

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.11.2021

Уникальный программный ключ:

e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)

Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОП.15. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки

специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

(углубленная подготовка)

форма обучения очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Новоселова Анна Юрьевна, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Технологии физкультурно – спортивной деятельности» входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям, используемым в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- методику развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах физической культуры;
- показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных групп;
- особенности медицинского и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях за занимающимися;
- способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности, профилактики травматизма, создания психологического комфорта на занятиях;
- спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, формы организации занятий;
- регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий;
- организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием занимающихся;
- проводить педагогические наблюдения, тестирование, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу;
- использовать в своей деятельности спортивные снаряды, инвентарь, технические средства, тренажеры, характерные для конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать у занимающихся умения и навыки самовоспитания в процессе занятий теми или иными видами технологий физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

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

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 12, ПК	У1. Формулировать задачи, подбирать средства, методы,	З1. Технику физических упражнений, составляющих основу изученных

<p>1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.4</p>	<p>методические приемы обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, формы организации занятий;</p> <p>У2. Регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий;</p> <p>У3. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием занимающихся;</p> <p>У4. Проводить педагогические наблюдения, тестирование, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу;</p> <p>У5. Использовать в своей деятельности спортивные снаряды, инвентарь, технические средства, тренажеры, характерные для конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У6. Формировать у занимающихся умения и навыки самовоспитания в процессе занятий теми или иными видами технологий физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>32. Методику обучения двигательным действиям, используемым в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>33. Методику развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>34. Особенности организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах физической культуры;</p> <p>35. Показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных групп;</p> <p>36. Особенности медицинского и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях за занимающимися;</p> <p>37. Способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности, профилактики травматизма, создания психологического комфорта на занятиях;</p> <p>38. Спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности.</p>
--	--	---

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У6 38	тест (20 вопросов)
2.	Раздел 2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности.	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38 У1, У2, У4, У5	Доклад с презентацией (28 тем)
3.	Раздел 3. Особенности организации и методики проведения физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 32, 35, 36 У3, У4	Тест (36 вопросов)
4.	Промежуточная аттестация в 5 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-6, 31-8	Экзамен (30 вопросов)

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У6 38
---	--

Тест

1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- 1) педагогическое образование;
- 2) педагогическая технология;
- 3) педагогическое воспитание;
- 4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирования воздействий;
- 3) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

- 1) фристайл;
- 2) могул;
- 3) сноуборд;
- 4) слалом.

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:
- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
 - 2) ритмическую, основную, женскую;
 - 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
 - 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.
8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:
- 1) по структуре движений;
 - 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;
 - 3) по целевой направленности;
 - 4) по интенсивности работы.
9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:
- 1) гармоническое развитие;
 - 2) социальное благополучие;
 - 3) хорошее самочувствие;
 - 4) здоровье.
10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:
- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
 - 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;
 - 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
 - 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.
11. Автором понятия «аэробика» является:
- 1) Кеннет Купер;
 - 2) Стефании Моррис;
 - 3) Билли Бланке;
 - 4) Каллаи Пинкней.
12. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:
- 1) слайд-аэробика;
 - 2) фитбол-аэробика;
 - 3) памп-аэробика;
 - 4) степ-аэробика.
13. К восточным оздоровительным технологиям относятся:
- 1) шейпинг, калланетика;
 - 2) пилатес, стретчинг;
 - 3) бодилдинг, ритмическая гимнастика;
 - 4) йога, цигун.
14. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировках и ликвидации последствий спортивных травм:
- 1) оздоровительное;
 - 2) лечебное;
 - 3) восстановительное;
 - 4) спортивно-реабилитационное.
15. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:
- 1) естественные;
 - 2) аналитические;

- 3) бытовые;
 - 4) профессиональные.
16. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:
- 1) отечественному;
 - 2) восточному;
 - 3) западному;
 - 4) народному.
17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:
- 1) средствами воспитания;
 - 2) приемами воспитания;
 - 3) правилами воспитания;
 - 4) методами воспитания.
18. Укажите, что является основным средством физического воспитания:
- 1) физические упражнения;
 - 2) естественные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства.
19. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:
- 1) культура;
 - 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
 - 3) двигательная реабилитация;
 - 4) спорт.
20. Результатом физической подготовки является:
- 1) физическое совершенствование;
 - 2) физическое воспитание;
 - 3) физическая подготовленность;
 - 2) физическое развитие индивидуума.

Раздел 2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности.	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38 У1, У2, У4, У5
--	---

Перечень тем для доклада с презентацией:

1. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Оздоровительная аэробика, как средство оздоровительной физической культуры.
3. Ритмическая гимнастика, как средство оздоровительной физической культуры.
4. Базовая аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
5. Фитбол-аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
6. Стэп-аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
7. Шейпинг, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
8. Пилантес, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
9. Стретчинг, содержание и методика проведения оздоровительных занятий.
10. Система специальных упражнений на растягивание (растяжку) Е.И. Зуева.
11. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья – гидрореабилитация.

12. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (по Д.Ф. Мосунову).
13. Технологии начального обучения плаванию ребенка-инвалида в домашних условиях (в ванной).
14. Плавание после ампутации нижних конечностей.
15. Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) – водный тренинг.
16. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.
17. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом.
18. Игры для детей с нарушением интеллекта.
19. Подвижные игры для детей со зрительной патологией.
20. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.
21. Детский церебральный паралич и туризм.
22. Нетрадиционные оздоровительные технологии.
23. Сказкотерапия как нетрадиционная оздоровительная технология.
24. Национальные спортивные и оздоровительные технологии.
25. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.
26. Антистрессовая пластическая гимнастика.
27. Двигательная пластика по методу Слядневой.
28. Национальные виды спорта, игры и забавы как спортивно-оздоровительные технологии.

Раздел 3. Особенности организации и методики проведения физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 32, 35, 36 У3, У4
---	--

Тест

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
 - а. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
 - б. наивысший уровень развития физических качеств;
 - в. здоровье спортсмена;
 - г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
 - а. дошкольным;
 - б. школьным;
 - в. сенситивным;
 - г. базовым.
3. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у юных спортсменов по сравнению со взрослыми:
 - а. Протекает медленнее;
 - б. Протекает быстрее;
 - в. Не отличается.
4. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:
 - а. Быстрой вработываемости;

- б. Низкого функционального резерва;
 - в. Высокого предела нагрузки;
 - г. Ускорения восстановления организма, после нагрузки.
5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до:
- а. 120-130 ударов в минуту;
 - б. 130-140 ударов в минуту;
 - в. 150-170 ударов в минуту;
 - г. 170 и более ударов в минуту.
6. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:
- а. тренировочные, соревновательные, восстановительные;
 - б. микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
 - в. оперативные, текущие, этапные циклы;
 - г. подготовительные, основные, соревновательные.
7. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:
- а. тестированием достижений и развития;
 - б. диагностикой достижений и развития;
 - в. спортивным отбором;
 - г. анализом и оценкой одаренности.
8. Какой метод повышения общей выносливости распространен?
- а. метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
 - б. метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
 - в. метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
 - г. круговая тренировка в интервальном режиме.
9. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?
- а. скоростно-силовые способности;
 - б. личностно-психические качества;
 - в. факторы функциональной экономичности;
 - г. аэробные возможности.
10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до...
- а. 110-120 ударов в минуту;
 - б. 120-150 ударов в минуту;
 - в. 150-170 ударов в минуту;
 - г. 170 и более ударов в минуту.
11. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
- а. физической работоспособностью;
 - б. физической подготовленностью;
 - в. общей выносливостью;
 - г. тренированностью.
12. Настоящая тренировочная серия (10 по 50 м, скорость - 80 %, отдых - 15 сек.) относится к методу ...
- а. Дистанционному равномерному;
 - б. Интервальному;
 - в. Повторному;
 - г. Дистанционному переменному.
13. К методам воспитания общей выносливости относится ...
- а. Соревновательный.
 - б. Контрольный
 - в. Темповой.
 - г. Равномерный.
14. Какова интенсивность упражнения при воспитании аэробных

возможностей организма?

- а. 75-78% от мах,
- б. 95% от мах,
- в. 90-95% от мах.

15. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- а. метод сопряженного воздействия;
- б. игровой метод;
- в. метод переменного-непрерывного упражнения;
- г. метод круговой тренировки.

16. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

- а. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха;
- б. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма;
- в. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью;
- г. Предусматривает выполнение однократной непрерывной работой с постоянной интенсивностью.

17. РЕТАРДАЦИЯ, это:

- а. Замедление темпов роста и биологического развития детей и подростков;
- б. Ответная реакция организма на раздражители;
- в. Самонаблюдение, самопознание себя, своего внутреннего мира.

18. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а. принцип сознательности и активности;
- б. принцип доступности и индивидуализации;
- в. принцип научности;
- г. принцип связи теории с практикой.

19. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а. принцип научности;
- б. принцип доступности и индивидуализации;
- в. принцип непрерывности;
- г. принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий.

20. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- а. принцип научности;
- б. принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- в. принцип систематичности и последовательности;
- г. принцип всестороннего развития личности.

21. Позднее детство охватывает возрастной диапазон ...

- а. 3-6 лет; б. 6-9 лет; в. 9-12 лет; г. 12-15 лет.

22. Пре-пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...

- а. 3-6 лет; б. 6-8 лет; в. 8-12 лет; г. 12-15 лет.

23. Пре-пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...

- а. 3-6 лет; б. 6-8 лет; в. 8-10 лет; г. 10-13 лет.

24. Пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...

- а. 8-10 лет; б. 10-12 лет; в. 12-14 лет; г. 14-16 лет.
25. Пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-13 лет; в. 13-16 лет; г. 16-17 лет.
26. Пост-пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...
а. 10-12 лет; б. 12-14 лет; в. 14-16 лет; г. 14-18 лет.
27. Пост-пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...
а. 12-14 лет; б. 14-16 лет; в. 16-18 лет; г. 16-20 лет.
28. В пре-пубертатный период процессы роста и развития определяются ...
а. гормонами щитовидной железы; б. гормонами гипофиза;
в. половыми гормонами; г. гормонами эндорфинами.
29. «Скачок роста» у девочек происходит в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-11 лет; в. 11-12 лет; г. 13-14 лет.
30. «Скачок роста» у мальчиков происходит в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-11 лет; в. 11-12 лет; г. 13-14 лет.
31. «Скачок массы тела» у девочек происходит в возрасте ...
а. 8-10 лет; б. 10-11 лет; в. 12-13 лет; г. 13-14 лет.
32. «Скачок массы тела» у мальчиков происходит в возрасте ...
а. 11-13 лет; б. 14-15 лет; в. 15-16 лет; г. 17-18 лет.
33. В пубертатный период процессы роста и развития определяются ...
а. гормонами щитовидной железы; б. гормонами гипофиза;
в. половыми гормонами; г. гормонами эндорфинами.
34. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у девочек происходит в возрасте...
а. 11-13 лет; б. 13-15 лет; в. 15-16 лет; г. 17-18 лет.
35. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у мальчиков происходит в возрасте...
а. 11-13 лет; б. 13-15 лет; в. 15-17 лет; г. 17-18 лет.
36. К моменту появления регулярных менструальных циклов девочка достигает ... величины «взрослого» роста и мышечной массы:
а. 55-75%; б. 75-87%; в. 88-95%; г. 97-98%.

Промежуточная аттестация в 5 семестре	ОК 1-12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1-3.4 У1-6, 31-8
---------------------------------------	--

Вопросы к экзамену

1. Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «ТФСД».
2. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина.
4. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика оздоровительной аэробики.
6. Характеристика ритмической гимнастики.
7. Характеристика фитбол-аэробики.
8. Характеристика степ-аэробики.
9. Характеристика шейпинга.
10. Характеристика пилатеса.
11. Характеристика стретчинга.
12. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации
13. Государственные физкультурно-спортивные организации

14. Негосударственные физкультурно-спортивные организации
15. Организация урока по спортивным играм с детьми младшего возраста.
16. Организация урока по спортивным играм с детьми среднего возраста.
17. Организация урока по спортивным играм с детьми старшего школьного возраста.
18. Методика проведения занятий по легкой атлетике в школе и среди населения.
19. Технология обучения элементам лыжным гонкам с детьми младшего возраста.
20. Технология обучения элементам лыжным гонкам с детьми среднего возраста.
21. Технология обучения элементам лыжным гонкам с детьми старшего школьного возраста.
22. Особенности методики проведения уроков по гимнастике с детьми младшего возраста.
23. Особенности методики проведения уроков по гимнастике с детьми среднего возраста.
24. Особенности методики проведения уроков по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
25. Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
26. Виды планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся.
27. Виды и методы педагогического контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
28. Спортивные соревнования и мероприятия. Общая характеристика соревнований.
29. Виды, уровень и ранг соревнований.
30. Система розыгрышей в соревнованиях.