МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой
_____ С.А. Архипова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н. _____

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.1)

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

А) Направленность к высшим достижениям;

Б) Единство общей и специальной подготовки;

В) Непрерывность тренировочного процесса;

Г) Волнообразность тренировочной нагрузки;

Д) Принцип сознательности и активности;

Е) Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Ж) Цикличность тренировочного процесса.

2. Какой из разделов не входит в содержание принципа спортивной тренировки «Направленность к высшим достижениям»?

А) Максимизация возможных спортивных результатов;

Б) Углубленная спортивная специализация;

В) Аппаратурно-методическое обеспечение;

Г) Индивидуализация подготовки спортсменов.

3. К чему приведет увеличение доли вспомогательной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов?

А) К повышению работоспособности спортсмена;

Б) К улучшению техники выполнения соревновательных упражнений;

В) К повышению интегральной подготовленности спортсмена;

Г) К интенсификации тренировочного процесса;

Д) К повышению уровня подготовленности спортсмена;

Е) К повышению силовых способностей спортсмена;

Ж) Существенных изменений в тренировочном процессе не произойдет.

4. Какое из понятий не подходит к определению принципа спортивной тренировки «Непрерывность тренировочного процесса»?
А) Регулярность;
Б) Систематичность;
В) Перманентность;
Г) Эпизодичность.

5. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?
А) Прямолинейно-восходящая;
Б) Криволинейно-восходящая;
В) Прямолинейно-нисходящая;
Г) Криволинейно-нисходящая;
Д) Ступенчато-восходящая;
Е) Ступенчато-нисходящая;
Ж) Неординарно-волнообразная;
З) Скачкообразная;
И) Плавновосходящая.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)

1. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?
А) Этапы;
Б) Периоды;
В) Фазы;
Г) Уровни;
Д) Части.

2. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?
А) Олимпийский цикл;
Б) Моноцикл;
В) Микроцикл;
Г) Мезоцикл;
Д) Макроцикл;
Е) Мегацикл.

3. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?
А) Общеподготовительный;
Б) Специально-подготовительный;
В) Вспомогательно-подготовительный.

4. В каком из видов тренировочных макроциклов отсутствует переходный период?
А) Одноцикловом;
Б) Двухцикловом;

В) Сдвоенном;
Г) Трехцикловом;
Д) Полицикловом.

5. Сколько этапов включает в себя соревновательный период мезоцикла?
А) 1;
Б) 2;
В) 3;
Г) 4;
Д) 5;
Е) 6.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)

1. Какое современное оборудование используется для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта?
А) Система Polar;
Б) Система Windows;
В) Система Linux;
Г) Система Ketler.

2. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?
А) Да;
Б) Нет.

3. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?
А) Подготовка является составной частью тренировки;
Б) Тренировка является составной частью подготовки;
В) Ничем не отличается;
Г) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом.

4. Какие средства восстановления являются главными в тренировочном процессе спортсменов?
А) Медико-биологические;
Б) Физиотерапевтические;
В) Фармакологические;
Г) Педагогические;
Д) Психологические;
Е) Все являются главными в равной степени.

5. Сколько в среднем длится моноцикл тренировочного процесса спортсменов?
А) Один день;
Б) Одну неделю;
В) Один год;
Г) Несколько лет;
Д) Одну тренировку.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.2)

1. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?
А) Один день;
Б) Одну неделю;
В) Один месяц;
Г) Один год;
Д) Несколько лет.

2. Сколько в среднем длится один макроцикл тренировочного процесса спортсменов?
А) Один день;
Б) Одну неделю;
В) Один месяц;
Г) Один год;
Д) Несколько лет.

3. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.
А) Один день;
Б) Одна неделя;
В) Один месяц;
Г) Один год;
Д) Четыре года;
Е) Два года;
Ж) Цикл длится пока спортсмен не подготовится к Олимпийским играм.

4. Какой эффект возникает при занятиях спортом на протяжении нескольких месяцев?
А) Срочный;
Б) Отставленный;
В) Кумулятивный;
Г) Локальный.

5. Какой эффект от физических упражнений возникает у спортсмена через несколько часов после их выполнения?
А) Срочный;
Б) Отставленный;
В) Кумулятивный;
Г) Дополнительный;
Д) Ни какого эффекта не возникает.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)

1. Как называется эффект, который возникает у спортсмена сразу после завершения выполнения физического упражнения?

А) Срочный;
Б) Отставленный;
В) Кумулятивный.

2. На каком фоне возникает «Эффект запаздывающей трансформации»?
А) На фоне общего повышения тренировочной нагрузки;
Б) На фоне стабилизации тренировочной нагрузки;
В) На фоне снижения тренировочной нагрузки;
Г) На фоне длительного отсутствия тренировочной нагрузки.

3. В какой момент должно приходиться участие в основных соревнованиях относительно «Эффекта запаздывающей трансформации»?
А) Соревнования должны приходиться на момент «Эффекта запаздывающей трансформации»;
Б) Соревнования должны приходиться до появления «Эффекта запаздывающей трансформации»;
В) Соревнования должны приходиться через некоторое время после «Эффекта запаздывающей трансформации».

3. Какие параметры тренировочной нагрузки следует считать количественными?
А) Параметры интенсивности тренировочной нагрузки;
Б) Соревновательные результаты;
В) Параметры объема тренировочной нагрузки;
Г) Показатели напряженности тренировочного процесса.

4. Что следует понимать под термином «Экстенсивные параметры тренировочной нагрузки»?
А) Количественные параметры тренировочной нагрузки;
Б) Качественные параметры тренировочной нагрузки;
В) Интегральные показатели тренировочной нагрузки;
Г) Усредненные параметры тренировочной нагрузки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)

1. Что означает термин «Стандартная физическая нагрузка»?
А) Физическая нагрузка, которая соответствует государственному стандарту;
Б) Физическая нагрузка, которая не изменяется по своим внешним параметрам во врем ее выполнения;
В) Это физическая нагрузка средней величины;
Г) Это физическая нагрузка, которая вызывает положительные изменения в организме спортсмена.

2. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?
А) Результаты на соревнованиях;
Б) Уровень гемоглобина;
В) Вес и рост спортсмена;
Г) Результаты, например, в жиме штанги лежа;
Д) Тонус мышц.

3. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

А) Вес и рост спортсмена;

Б) Результаты, например, в беге на 1 км;

В) Показатели лактата в крови спортсмена во время выполнения физической нагрузки;

Г) Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы.

4. Какую тенденцию имеет динамика ОФП в процессе подготовки с повышение уровня квалификации спортсменов?

А) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется;

Б) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается;

В) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается;

Г) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует.

5. Можно ли искусственно повысить работоспособность спортсмена?

А) Да;

Б) Нет.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.3)

1. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

А) Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается;

Б) Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается;

В) Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется;

Г) Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает.

2. Какие параметры используются для оценки тренировочной нагрузки спортсменов с ее «внешней стороны»?

А) Физиологические параметры;

Б) Биохимические;

В) Физические;

Г) Климатические;

Д) Все перечисленные параметры.

3. Какие параметры используются для оценки тренировочной нагрузки спортсменов с ее «внутренней стороны»?

А) Физические;

Б) Физиологические;

В) Кинематические;

Г) Все перечисленные.

4. Какой из разделов не входит в содержание изучения предмета «Технология физкультурно-спортивной деятельности»?

А) Принципы построения тренировочного процесса;

Б) Планирование тренировочного процесса;

В) Технология анализа тренировочного процесса;

Г) Современные информационные технологии в тренировочном процессе спортсменов;

Д) Технология обучения физическим упражнениям;

Е) Все разделы входят в содержание предмета.

5. Какой из видов интервалов отдыха не входит в классификацию для циклических видов спорта?

А) Зависящий от времени;

Б) Зависящий от сердечного ритма;

В) Устанавливаемый самостоятельно;

Г) Суперкомпенсаторный интервал;

Д) Все интервалы входят в классификацию.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)

1. При выполнении какого упражнения мышцы спортсмена будут работать в тоническом характере проявления напряжения?

А) Поднимание штанги;

Б) Бег;

В) Плавание;

Г) Прыжки;

Д) Игра в шахматы;

Е) Борьба.

2. Спортивная тренировка это:

А) движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;

Б) процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

В) процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

3. Спорт во всем мире развивается по основным:

А) двум направлениям;

Б) трем направлениям;

В) четырем направлениям;

Г) пяти направлениям.

4. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

А) физической подготовкой;
Б) физическим совершенством;
В) спортивной тренировкой;
Г) учебно-тренировочным процессом.

5. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:
А) технической подготовкой;
Б) индивидуальной особенностью техники;
В) высоким уровнем технического мастерства;
Г) профессиональным спортом.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
А) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
Б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
В) наивысший уровень развития физических качеств;
Г) отличное здоровье спортсмена.

2. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
А) спортивной ориентацией;
Б) спортивным отбором;
В) анализом и оценкой одаренности;
Г) диагностикой предрасположенности.

3. Виды планирования:
А) месячное, квартальное, годовое;
Б) стратегическое, тактическое, активное;
В) перспективное; текущее, оперативное.

4. Самым длительным по времени из представленных является:
А) Мезоцикл;
Б) Микроцикл;
В) Макроцикл.

5. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:
А) от 3 месяцев до 4 месяцев;
Б) от двух до несколько занятий;
В) от 2 недель до 6 недель;

Г) от 6 месяцев до 1 года.

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.1)

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

А) Направленность к высшим достижениям;

Б) Единство общей и специальной подготовки;

В) Непрерывность тренировочного процесса;

Г) Волнообразность тренировочной нагрузки;

Д) Принцип сознательности и активности;

Е) Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Ж) Цикличность тренировочного процесса.

2. К чему приведет увеличение доли вспомогательной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов?

А) К повышению работоспособности спортсмена;

Б) К улучшению техники выполнения соревновательных упражнений;

В) К повышению интегральной подготовленности спортсмена;

Г) К интенсификации тренировочного процесса;

Д) К повышению уровня подготовленности спортсмена;

Е) К повышению силовых способностей спортсмена;

Ж) Существенных изменений в тренировочном процессе не произойдет.

3. Какое из понятий не подходит к определению принципа спортивной тренировки «Непрерывность тренировочного процесса»?

А) Регулярность;

Б) Систематичность;

В) Перманентность;

Г) Эпизодичность.

4. Под выносливостью как физическим качеством понимается…

А) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

Б) комплекс свойств, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

Г) способность сохранять заданные параметры работы.

5. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

А) повышение уровня функциональных возможностей организма;

Б) увеличение объема мышц;

В) укрепление опорно-двигательного аппарата;
Г) быстрый рост абсолютной силы.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)

1. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?
А) Этапы;
Б) Периоды;
В) Фазы;
Г) Уровни;
Д) Части.

2. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?
А) Общеподготовительный;
Б) Специально-подготовительный;
В) Вспомогательно-подготовительный.

3. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…
А) подвижных и спортивных игр;
Б) скоростно-силовых упражнений;
В) выпрыгивания вверх с места;
Г) ведения мяча «змейкой».

4. Комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности:
А) выносливость
Б) концентрация
В) работоспособность
Г) сила

5. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?
А) скоростно-силовые способности;
Б) лично-психические качества;
В) факторы функциональной экономичности;
Г) аэробные возможности

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)

1. Какое современное оборудование используется для управления тренировочным процессом в циклических видах спорта?
А) Система Polar;
Б) Система Windows;
В) Система Linux;

Г) Система Ketler.

2. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?
А) Подготовка является составной частью тренировки;
Б) Тренировка является составной частью подготовки;
В) Ничем не отличается;
Г) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом.

3. Какие средства восстановления являются главными в тренировочном процессе спортсменов?
А) Медико-биологические;
Б) Физиотерапевтические;
В) Фармакологические;
Г) Педагогические;
Д) Психологические;
Е) Все являются главными в равной степени.

4. Под выносливостью как физическим качеством понимается…
А) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
Б) комплекс свойств, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
Г) способность сохранять заданные параметры работы.

5. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?
А) повышение уровня функциональных возможностей организма;
Б) увеличение объема мышц;
В) укрепление опорно-двигательного аппарата;
Г) быстрый рост абсолютной силы.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.2)

1. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.
А) Один день;
Б) Одна неделя;
В) Один месяц;
Г) Один год;
Д) Четыре года;
Е) Два года;
Ж) Цикл длится пока спортсмен не подготовится к Олимпийским играм.

2. Какой эффект возникает при занятиях спортом на протяжении нескольких месяцев?
А) Срочный;

Б) Отставленный;
В) Кумулятивный;
Г) Локальный.

3. Какой эффект от физических упражнений возникает у спортсмена через несколько часов после их выполнения?
А) Срочный;
Б) Отставленный;
В) Кумулятивный;
Г) Дополнительный;
Д) Ни какого эффекта не возникает.

4. Основу двигательных способностей составляют…
А) двигательные автоматизмы;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) гибкость и координированность;
Г) физические качества и двигательные умения.

5. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время:
А) Скорость движения;
Б) Скоростные способности;
В) Быстрота движений;
Г) Координация.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)

1. На каком фоне возникает «Эффект запаздывающей трансформации»?
А) На фоне общего повышения тренировочной нагрузки;
Б) На фоне стабилизации тренировочной нагрузки;
В) На фоне снижения тренировочной нагрузки;
Г) На фоне длительного отсутствия тренировочной нагрузки.

2. В какой момент должно приходиться участие в основных соревнованиях относительно «Эффекта запаздывающей трансформации»?
А) Соревнования должны приходиться на момент «Эффекта запаздывающей трансформации»;
Б) Соревнования должны приходиться до появления «Эффекта запаздывающей трансформации»;
В) Соревнования должны приходиться через некоторое время после «Эффекта запаздывающей трансформации».

3. Что следует понимать под термином «Экстенсивные параметры тренировочной нагрузки»?
А) Количественные параметры тренировочной нагрузки;
Б) Качественные параметры тренировочной нагрузки;
В) Интегральные показатели тренировочной нагрузки;

Г) Усредненные параметры тренировочной нагрузки.

4. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

А) быстрота двигательной реакции;

Б) скорость одиночного движения;

В) частота движений;

С) ускорение.

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на …

А) гибкость;

В) быстроту;

В) выносливость;

Г) Координацию.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)

1. Что означает термин «Стандартная физическая нагрузка»?

А) Физическая нагрузка, которая соответствует государственному стандарту;

Б) Физическая нагрузка, которая не изменяется по своим внешним параметрам во врем ее выполнения;

В) Это физическая нагрузка средней величины;

Г) Это физическая нагрузка, которая вызывает положительные изменения в организме спортсмена.

2. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

А) Вес и рост спортсмена;

Б) Результаты, например, в беге на 1 км;

В) Показатели лактата в крови спортсмена во время выполнения физической нагрузки;

Г) Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы.

3. Какую тенденцию имеет динамика ОФП в процессе подготовки с повышение уровня квалификации спортсменов?

А) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется;

Б) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается;

В) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается;

Г) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию …

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) скоростной силы;

Г) быстроты реакции.

5. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в …

А) конце подготовительной части занятия;

Б) начале основной части занятия;

В) середине основной части занятия;

Г) конце основной части занятия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.3)

1. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

А) Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается;

Б) Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается;

В) Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется;

Г) Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает.

2. Какие параметры используются для оценки тренировочной нагрузки спортсменов с ее «внешней стороны»?

А) Физиологические параметры;

Б) Биохимические;

В) Физические;

Г) Климатические;

Д) Все перечисленные параметры.

3. Какой из разделов не входит в содержание изучения предмета «Технология физкультурно-спортивной деятельности»?

А) Принципы построения тренировочного процесса;

Б) Планирование тренировочного процесса;

В) Технология анализа тренировочного процесса;

Г) Современные информационные технологии в тренировочном процессе спортсменов;

Д) Технология обучения физическим упражнениям;

Е) Все разделы входят в содержание предмета.

4. Готовность тренера оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение это:

А) помощь в выполнении задания;

Б) страховка;

В) поддержка;

Г) Взаимопомощь.

5. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:

А) равномерность;

Б) однообразие;

В) постепенность;

Г) посильность психической и физической нагрузки.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)

1. Спортивная тренировка это:

А) движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;

Б) процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

В) процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

2. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

А) физической подготовкой;

Б) физическим совершенством;

В) спортивной тренировкой;

Г) учебно-тренировочным процессом.

3. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:

А) технической подготовкой;

Б) индивидуальной особенностью техники;

В) высоким уровнем технического мастерства;

Г) профессиональным спортом.

4. Укажите неверный ответ. На какие уровни облученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:

А) уровень осознанности;

Б) практический уровень;

В) репродуктивный уровень;

Г) творческий уровень.

5. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?

А) уровнем их репродуктивных возможностей;

Б) уровнем творческих способностей;

В) учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;

Г) уровнем практических навыков.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения

компетенции ОПК-9.3)

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

А) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

Б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

В) наивысший уровень развития физических качеств;

Г) отличное здоровье спортсмена.

2. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

А) спортивной ориентацией;

Б) спортивным отбором;

В) анализом и оценкой одаренности;

Г) диагностикой предрасположенности.

3. К состояниям, требующим отдыха и включения широкого спектра восстановительных процедур относятся:

А) компенсированное утомление;

Б) прогрессирующее утомление;

В) монотопия;

Г) перенапряжение и переутомление.

4. У тренированных к физическим нагрузкам людей в состоянии покоя наблюдается:

А) спортивная брадикардия;

Б) спортивная тахикардия;

В). синусовая аритмия;

Г) нормальный ритм сердца.

5. Адреналин и норадреналин:

А) расширяют магистральные сосуды, снижают энергообмен;

Б) снижают возбудимость ЦНС;

В) активируют работу сердца, сужают магистральные сосуды, повышают энергообмен и возбудимость ЦНС;

Г) влияют на развитие вторичных половых признаков.

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.