

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:  
bb52f959411e64617366e12977037e8715981a28

## Приложение к ФОС

### ММ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» 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.

### **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, 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. 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. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:**

- а) Степень освоения техники вида спорта;
- б) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- в) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
- г) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;**

**7. Спортивная подготовка – это:**

- а) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- б) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
- в) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
- г) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;**

**8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:**

- а) Соревновательные и игровые упражнения;
- б) Индивидуальные упражнения;
- в) Групповые упражнения.

г) **Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;**

**9. Интервальные методы тренировки – это:**

- а) **Повторные и комбинированные методы;**
- б) Повторные методы;
- в) Комбинированные методы;
- г) Игровые и соревновательные методы;

**10. Тактическое мышление – это:**

- а) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
- б) **Формирование тактических знаний, умений и навыков;**
- в) Оценка соревновательной ситуации;
- г) Специальная тактическая подготовка;

**11. Физические упражнения – это:**

- а) **Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;**
- б) Мобилизующие, корригирующие средства;
- в) Упражнения повышенной интенсивности;
- г) Специфические упражнения избранного вида спорта;

**12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:**

- а) **Тактика;**
- б) Реакция;
- в) Техника;
- г) Стадия;

**13. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?**

- а) Десять зон.
- б) **Пять зон;**
- в) Шесть зон;
- г) Семь зон;

**14. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:**

- а) Структуру многолетних тренировочных циклов.
- б) **Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;**
- в) Структуру отдельного тренировочного занятия.
- г) Структуру этапов тренировки.

**15. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:**

- а) На 6 этапов;
- б) На 2 этапа.
- в) **На 4 этапа;**
- г) На 3 этапа;

**16. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:**

- а) Специальная подготовка.
- б) Психическая подготовка.
- в) Интегральная подготовка.
- г) **Волевая подготовка.**

**17. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:**

- а) Результаты тренировки.
- б) **Спортивной тренировки.**
- в) Физической подготовки.
- г) Спортивных результатов.

**18. Эффективность системой тренировки обеспечивается:**

- а) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- б) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
- в) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- г) **Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;**

**19. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:**

- а) **Технической подготовки;**
- б) Игровой подготовки;
- в) Соревновательной подготовки;
- г) Научно-методического обеспечения;

**20. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:**

- а) **Избранные соревновательные упражнения;**
- б) Соревновательные упражнения;
- в) Игровые упражнения;
- г) Специально подготовительные упражнения;

**21. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:**

- а) **Общей подготовки спортсмена;**
- б) Специальной подготовки спортсмена;
- в) Интегральной подготовки спортсмена;
- г) Технической подготовки спортсмена;

**22. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся:**

- а) Методы общей и специальной физической подготовки.
- б) **Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;**
- в) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- г) Специфический и общепедагогические;

**23. Под технической подготовкой следует понимать:**

а) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

**б) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;**

в) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата;

г) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;

**24. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:**

а) Эффективность техники;

б) Экономичность техники.

**в) Стабильность техники;**

г) Результативность техники;

**25. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:**

а) Прикладной физической подготовкой;

б) Специальной двигательной подготовкой.

**в) Специальной физической подготовкой;**

г) Спортивной подготовкой;

**Задания на установление соответствия**

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

**Простые (1 уровень)**

**26. 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.

**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 между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений: (А-3,Б-2,В-4,Г-1)**

а) небольшая	1) 170-200 уд /мин.
б) нагрузка средней интенсивности	2) 130-150 уд /мин.
в) высокая нагрузка	3) 100-130 уд /мин.
г) нагрузка предельная	4) 150-170 уд /мин.

**29. Установите соответствие между направлениями физической культуры и занятиями, входящими в каждое из них: (1)А 2)В 3)Б)**

1) физкультурно-оздоровительное направление	А) адаптивный отдых в выходные дни
2) спортивное направление	Б) адаптивная физическая культура
3) прикладное направление	В) техническая подготовка

**30. Установите последовательность действий в подготовительной части учебного занятия физической культуры: (3124)**

- 1) общая разминка
- 2) специальная разминка
- 3) вводная часть
- 4) установочные действия

**31. Установите соответствие между методами физического воспитания: (1)В 2)Г 3)Д 4)Е 5)А 6)Б)**

1. объяснение	А) соревновательный метод
2. метод целостного упражнения	Б) строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств
3. показ	В) словесный метод
4. подвижные игры	Г) строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию
5. контрольная тренировка	Д) наглядный метод
6. повторный	Е) игровой метод

**32. Установите соответствие между задачами физического воспитания и содержательной направленностью: (1)Б 2)А 3)В)**

1) Образовательные	А) Формирование систем и функций организма, удовлетворение потребности в движении; укрепление здоровья
2) Оздоровительные	Б) Формирование двигательных умений
3) Воспитательные	В) Умственное, нравственное, трудовое воспитание; развитие интереса к физическим упражнениям

**33. Установите последовательность зон развития работоспособности в рамках отдельного занятия: (2413)**

- 1) зона относительно устойчивого состояния работоспособности
- 2) зона предрабочих сдвигов
- 3) зона снижения работоспособности
- 4) зона вработываемости

**34. Установите последовательность этапов спортивной подготовки: (3241)**

- 1) этап высшего спортивного мастерства
- 2) тренировочный этап
- 3) этап начальной подготовки
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства

### Сложные (3 уровень)

**35. Установите соответствие: (1)Б 2)В 3)А 4)Б)**

1) Общая физическая подготовка	А) это основная форма и структурная составляющая спортивной подготовки для подготовки к соревнованиям
2) Специальная физическая подготовка	Б) педагогический процесс использования упражнений, отличных от соревновательных
3) Спортивная тренировка	В) педагогический процесс использования средств соревновательных упражнений и приближенных к ним
4) Физическая подготовленность	Г) результат физической подготовки

### Задания открытого типа

#### Задания на дополнение

*Напишите пропущенное слово.*

### Простые (1 уровень)

36. Общая физическая подготовка – это процесс всестороннего развития \_\_\_\_\_ способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

#### Физических

37. Показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям, называется \_\_\_\_\_.

#### Спортивный результат

38. Принцип \_\_\_\_\_ предполагает относительно законченный кругооборот отдельных звеньев тренировочного процесса, повторяющихся поочерёдно во времени.

#### Цикличность

39. Критерий \_\_\_\_\_ владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуальному оптимальному варианту.

#### Эффективность

40. Совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований, называется \_\_\_\_\_.

**Спортивная тактика**

41. Период вработывания в тренировочном занятии охватывает от 20 до \_\_\_\_ % общего объема работы.

**30**

**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 безкислородных 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. Спортивное соревнование – способ демонстрации, сравнения и оценки \_\_\_\_\_ достижений в конкурентной борьбе.

**Спортивных**

69. Спортивная тренировка – специализированный процесс и использованием средств физического воспитания с целью развития и \_\_\_\_\_ физических, функциональных, технических, тактических и психологических качеств.

**совершенствования**

70. Повторный метод - характеризуется \_\_\_\_\_ выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

**многократным**

**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.

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. 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 деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.

	<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 и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта			
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	Физических
2	Б	37	Спортивный результат
3	Б	38	Цикличность
4	В	39	Эффективность

5	В
6	Г
7	Г
8	Г
9	А
10	Б
11	А
12	А
13	Б
14	Б
15	В
16	Г
17	Б
18	Г
19	А
20	А
21	А
22	Б
23	Б
24	В
25	В
26	1)Б 2)Г 3)В 4)А
27	А-2,Б-5,В-4,Г-1,Д-3
28	А-3,Б-2,В-4,Г-1
29	1)А 2)В 3)Б
30	3124
31	1)В 2)Г 3)Д 4)Е 5)А 6)Б
32	1)Б 2)А 3)В
33	2413
34	3241
35	1)Б 2)В 3)А 4)Б

40	Спортивная тактика
41	30
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	Спортивных
69	Совершенствования
70	множественным