**Проект**

 **«Разработка тестовых заданий для обучающихся 1 курса профессионального колледжа по физической культуре с учётом требований ФГОС»**

 **Автор проекта**

Гильманова Фания Лотфулловна, преподаватель ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»

 Заинск 2018-2019 год

2

 **Введение**

**Постановка проблемы**

 Главной задачей российской образовательной политики признано обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Принятие нового Федерального закона Российской Федерации «Об образовании», введение новых федеральных государственных образовательных стандартов в средние профессиональные образования предъявляют и новые требования к результатам обучения учащихся.

 В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020года одним из приоритетных направлений совершенствования среднего профессионального образования является повышение его качества, ориентация на развитие высоконравственной, социально активной творческой личности. Условия новой образовательной программы ориентированы на компетентносную и уровневую систему подготовки специалистов и становятся неотъемлемым компонентом современного образовательного пространства. Необходимость включения компетентносного подхода в систему среднего профессионального образования определяется смещением акцентов в сторону самоактуализации человеческого потенциала, профессионально- личностного развития выпускников, обеспечения качества общеобразовательной подготовки, достижения её ощутимого практико-ориентированного результата.

 Сложившаяся отечественная система оценки достижений, обучающихся по предмету «Физическая культура» в основном ориентирована на оценку уровня физической подготовленности обучающихся и качества освоения программных двигательных действий. Оценка качества сформированности теоретических знаний носит

фрагментарный характер и используется в большей части как инструмент работы учителя с учащимся, освобождёнными от уроков физической культуры, либо при подготовке к профильным олимпиадам и экзаменам.

 Анализ контрольно-измерительных материалов, представленных в средствах массовый информации и электронных ресурсов сети Интернет, выявил преимущественное использование учителями-практиками педагогических тестов, представляющих собой систему заданий возрастающей трудности и направленных на оценку уровня и структуру подготовленности обучающихся. При этом у учителя отсутствует возможность проследить динамику личностного развития студента, определить уровень достижения планируемых результатов освоения учебного курса на каждой ступени общего образования, что ограничивает развитие у обучаемых поведенческих навыков и компетенций.

 В условиях урока физической культуры применение педагогических тестов имеет ряд трудностей, вступающих в противоречие с современными требованиями оценки результатов деятельности обучающихся и обусловленных такими факторами:

 -специфика деятельности учителя и обучающегося на уроке физической культуры;

 -содержание учебного материала по физической культуре;

 -разнообразие материально-спортивного обеспечения и используемого в процессе обучения;

 -необходимость достижения высокой моторной плотности урока (не ниже 70%) при обязательном решении образовательных, развивающих, воспитательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

 Особое внимание в профессионально-педагогической деятельности учителя должно уделяться проектированию заданий разного уровня сложности и направленности, позволяющих не только оценивать результаты обучения, но и формировать знания, практические умения по физической культуре. В этом случае оценочные средства выступают как элемент качества образования по физической культуре и придают некоторою законченность всей системе оценки достижений обучающихся.

 Основой проектирования заданий при этом выступают:

 - требования результатов освоения обучающихся образовательной программы, установленной Федеральными государственными стандартами;

 -структура планируемых результатов по учебному курсу «Физическая культура» на каждой ступени образовательного процесса.

 Поскольку объектами оценивания выступают планируемые предметные, метапредметные и личностные результаты, предъявляемые обучающимся задания должны носить комплексный характер. К таким заданиям, помимо традиционных педагогических тестов теоретической направленности, относятся различные по направленности задания (творческие, исследовательские, практические на решение игровых и соревновательных ситуаций), применяемые как в рамках текущей и итоговой оценки, так и в процессе обучения.

 Проектирование педагогических тестов по предмету «Физическая культура», позволил выработать такие направления для оценивания знаний обучающихся: предлагаемые знания- теоретические основы физической культуры и спорта; приобретаемые знания- из истории физической культуры и спорта, Олимпийских игр 21 века; проверяемые знания-практические основы физической культуры.

 Таким образом, использование тестовых заданий теоретического и творческо-исследовательского характера в рамках учебного и внеурочного процесса по физической культуре создаёт благоприятные условия, с одной стороны, для приобретения обучающимися новых знаний, умений и навыков, проявления творческого потенциала, с другой стороны для оценивания учителем предметных и метапредметных результатов по физической культуре.

 **Цель проекта:**

 Разработка и реализация проекта тестовых заданий различного уровня сложности для оценки метапредметных планируемых результатов по предмету «Физическая культура»» для студентов I курса СПО.

**Задачи проекта**:

1. Изучить требования ФГОС СПО к достижению и оценке предметных и метапредметных результатов обучения, а также актуальные практические материалы и методические рекомендации по оценке и контролю планируемых результатов.
2. Подбор и отбор необходимых методик, диагностик по теме проекта

**3.** Разработка плана мероприятий

**4.** Разработать тесты для оценки знаний обучающихся

**5.** Реализовать комплект тестовых разработок на практике и определить его эффективность для оценки планируемых результатов обучения в соотв. с треб ФГОС СПО.

6. Обобщение результатов.

**Целевая группа проекта:**

Обучающиеся 1 курса СПО.

**Срок реализации проекта:** 1 год (2018-2019учебный год)

**Место реализации проекта:** ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»

**Этапы реализации проекта:**

**1.Организационный этап (1.06-30.06.2018г)**

-изучение и анализ нормативно-правовой базы и научно-методической литературы;

-подбор и отбор необходимых методик и диагностик по теме проекта;

-разработка плана мероприятий.

**2. Основной этап (2018-2019 учебный год)**

-реализация проекта.

**3.Заключительный этап (июнь 2019года)**

- обобщение результатов.

 **Основное содержание проекта**

 **План мероприятий по реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Место проведения** | **Срок проведения** | **Ответственный** |
| Подготовительный этап |
| 1 | Изучение и анализ нормативно-правовой базы и научно-методической литературы | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» | 1.06.2018-10.06.2018 | Гильманова Ф.Л. |
| 2**.** | Подбор и отбор необходимых методик и диагностик по теме проекта; | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  11.06.2018-30.06.2018 | Гильманова Ф.Л. |
| Основной этап |
| 1. | Установочный семинар | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  02.09.2018 | Гильманова Ф.Л. |
| 2. | Входящий контроль физической подготовленности | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  15.09.2018 | Гильманова Ф.Л. |
| 3. | Входящий контроль ЗУН обучающихся первого курса | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  20.09.2018 | Гильманова Ф.Л. |
| 4. | Применение теоретических тестовых заданий 1 уровня сложности | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  01.10.2018-1.11.2018  | Гильманова Ф.Л. |
| 5. | Проведение тестов по физической подготовленности обучающихся | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  01.10.2018-1.11.2018 | Гильманова Ф.Л. |
| 6. | Мероприятия, в целях развития положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом. (внеурочные, в режиме учебного дня, дни «Здоровья», «Олимпиады» по видам спорта, походы и т.д.)  | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  В течение учебного года | Гильманова Ф.Л. |
| **7** | Применение теоретических тестовых заданий 2 и 3 уровня сложности | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  1.02.2018-20.04.2019 | Гильманова Ф.Л. |
| 8 | Проведение тестов физической подготовленности обучающихся | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  1.02.2018-20.04.2019 | Гильманова Ф.Л. |
| 9. | Участие в общеколледжной Спартакиаде учебных групп  | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  В течение учебного года | Гильманова Ф.Л. |
| Заключительный этап |
| 1. | Итоговый тестовый контроль | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  Июнь 2019 | Гильманова Ф.Л. |
| **2.** | Итоговая диагностика применения тестовых заданий. | ГАПОУ «Заинский политехнический колледж» |  Июнь 2019 | Гильманова Ф.Л. |

 **Ресурсы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условия** | **Необходимо** | **Имеется** | **Источники** | **Сроки** |
| Нормативно-правовые:1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
2. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (утв. Распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 г. № 792-р
3. Стратегия развития системы подготовки рабочих кадров и формирования прикладных квалификаций в РФ на период до 2020 года (одобрена решением коллегии Минобрнауки 18 июня 2013 года)
4. Приказ Минобрнауки РФ Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам СПО от 14 июня 2013 г. № 464
5. Приказ Минобрнауки РФ Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения от 18 апреля 2013 г. № 292
 |  | **+****+****+****+****+** |  |  |
| Материально-технические:1. Измерители качества обученности учащихся;
2. Интернет-ресурсы;
3. Сайт образовательного учреждения;
4. Сайт министерства образования и науки РТ;
5. Электронное образование в РТ
 |  | **+****+****+****+****+** |  |  |
| Кадровые:1. Заместители директора ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»
2. Разработчики тестовых заданий - преподаватели ГАПОУ «Заинский политехнический колледж»;
3. Методист ГАПОУ «Заинский политехнический колледж».
 |  | **+****+****+** |  |  |
| Научно-методические:1. Обоснование выбора преподавателем образовательной программы и комплекта учебно-методической литературы;
2. Обоснование выбора преподавателем используемых образовательных технологий;
3. Обоснование применения преподавателем в своей практике тех или иных средств педагогической диагностики для оценки образовательных результатов;
4. Использование информационно-коммуникативных технологий в образовательном процессе и т. п.;
 |  | **+****+****+****+** |  |  |
| Информационные:1. Осуществление непрерывной диагностики результатов тестирования физических и теоретических показателей.
2. Своевременный анализ реальных изменений и показателей уровня теоретического и физического развития.
 |  | **+****+** |  |  |
| Мотивационные:1. Реальное представление результатов своего труда
2. Перспективность предстоящей образовательной деятельности.
3. Стимул к самосовершенствованию
4. Освоение технологии применения тестовых заданий.
 |  | **+****+****+****+** |  |  |
| Организационные:1. Способствование развитию профессиональной карьеры педагога
2. Развитие навыков рефлексивной деятельности педагогов.
 |  | **+****+** |  |  |
| Финансовые: 1. Приобретение научно-методической литературы
2. Приобретение современного оборудования, инвентаря
 |  | **+****+** |  |  |

 **Ожидаемые результаты реализации проекта**

1. Создание комплекта тестовых заданий для оценки метапредметных результатов по физической культуре для студентов 1 курса.

**2.** Достижение предметных и метапредметных результатов через сформированность ряда, коммуникативных и познавательных действий, направленных на анализ своей познавательной деятельности и управление ею.

**3.** Повышение качества образования.

**4.** Оригинальные тексты и нестандартные задания по формированию УУД будут способствовать развитию интереса к предмету у учащихся с разным уровнем подготовки, сформируют навыки самостоятельной деятельности, расширят кругозор знаний.

**Критерии эффективности проекта (методы диагностики)**

1. Доступность материала для обучающихся 1 курса.

2.Разноуровневый характер заданий, направленных на духовно-нравственное развитие и саморазвитие.

3.Повышение количества обучающихся, улучшивших свой результат по предмету физическая культура.

 **Литература**

1. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 17.06.2015 № 443 "Об утверждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015 - 2025 годы" Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г.

№ 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования.
3. Метод учебных проектов в естественно-научном образовании: методическое пособие (Под редакцией В. С. Рохлова: М.; МИОО,2006).
4. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе с учётом современных требований к результату обучения. Ю.А.Мельникова, С.П.Подсвирова. Омск Изд. СибГУФК, 2011.
5. Актуальные вопросы воспитания и развития личности. Ш. А. Амонашвили, М. изд-во «Амрита-Русь», 2010.
6. Энциклопедия образовательных технологий. Г. К. Селевко.
7. Основы личностно ориентированного образования. И. С. Якиманская. И.;Изд. «Бином. Лаборатория знаний», 2010.

 **Ресурсы сети Интернет**

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1september.ru>
3. <http://www.uchportal.ru>

 **Тестовые задания теоретико-методических знаний**

 Предложенные тестовые задания объединены в 4 группы:

1. Задания в закрытой форме – то есть с предложенным вариантом ответов. Задания представлены в виде незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке.

1. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Подобранное определение должно быть вписано в соответствующую графу бланка ответов.

1. Задания в форме, предполагающей сопоставление, установление соответствия между позициями двух представленных списков. Цифры, обозначающие позиции одного списка, в бланке ответов нужно было добавить к позициям другого списка, обозначенным буквами.
2. Задания в форме, предполагающей перечисление известных показателей, параметров и факторов. Записи должны выполняться на оборотной стороне бланка ответов.
3. **Задания в закрытой форме**

1.Международный олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016году XXXI Игры Олимпиады, выбрал город:

а) Мадрид;

б) Токио;

в) Чикаго;

 г) Рио-де-Жанейро.

2. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры:

а) да, является;

б) нет, не является.

3. Двигательная активность является отличительным признаком физической культуры:

 а) да, является;

 б) нет, не является;

 в) да, является, но не любая.

4. Спортсмены –это люди. В чьей деятельности присутствует весь комплекс признаков, характеризующих спортивную деятельность:

 а) систематическая подготовка к соревнованиям;

 б) достижение индивидуального максимума развития;

в) следование соответствующим духу спорта нормам и правилам поведения;

г) регулярное участие в соревнованиях.

5. Отметьте все позиции, характеризующие эффективность основных направлений использования средств физической культуры:

 а) создание базы спортивной формы;

 б) формирование базовой физической подготовленности;

в) восстановление функций после травм и заболеваний;

г) совершенствование профессиональной физической подготовленности.

6. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательные задачи решаются с относительно большей эффективностью, принято называть:

 а) моделью техники;

б) техникой двигательных действий;

в) техникой физического упражнения;

 г) двигательным навыком.

7. Навык представляет собой способ реализации двигательных возможностей, возникающих на основе:

 а) двигательного стереотипа;

б) автоматизации двигательного умения;

 в) сознательного управления движениями;

г) осуществления неавтоматизированных движений.

8. Основой методики физического воспитания является:

 а) возрастная адекватность нагрузки;

б) выполнение физических упражнений;

в) повышение силы воздействия;

г) обучение двигательным действиям.

9. Относительно быстрый рост абсолютной силы является результатом выполнения упражнений:

а) с небольшим отягощением и предельным количеством повторений.

б) с большим отягощением и предельным количеством повторений;

в) с большим отягощением и непредельным количеством повторений;

 г) с небольшим отягощением и непредельным количеством повторений.

10. К занятиям физическими упражнениями неурочного типа с общегигиенической направленностью относятся:

а) гигиеническая гимнастика;

б) прогулки;

в) репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам;

г) купание и плавание.

11. Назовите основные показатели развития физической культуры личности: а) культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, плавание, передвижения на лыжах);

б) гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;

 в) уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию, соблюдение гигиены и режима;

г) росто-весовые показатели.

12. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть:

 а) деталями техники;

б) главным звеном техники;

в) основой техники;

 г) структурой двигательной деятельности.

13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

а) физической подготовленности человека к жизни;

 б) подготовки к профессиональной деятельности;

в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления;

 г) подготовки к спортивной деятельности.

14.Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:

 а) развивающие, коррекционные, специфические;

б) воспитательные, оздоровительные, образовательные;

 в) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические;

г) развивающие, оздоровительные, гигиенические.

15. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры:

а) все то, что наработано для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;

б) личные достижения в двигательной подготовленности человека;

 в) способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;

г) развитие потребности в физическом совершенствовании.

16. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК):

а) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;

б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;

в) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;

 г) выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

17. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

а) использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;

б) применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;

в) организация профилактики заболеваний у населения;

г) повышение иммунной системы организма.

18. Какой метод при выработке скорости движений в циклических видах спорта признано считать ведущим:

а) переменный метод;

б) метод повторного выполнения двигательных действий;

в) равномерный метод;

г) метод круговой тренировки.

19. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки:

а) развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;

 б) обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;

в) обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;

г) спортивное совершенство.

20. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы:

а) бесшажный, одношаговый, двушажный, четырехшажный;

б) классический и свободный;

в) попеременный и одновременный;

г) скользящий и ступающий.

21. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок:

а) двушажный и четырехшажный;

б) одношажный и двушажный;

в) повороты переступанием, спуски, бег по равнине;

г) ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.

22. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем:

а) 40-50 уд/мин.

б) 60-80 уд/мин.

в) 100-120 уд/мин.

г) 80-100 уд/мин.

23. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене:

а) углеводы;

б) белки;

в) минеральные вещества;

г) жиры.

24. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её:

а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

б) лопатками, ягодицами;

в) затылком, ягодицами,

г) ягодицами.

25. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект:

а) не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);

б) не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);

в) 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);

г)1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов).

26. Назовите основные средства физической реабилитации:

а) лечебная физическая культура;

б) трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;

в) активные, пассивные, психорегулирующие;

г) циклические упражнения и виды спорта.

27. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:

а) гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;

б) нарушения в питании, экологии;

в) психологические стрессы;

г) всё вышеперечисленное.

28. Выбор метода, используемого при обучении двигательным действиям, обусловлен:

 а) предпочтением преподавателя;

б) количеством элементов, составляющих двигательное действие;

в) возможностью расчленения двигательного действия;

г) сложностью двигательного действия.

29. Что является основным критерием физического совершенства человека:

а) качество теоретических знаний о физической культуре;

б) уровень развития физических возможностей;

в) состояние здоровья;

г) социализация личности.

30. Перечислить основные виды реабилитации: а) медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая; б) социальная, умственная, трудовая, восстановительная; в) мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная; г) психологическая, трудовая, мышечная.

1. **Задания в открытой форме**

31. Вид спорта, система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры, и с сохранением равновесия одним спортсменом или группой, обозначается как:

32. Командная спортивная игра с мячом на площадке 9х18 м между командами по 5 человек обозначается как:

33. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначаются как тренировочный:

34. Относительно устойчивая характеристика организма, обусловленная размерами тела, его пропорциями, составом массы тела, обозначается как:

35. Воздействие на организм вызывающую прибавочную функциональную активность, определяющую меру преодолеваемых трудностей при выполнении физических упражнений, обозначается как:

36. Бег, лыжные гонки, гонки на велосипедах, мотоциклах, автомобилях лошадях по пересечённой местности, обозначаются, как:

37. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке для решения конкретной задачи в процессе физического воспитания, обозначаются как:

38. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путём жеребьёвки или по предварительным данным и стартующих одновременно, обозначаются как:

39. Совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, его транспорт от лёгких к тканям, окисление органических веществ и удаление углекислого газа из организма, обозначаются как:

40. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы, заключающийся в постепенном переходе физиологически, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию, обозначается как:

1. **Задания, связанные с сопоставлением**

**41.** Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и спорта с их определениями.

 **Основные понятия:** 1) физическая реабилитация; 2) физическая культура; 3) спорт; 4) физическая рекреация.

**Определение понятий:**

**А**. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий.

**Б**. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой.

**В**. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей(качеств), необходимых в конкретной пофессиональной или спортивной деятельности.

**Г**. Игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

**Д**. Процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питание, труда и быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

**Е**. Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности и положительного отношения к физической культуре, а также в выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек и наклонностей.

**42**. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями.

**Способности:** 1) «взрывная сила»; 2) «амортизационная сила» 3) общая выносливость; 4) силовая выносливость

**Определение способностей:**

**А.** Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата.

**Б.** Способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью.

**В.** Возможность индивида, определяющих его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

**Г.** Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.

**Д.** Способность человека удерживать максимальную и субмаксимальную интенсивность работы.

**Е.** Способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

**Задания, связанные с перечислением:**

**43.** Перечислите показатели, характеризующие оперативные реакции организма занимающихся на выполнение физических упражнений.

**44.** Перечислите параметры, характеризующие уровень развития.

**45.** Перечислите параметры, характеризующие развитие человека.

**46.** Перечислите режимы работы мышц, используемые при воспитании силовых способностей.

**Ключи к тестовым заданиям по**

**физической культуре**

**Закрытая форма:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | г | **11** | а, б, г | **21** |  а |
| **2** | б | **12** | в | **22** | б |
| **3** | в | **13** | а | **23** | в |
| **4** | а, в, г | **14** | б | **24** | а |
| **5** | б, в, г | **15** | в | **25** | а |
| **6** | в | **16** | б | **26** | в |
| **7** | б | **17** | а | **27** | г |
| **8** | б | **18** | б | **28** | а, б, г |
| **9** | б | **19** | в | **29** | б |
| **10** | а, б, г | 20 | б | **30** | а |

**Открытая форма:**

Правильные ответы:

**31.** Акробатика; **32**. Баскетбол; **33.**Эффект; **34.**Телосложение; **35.** Нагрузка;

 **36.** Кросс; **37.** Комплекс; **38.** Забег; **39.** Дыхание; **40.** Восстановление.

**Задания, связанные с сопоставлением:**

41. 1-А, 2-Е, 3-Г, 4-Б;

42. 1-Е, 2-Б, 3-А, ;4-Г.

**Задания, связанные с перечислением:**

Правильные ответы:

43. Частота сердечных сокращений; артериальное давление; ацидоз (закисление крови, изменение Рh крови), минутный объём выброса крови; сердечный выброс) и т.д.

44. Морфологические параметры (квалификационная оценка) и функциональные параметры (квалификационная оценка).

45. Ключевые слова: изменение, динамика, тенденции.

46. Уступающий, удерживающий, преодолевающий режимы. Динамический и статический.