

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОП.15 ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
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, 2020.

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, 2020

© Новоселова Анна Юрьевна, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</u> .....	3
<u>2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</u> .....	4
<u>3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....	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.

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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 <u>способностей занимающихся</u>, 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 <u>процессе занятий теми или иными</u> 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 <u>способностей при использовании тех или иных</u> видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>34. Особенности <u>организации и построения занятий при</u> 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.