

**Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Сургутский государственный университет»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физической культуры и спорта
Администрации города Сургута
М.В. Ющенко

« 16 » 06 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
Е.В. Коновалова

2020г.



КОМПЛЕКСНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Направленность программы (профиль):

Спортивная тренировка

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Фонды оценочных средств утверждены на заседании кафедры теории физической культуры « 7 » 06 2020 года, протокол № 10

Заведующий кафедрой

Родионов В.А.

Сургут 2020 г.

1. Оценка сформированности компетенций

Этап: 1 семестр

Формируемые компетенции:

ОК-6. способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

ПК-10. способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций							Форма контроля при промежуточной аттестации
		ОК 6							
1	Педагогика физической культуры	ОК 6							экзамен
2	Анатомия человека	ПК 10							экзамен

Этап: 2 семестр.

Формируемые компетенции:

ОК-2. способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции

ОПК-5. способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций							Форма контроля при промежуточной аттестации
		ОПК 5							
1	Физиология человека	ОПК 5							экзамен
2	История физической культуры	ОК 2							экзамен

Этап: 3 семестр.

Формируемые компетенции:

ОПК-2. способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

ОПК-5. способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

ПК-10. способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций							Форма контроля

											при промежуточной аттестации
1	Биомеханика двигательной деятельности	ОПК 5									экзамен
2	Плавание	ОПК 2	ОПК 5	ПК 10							экзамен
3	Гимнастика с методикой преподавания	ОПК 2	ОПК 5	ПК 10							экзамен

Этап: 4 семестр.

Формируемые компетенции:

ОПК-2. способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

ОПК-5. способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

ПК-10. способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций								Форма контроля при промежуточной аттестации
		ОПК	ОПК	ПК						
1	Лыжный спорт	ОПК 2	ОПК 5	ПК 10						экзамен

Этап: 5 семестр.

Формируемые компетенции:

ОПК-2. способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

ОПК-5. способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

ПК-10. способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций								Форма контроля при промежуточной аттестации
		ОПК	ОПК	ПК						
1	Легкая атлетика	ОПК 2	ОПК 5	ПК 10						экзамен

	методикой преподавания										
--	------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Этап: 6 семестр.

Формируемые компетенции:

ОПК-2. способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

№ п/п	Наименование дисциплины	Перечень проверяемых компетенций										Форма контроля при промежуточной аттестации
1	Теория и методика физической культуры	ОПК 2										экзамен

2. Оценочные средства

Междисциплинарный тест для оценки сформированности компетенций бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», направленность программы «Спортивная тренировка»

ФИО студента, _____

группа _____

Вариант 1

№ п/п	Дисциплина	Задание	Ответ
1.	Анатомия человека	<p>1. Какая мышца участвует в поднятии на перекладине?</p> <p>a) широчайшая мышца спины b) длиннейшая мышца спины c) задняя верхняя зубчатая мышца d) задняя нижняя зубчатая мышца</p> <p>2. Какие мышцы живота участвуют в формировании брюшного пресса? (указать один неправильный ответ)</p> <p>a) прямая мышца живота b) наружная косая мышца живота c) внутренняя косая мышца живота d) квадратная мышца поясницы</p> <p>3. Какие мышцы сгибают бедро в тазобедренном суставе?</p> <p>a) подвздошно-поясничная мышца b) прямая головка четырёхглавой мышцы бедра c) двуглавая мышца бедра d) подвздошно-поясничная мышца, прямая головка четырёхглавой мышцы бедра</p>	<p>a</p> <p>d</p> <p>d</p>

		<p>4. Где находится сердце:</p> <p>a) в переднем средостении в нижнем отделе b) в переднем средостении в верхнем отделе c) в заднем средостении d) в заднем средостении в нижнем отделе</p> <p>5. Где происходит газообмен в легких?</p> <p>a) в трахеи b) бронхах c) бронхиолах d) ацинусах</p> <p>6. В каком этаже брюшной полости находится желудок?</p> <p>a) в верхнем b) в среднем c) в нижнем d) в верхнем и среднем</p>	<p>a</p> <p>d</p> <p>a</p>
2.	Педагогика физической культуры	<p>1. Основными составляющими педагогической системы являются?</p> <p>a) педагог, учащийся, цель, содержание, средства педагогической коммуникации b) педагог, учащийся, родители, классный коллектив, цели и задачи c) педагог, учащийся, цели и задачи, школьный коллектив, актив класса d) педагог, учащийся, цель, родительский комитет, директор школы</p> <p>2. При применении какого метода возможно обеспечение субъект-субъектного взаимодействия?</p> <p>a) дискуссии b) лекции c) рассказа d) доклада</p> <p>3. К методам формирования сознания личности относятся (по Ю.К. Бабанскому)?</p> <p>a) убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера b) убеждение, поручение, соревнование, наказание, гипноз c) внушение, воспитание, обучение, кинофильмы, показ d) убеждение, внушение, беседы, лекции, споры, дисциплина</p> <p>4. Процесс целенаправленной и сознательной работы над собой, направленный на формирование физической культуры личности -...?</p> <p>a) физическое самовоспитание b) физическое воспитание c) формирование личности в сфере физической культуры d) нравственное самовоспитание</p> <p>5. Организация совместной деятельности взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом либо отдельным педагогом с целью наиболее полного личностного саморазвития и самореализации занимающихся?</p> <p>a) воспитательная работа b) учебная работа c) процесс социализации d) учебно-тренировочный процесс</p> <p>6. Воспитание, предполагающее формирование интеллектуальной культуры, познавательных мотивов, умственных сил, мышления, мировоззрения и интеллектуальной свободы личности?</p> <p>a) умственное</p>	<p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>

		<p>b) физическое c) нравственное d) патриотическое</p> <p>7. Нравственное воспитание - это?</p> <p>a) процесс, направленный на формирование нравственных отношений, способности к их совершенствованию умений поступать с учетом общественных требований и норм, прочной системы привычного, повседневного морального поведения</p> <p>b) процесс, направленный на формирование интеллектуальной культуры, познавательных мотивов, умственных сил, мышления, мировоззрения и интеллектуальной свободы личности</p> <p>c) целенаправленная и планомерная деятельность по приобщению учащихся к прекрасному в природе и обществе</p> <p>d) процесс, направленный на формирование у воспитанников любви к Отечеству, преданности и готовности служить своей Родине</p> <p>8. Патриотическое воспитание - это ...?</p> <p>a) процесс, направленный на формирование у занимающихся любви к Отечеству, преданности и готовности служить своей Родине</p> <p>b) процесс, направленный на формирование у человека ответственного отношения к семье, к другим людям, своему народу и Отечеству</p> <p>c) процесс, направленный на формирование нравственных отношений, способности к их совершенствованию умений поступать с учетом общественных требований и норм, прочной системы привычного, повседневного морального поведения</p> <p>d) целенаправленная и планомерная деятельность по приобщению учащихся к прекрасному в природе и обществе</p>	<p>a</p> <p>a</p>
3.	Физиология человека	<p>1. Перечислите последовательность фаз формирования двигательного динамического стереотипа по И.П. Павлову..</p> <p>a) иррадиации, концентрации, стабилизации b) иррадиации, стабилизации, концентрации c) стабилизации, иррадиации, концентрации d) концентрации, иррадиации, стабилизации e) иррадиации, концентрации, автоматизации</p> <p>2. В какую фазу формирования двигательного динамического стереотипа устанавливаются временные связи между двигательным и вегетативным анализаторами?</p> <p>a) стабилизации b) иррадиации c) концентрации d) автоматизации</p> <p>3. В какой фазе находится формирование двигательного динамического стереотипа, если, казалось бы, уже освоенная на тренировках комбинация вдруг ломается при попадании спортсмена в обстановку соревнований?</p> <p>a) концентрации b) иррадиации c) стабилизации d) автоматизации</p> <p>4. Преимущественно за счет какой группы волокон происходит изменение мышечной композиции в процессе тренировки?</p> <p>a) за счет смешанных волокон</p>	<p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>

		<p>b) за счет аэробных волокон c) за счет медленных волокон d) за счет любой группы волокон</p> <p>5. Минутный объем сердца - показатель</p> <p>a) количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в аорту в мин b) количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в полую вену в мин c) количества крови, которое сердце способно во время мышечной работы выбрасывать в аорту за одно сокращение d) количества сокращений, которое сердце совершает за одну минуту</p> <p>6. Пульс 170уд/мин отражает оптимальную мобилизацию возможностей сердца, так как при этом</p> <p>a) еще сохраняется максимальный ударный объем сердца b) не вымывается углекислота из крови c) еще сохраняется оптимальный ударный объем сердца d) поддерживается постоянная частота сердечных сокращений e) еще поддерживается необходимый уровень гемоглобина в крови f)</p> <p>7. Почему при активном отдыхе быстрее ликвидируется кислородный долг?</p> <p>a) потому что медленные мышечные волокна способны утилизировать молочную кислоту b) потому что быстрые мышечные волокна способны утилизировать молочную кислоту c) потому что при активном отдыхе возникает более глубокое торможение ранее работавших нервных центров d) потому что при активном отдыхе спортсмен вдыхает большее количество кислорода</p> <p>8. Тренировочная нагрузка классифицируется, как малая, если расход энергии на 1 кг массы тела в 1 ч</p> <p>a) менее 3 ккал b) менее 5 ккал c) менее 7 ккал d) менее 10 ккал</p>	<p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>
4.	История физической культуры	<p>1. Первые гимнастические системы в эпоху Нового времени создавались в</p> <p>a) Германии, Швеции, Франции b) Испании, Португалии, Франции c) Норвегии, Финляндии, Швеции d) России, Болгарии, Германии</p> <p>2. Государственный Комитет Оборона СССР вновь ввел Всевобуч в</p> <p>a) 1941 г. b) 1972 г. c) 1900 г. d) 1920 г.</p> <p>3. В период разложения родового строя, при расслоении общества на классы, физическая культура использовалась</p> <p>a) в военных целях b) для поднятия хорошего настроения c) для проведения ритуалов господствующих классов d) для установления дружеских связей</p> <p>4. Основателем олимпийских игр современного цикла был</p>	<p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>

		<ul style="list-style-type: none"> a) Пьер де Кубертен b) К.П. Жаров c) П.Ф. Лесгафт d) Л.П. Матвеев 	a
5.	Биомеханика двигательной деятельности	<p>1. Объем технической подготовленности определяется:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) стабильностью двигательных действий b) числом технических действий, которые умеет выполнять спортсмен c) способностью достичь высшего спортивного результата d) реализационной эффективностью <p>2. Разносторонность технической подготовленности характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) степенью современности двигательных действий b) степенью автоматизма двигательных действий c) степенью освоенности двигательных действий d) степенью разнообразия двигательных действий <p>3. Рациональность технических действий определяется:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) возможностью эффективно выполнять двигательные действия b) возможностью достичь на их основе высших спортивных результатов c) возможностью выполнять разнообразные технические действия d) возможностью максимально тактически разнообразить движения <p>4. Эффективность владения спортивной техникой это:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) характеристика качества владения техникой b) характеристика современности техники двигательного действия c) характеристика степени вариативности техники d) характеристика рациональности и современности техники <p>5. Признаки техники двигательных действий, которые закономерно отличаются у спортсменов высокой и низкой квалификации, называются:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) статистическими b) регрессионными c) дискриминативными d) корреляционными <p>6. Реализационная эффективность техники двигательных действий позволяет сопоставить:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) показанный спортсменом результат с тем достижением, которое он по уровню развития своих двигательных качеств, потенциально может показать b) показанный спортсменом результат с модельными характеристиками техники среднестатистических спортсменов c) показанный спортсменом результат с результатом элитного спортсмена d) показанный спортсменом результат с его средним статистическим результатом <p>7. Кинематику движений при оценке техники движений регистрируют преимущественно с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) динамометрических методов b) тензодинамометрических методов c) оптических методов d) кардиографических методов 	<p>b</p> <p>d</p> <p>b</p> <p>a</p> <p>c</p> <p>a</p> <p>c</p>

		<p>8. Устойчивость техники двигательных действий характеризуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) степенью изменения ее эффективности в процессе выполнения двигательных действий b) степенью изменения рациональности в процессе выполнения двигательных действий c) степенью применения критерия «разносторонность» двигательного действия d) степенью применения критерия «эстетичность» двигательного действия 	a
6.	Плавание	<p>1. Какой общепедагогический принцип подразумевает обучение сначала дыханию, потом движению ног, а затем рук в плавании?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) принцип последовательности b) принцип прочности c) принцип наглядности d) принцип динамичности нагрузок <p>2. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки в плавании?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними b) равномерное преодоление дистанции c) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу d) проплывание отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью <p>3. В чем основной смысл интервального метода тренировки в плавании?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости) b) в повторном проплывании рабочих отрезков c) отдых между отрезками до полного восстановления d) в использовании рабочих интервалов интенсивности <p>4. Чем опасен динамический стереотип в обучении технике и ее совершенствовании в плавании?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) невозможностью совершенствовать технику b) невозможностью выполнить статические упражнения c) невозможностью выполнить динамические упражнения d) возможностью к корректировке техники <p>5. Какой критерий в процессе тренировки по плаванию используется для определения уровня восстановления перед началом следующего рабочего отрезка или серии?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ЧСС b) темп c) ритм d) артериальное давление 	<p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>
7.	Гимнастика методикой преподавания	<p>c</p> <p>1. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a) физическая подготовленность b) физическое воспитание c) физическая культура d) физическое развитие e) физическое совершенство <p>2. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами</p>	<p>a</p> <p>e</p>

		<p>обучения, - это.....</p> <p>a) движение b) траектория c) гимнастика d) спорт e) упражнение</p> <p>3. Перечислите методы обучения двигательным действиям:</p> <p>a) Метод целостно-конструктивного упражнения b) Метод расчленено-конструктивного упражнения c) Метод сопряженного воздействия d) Методы переменного упражнения e) Игровой метод</p> <p>4. Какой способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и эффективном решении воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми?</p> <p>a) фронтальный b) специальный c) продуктивный d) индивидуальный e) основной</p> <p>5. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову – это....</p> <p>a) перекат b) переворот c) кувырок d) оборот</p> <p>6. Оптимальный возраст начала занятий спортивной гимнастикой:</p> <p>a) 4-5 лет b) 5-6 лет c) 7-8 лет d) 12-13 лет</p> <p>7. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:</p> <p>a) конспект b) дневник c) план-конспект d) рабочий план e) индивидуальный план</p>	<p>a, b, c</p> <p>a</p> <p>c</p> <p>c</p> <p>c</p>
8.	Лыжный спорт	<p>1. Оптимальное количество способов передвижения на лыжах, которое рекомендуется осваивать на одном занятии?</p> <p>a) 1 b) не более 2 c) не более 3 d) не имеет значения</p> <p>2. Назовите периоды подготовки лыжников гонщиков в годичном цикле?</p> <p>a) подготовительный период, соревновательный период и переходный период. b) втягивающий период, соревновательный период и переходный период. c) втягивающий период, соревновательный период и завершающий период. d) втягивающий период, соревновательный период, восстановительный период и завершающий период.</p>	<p>b</p> <p>a</p>

		<p>3. Укажите динамику обще подготовительных средств тренировки у лыжников гонщиков в годичном цикле на разных этапах многолетней подготовки (с ростом спортивного мастерства)</p> <p>a) уменьшается от 70-80% на ранних этапах до 15-20% на этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>b) увеличивается от 20-30% на ранних этапах до 70-80% на этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>c) остается неизменной и составляет в среднем 30%</p> <p>d) уменьшается от 70-80% на ранних этапах до 15-20% на этапе высшего спортивного мастерства, затем увеличивается</p> <p>4. Назовите возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе предварительной подготовки?</p> <p>a) 9-11 лет</p> <p>b) 12-16 лет</p> <p>c) 17-19 лет</p> <p>d) 20 лет и старше</p> <p>5. Интенсивность тренировочной нагрузки по ЧСС до 150 ударов в минуту классифицируется как?</p> <p>a) сильная</p> <p>b) средняя</p> <p>c) слабая</p> <p>d) максимальная</p> <p>6. К какой группе видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному проявлению физических качеств?</p> <p>a) скоростно-силовые</p> <p>b) сложно координационные</p> <p>c) на быстроту</p> <p>d) на выносливость</p>	<p>a</p> <p>a</p> <p>c</p> <p>d</p>
9.	Легкая атлетика с методикой преподавания	<p>1. Определите очередность решения задач при обучении технике прыжка в длину</p> <p>Правильная последовательность:</p> <p>a) создание представления</p> <p>b) обучить отталкиванию</p> <p>c) обучить разбегу</p> <p>d) обучить сочетанию разбега с отталкиванием</p> <p>e) обучить приземлению</p> <p>f) обучить полетной фазе</p> <p>2. При проведении учебных занятий по легкой атлетике чаще всего используют следующие средства:</p> <p>a) ходьба, бег, прыжки, метания</p> <p>b) наклоны, выпады, приседы, махи</p> <p>c) упражнения на кольцах, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях</p> <p>d) упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения при помощи тренажерных устройств</p> <p>3. Минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта определяется:</p> <p>a) стандартом спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>b) СанПИНами</p> <p>c) Законом об образовании</p> <p>d) Законом о ФКиС</p> <p>4. Время пробегания 3000 метров является тестом по оценке:</p> <p>a) функционального состояния</p> <p>b) физических способностей</p>	<p>a, b, c, d, e, f</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>

		<p>c) техники бега d) всех показателей сразу</p> <p>5. Степень владения техникой скачка в толкании ядра можно оценить по:</p> <p>a) разнице между результатами толкания с места и со скачка b) результату толкания со скачка c) количеству ошибок в технике d) по месту в протоколе</p> <p>6. Назовите максимальный пульс для занятий оздоровительным бегом взрослых людей трудоспособного возраста</p> <p>a) 150 b) 160 c) 170 d) 130</p> <p>7. Наилучшим средством легкой атлетики для оздоровления населения является:</p> <p>a) бег b) прыжки c) метания d) многоборье</p> <p>8. Учебный план для групп спортивной подготовки разрабатывается на основе:</p> <p>a) рабочей программы b) стандарта спортивной подготовки c) ЕВСК d) программой ФВ школы</p> <p>9. В школьной программе по физической культуре чаще всего изучают технику следующих видов легкой атлетики:</p> <p>a) метание мяча, прыжок в длину «Согнув ноги», прыжок в высоту «Перешагиванием», бег на короткие и длинные дистанции b) толкания ядра, прыжок в длину «Ножницы», прыжок в высоту «Фосбери-флоп», барьерный бег c) метание диска, прыжок в длину «Прогнувшись», прыжок в высоту «Перекидной», эстафетный бег d) метание копья, прыжок в высоту «Волна», тройной прыжок, прыжок с шестом</p> <p>10. Главной отличительной особенностью спортивной ориентации от спортивного отбора является:</p> <p>a) направленность на определение вида спорта под возможности ребенка b) набор тестов; c) оператором проведения; d) инициатором тестирования</p>	<p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p> <p>a</p>
10.	Теория и методика физической культуры	<p>1. Методической особенностью игрового метода является:</p> <p>a) непрерывные нагрузки одинаковой интенсивности b) вариативность ситуаций, что способствует комплексному проявлению физических качеств и двигательных умений c) выделение частей движения, что изучается, и отдельное их усвоения d) строгая регламентация объема и интенсивности нагрузки</p> <p>2. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности – это:</p> <p>a) психическая подготовка</p>	<p>b</p> <p>c</p>

	<ul style="list-style-type: none"> b) техническая подготовка c) тактическая подготовка d) физическая подготовка 	
	<p>3. Спортивная подготовка – это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> a) подготовка, включающая в себя: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовки b) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности c) длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям d) рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования 	c
	<p>4. Отношение времени, использованное непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) интенсивностью физической нагрузки b) индексом физической нагрузки c) моторной плотностью урока d) общей плотностью урока 	c
	<p>5. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 20 мин b) 15–18 мин c) 25–30 мин d) 35 мин 	c
	<p>6. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) поточный b) фронтальный c) одновременный d) групповой 	b
	<p>7. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения b) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся c) выделение частей в уроке требует министерство образования d) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них 	b
	<p>8. Совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий срочный и отсроченный эффекты тренировочных занятий называется?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) макроциклы b) микроциклы 	b

		<ul style="list-style-type: none"> c) мезоциклы d) принцип цикличности <p>9. Относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общая последовательность</p> <ul style="list-style-type: none"> a) структура спортивной подготовки b) содержание спортивной подготовки c) этапы спортивной подготовки d) направление подготовки 	a
--	--	---	---