 м	d) короткие (спринт)
----------------	----------------------

Средне-сложные (2 уровень)

28. Установить соответствие локомоторных движений при беге (1b, 2a, 3d, 4c, 5e)

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

29. Установите соответствие между названием и характеристикой командной игры с мячом (1b, 2d, 3a, 4e, 5c)

1. Футбол	a) 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	b) 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	c) 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	d) командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника
5. Водное поло	e) 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 (1b, 2d, 3a, 4e, 5f, 6c)

1. Сила	a) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности
2. Быстрота	b) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет

	мышечных усилий
3. Выносливость	с) способность зависит от силы мышц нижних конечностей и быстроты их сокращения
4. Ловкость	д) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
5. Гибкость	е) это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов
6. Прыгучесть	ф) 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 (**1b, 2c, 3a**)

Прыжок в высоту с разбега	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	вертикальный прыжок состоящий из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления
Прыжок с шестом	горизонтальный прыжок, требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств

32. Установите соответствие между компонентами физической культуры и их определениями (**1b, 2a, 3d, 4c**)

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	с) 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	д) 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 (**1b, 2a, 3d, 4c**)

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	с) 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	d) 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 (**1b, 2a, 3d, 4c**)

1. Этап 1	a) установить степень физической подготовленности больного и его готовность к занятиям ЛФК на основании анамнестических данных
2. Этап 2	b) определить стадию заболевания или характер повреждения, степень функциональных нарушений
3. Этап 3	c) 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	d) определить период курса ЛФК с учетом индивидуальных особенностей больного

Сложные (3 уровень)

35. Установите соответствие между понятиями и определениями показателей работоспособности органов дыхания (**1b, 2a, 3d, 4c, 5f, 6e**)

1. Дыхательный объем	a) количество дыхательных циклов в 1 мин.
2. Частота дыхания	b) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, дыхательная пауза)
3. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	c) объем воздуха, который проходит через легкие за 1 мин
4. Легочная вентиляция	d) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после полного вдоха (измеряется методом спирометрии)
5. Кислородный запрос	e) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за 1 мин.
6. Потребление кислорода	f) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в 1 мин.

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности – это _____ (**выносливость**)

37. Реставрация растраченных функций при помощи специальных аппаратов – это _____ (**механотерапия**)

38. Метание относится к упражнениям _____ (**спортивным**)

39. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____ (**комплекс**)

40. Способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета – это _____ (**прыжок**)

41. Выполнение бега группой спортсменов (участников) – это _____ (**забег**)

42. Бегун на короткие дистанции – это _____ (**спринтер**)

Средне-сложные (2 уровень)

43. Место откуда начинается состязание на преодоление какой-нибудь дистанции – это _____ (**старт**)

44. Ациклический вид, требующий от занимающегося проявления силовых и скоростно-силовых качеств, а также координации. Выполняется толкание из круга (с ограниченного пространства) – это _____ (**толкание ядра**)

45. Все действия в баскетболе направлены на создание наиболее выгодных условий для выполнения заключительного _____ (**броска**) в корзину.

46. Технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой называется _____ (**блокирование, блокированием**)

47. Заключительная часть спортивных соревнований на скорость и выносливость, конечный пункт дистанции в соревнованиях – это _____ (**финиш**)

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

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

50. 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**)

51. Вид спорта, включающий в себя упражнения на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках – это _____ (**спортивная**) гимнастика

52. Атлетическая гимнастика – Система упражнений с разнообразными отягощениями, которые позволяют избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения – это _____ (**атлетическая**) гимнастика

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

54. Вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках – это _____ (**бокс**)

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. Плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела, спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок – это _____ (**баттерфляй**)

57. Стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды – это _____ (**брасс**)

58. Вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно; каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются, лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох – это _____ (**кроль**)

59. Комплекс мер, осуществляемых преподавателем или занимающимися, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений – это _____ (**страховка**)

60. Процесс многолетней подготовки делится на _____ (**четыре**) этапа

61. Футболист в возрасте до восемнадцати с половиной лет – это _____ (**юниор**)

62. Один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей – это _____ (**бег**)

63. Спортивный снаряд, с помощью которого спортсмен преодолевает планку при прыжке в высоту – это (**шест**)

64. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это _____ (**утомление, утомляемость**)

65. Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата для себя или команды – это _____ (**спортсмен**)

66. Часть общечеловеческой культуры, которая представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей – это _____ (**физическая культура**)

Сложные (3 уровень)

67. Специалисты Всемирной организации здравоохранения определяют состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков термином - _____ (**здоровье**)

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 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 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.

Личностные:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное 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	Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения			
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	а	36	выносливость
2	б	37	механотерапия

3	a
4	a
5	a
6	a
7	a
8	c
9	c
10	c
11	b
12	c
13	c
14	a
15	b
16	c
17	b
18	c
19	c
20	a
21	b
22	b
23	c
24	b
25	b
26	1b, 2a, 3c, 4e, 5d
27	1d, 2a, 3c, 4d
28	1b, 2a, 3d, 4c, 5e
29	1b, 2d, 3a, 4e, 5c
30	1b, 2d, 3a, 4e, 5f, 6c
31	1b, 2c, 3a
32	1b, 2a, 3d, 4c
33	1b, 2a, 3d, 4c
34	1b, 2a, 3d, 4c
35	1b, 2a, 3d, 4c, 5f, 6e

38	спортивным
39	комплекс
40	прыжок
41	забег
42	спринтер
43	старт
44	толкание ядра
45	броска
46	блокирование, блокированием
47	финиш
48	повторным
49	переменным
50	равномерным
51	спортивная
52	атлетическая
53	циклическими
54	бокс
55	подготовкой
56	баттерфляй
57	брасс
58	кроль
59	страховка
60	четыре
61	юниор
62	бег
63	шест
64	утомление, утомляемость
65	спортсмен
66	физическая культура
67	здоровье
68	ядро
69	фальстарт
70	планка