

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»

И.Б. Байсонгуров

Приказ № 085/1 от 31.08.2026

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП. 10 Основы биомеханики

для специальности

49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2026**

**ПОАНО
"НИК"**

ПОАНО "НИК"
С=RU, CN=ПОАНО "НИК", GN=ИБРАГИМ
БАЙСОНГУРОВИЧ, INN=056102737068, L=
МАХАЧКАЛА Г, О=ПОАНО "НИК", OGRN=
1170571005901, SN=БАЙСОНГУРОВ,
SNILS=07046712145, ST=05 Республика
Дарестан, UNDEF=0571009939, street=ПР-
КТ НАСРУТДИНОВА, Д. 80, title=ДИРЕКТОР
Я являюсь автором этого документа

2026.08.31 15:26:07+03'00'

Махачкала 2026

Оценочные материалы дисциплины разработаны в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193, приказом Минпросвещения России от 14.04.2023 N 272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применения аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1.	Какие основные методы и подходы используются в педагогике физической культуры и спорта для развития двигательных навыков и умений?	а) традиционный подход с использованием стандартных упражнений и методик. б) инновационные подходы с применением современных технологий и интерактивных методов обучения в) смешанный подход, сочетающий традиционные и инновационные методы г) инновационные подходы с применением современных технологий
2	Как педагог физической культуры и спорта может способствовать формированию здорового образа жизни у своих учеников?	а) формировать у учеников понимание важности здорового образа жизни, правильного питания и физической активности. б) проводить занятия только по физической подготовке, не затрагивая вопросы здоровья и правильного питания. в) акцентировать внимание только на спортивных достижениях учеников, не обращая внимания на их здоровье г) формировать у учеников понимание важности здорового образа жизни
3	В каких случаях педагог физической культуры и спорта может использовать индивидуальный подход к обучению своих учеников?	а) при наличии медицинских показаний или рекомендаций врача. б) при любых обстоятельствах, когда ученик испытывает трудности в освоении материала. в) при наличии желания и возможности педагога уделить больше внимания конкретному ученику г) при наличии желания педагога уделить больше внимания конкретному ученику
4	Какой метод биомеханики позволяет изучать движения человека с помощью регистрации и анализа временных характеристик?	а) Кинетография б) Хронография в) Динамометрия г) Электромиография
5	При каком условии момент силы будет максимальным?	а) Когда сила направлена перпендикулярно к плечу б) Когда сила направлена параллельно к плечу в) Когда сила направлена под острым углом к плечу г) Когда сила направлена под тупым углом к плечу

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
---	--------

1.	Какие основные принципы педагогики физической культуры и спорта способствуют формированию здорового образа жизни у учеников?
2	В чём заключается роль педагога физической культуры и спорта в развитии мотивации учеников к занятиям спортом и физической активностью?

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

Тестовые задания

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие современные средства используются для поиска информации в сфере физкультуры и спорта?	а) базы данных образовательного назначения с аудио, фото и видео. б) интернет-ресурсы образовательного назначения. в) мультимедийные обучающие системы и контролирующие программы. г) базы данных образовательного назначения с аудио
2	Как современные средства анализа информации помогают в изучении спортивных результатов и техники выполнения движений?	а) анализ биомеханических аспектов спортивных движений. б) компьютерное моделирование и прогнозирование спортивных результатов. в) программное обеспечение для обработки видеоматериалов г) прогнозирование спортивных результатов.
3	Какие современные средства используются для интерпретации информации в сфере физкультуры и спорта?	а) статистические программы для обработки данных. б) мультимедийные лекции-презентации и цифровые видеофильмы. в) учебные тренажёры для овладения и закрепления навыков. г) мультимедийные лекции-презентации
4	Какие системы “захвата движения” наиболее подходят для командных видов спорта?	а) Оптико-электронные измерительные системы б) Электромагнитные измерительные системы в) Инерциальные сенсорные системы г) Безмаркерные оптико-электронные системы
5	В каких условиях исследования биомеханики движений требуют использования специальных водонепроницаемых корпусов и опор с присосками?	а) При исследованиях в бассейне б) При исследованиях на открытом воздухе в) При исследованиях в темном помещении г) При исследованиях в тренажерном зале

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Как современные технологии помогают спортсменам улучшить свои результаты?
2	Какие преимущества даёт использование мультимедийных материалов в обучении физкультуре и спорту?

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

Тестовые задания

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие основные компетенции должны быть развиты у студентов факультета физической культуры и спорта для успешного профессионального и личностного развития?	а) интеллектуально-познавательные; б) проектные; в) исследовательские; г) организационно-управленческие
2	Какие функции должен выполнять предприниматель в сфере физической культуры и спорта?	а) специалист-профессионал; б) начальник; в) экономист; г) организатор
3	Какие предпринимательские способности необходимы специалисту физической культуры и спорта для успешной именно коммерческой деятельности?	а) инициатива; б) решительность; в) гибкость; г) ответственность за экономические риски.
4	Какой биомеханический критерий является основным показателем устойчивости тела спортсмена?	а) Длина конечностей спортсмена б) Место расположения центра масс тела относительно опоры в) Вес спортсмена г) Скорость движения
5	Что является целевым назначением спортивной техники в прыжках в высоту с точки зрения биомеханики?	а) Достижение максимально высокой, индивидуальной для каждого прыгуна результативности б) Выполнение норматива первого спортивного разряда в) Преодоление планки любым способом г) Демонстрация эстетической составляющей прыжка

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Что такое планирование профессионального и личностного развития?
2	Какие преимущества даёт предпринимательство в сфере физической культуры и спорта?

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие методы способствуют сплочению спортивного коллектива?	а) Проведение совместных тренировок. б) Обсуждение планов и тактики игры. в) Налаживание доверительных отношений между участниками. г) Проведение корпоративных мероприятий и выездов на соревнования.

2	Как можно укрепить коммуникацию внутри спортивного коллектива?	а) Проведение тренингов по развитию коммуникативных навыков. б) Организация общих походов на природу. в) Посещение культурных мероприятий и вечеринок. г) Поощрение успехов участников и поддержка со стороны тренера.
3	Как создание общей цели способствует сплочению спортивного коллектива?	а) Укрепление взаимоотношений между участниками. б) Улучшение совместной деятельности команды. в) Мотивация к развитию и достижению спортивных результатов. г) Развитие эффективной коммуникации внутри коллектива.
4	Как влияет правильное понимание биомеханики на командное взаимодействие при выполнении групповых упражнений?	а) Способствует более эффективному распределению нагрузок между спортсменами б) Ухудшает координацию действий из-за излишней концентрации на технике в) Не оказывает существенного влияния на командную работу г) Приводит к частым травмам из-за чрезмерного внимания к деталям
5	Какой принцип биомеханики наиболее важен для успешного взаимодействия в спортивной команде при выполнении синхронных действий?	а) Принцип действия и противодействия сил б) Закон сохранения энергии в) Принцип независимого движения г) Закон всемирного тяготения

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	Как налаживание доверительных отношений между участниками спортивного коллектива способствует его сплочённости?
2	Как спортивные соревнования влияют на развитие командного духа и сплочённости в коллективе?

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что является основным средством коммуникации в сфере физкультуры и спорта?	а) Письменные сообщения б) Устные сообщения в) Электронные письма г) Видеоконференции
2	Какой тип текста используется для письменного общения в сфере физкультуры и спорта?	а) Художественный текст б) Научный текст в) Официально-деловой текст г) Публицистический текст
3	Какие формы устной	а) Беседы и разговоры

	коммуникации наиболее применяются в сфере физкультуры и спорта?	б) Лекции и доклады в) Интервью и пресс-конференции г) Беседы и разговоры, лекции и доклады, интервью и пресс-конференции
4	Какой процент коммуникативного взаимодействия в спортивных играх составляют вербальные средства общения (по данным исследований спортивных игр)?	а) 10-20% б) 30-35% в) 50-60% г) 75-80%
5	Какие основные функции выполняют краткие речевые сообщения в соревновательной спортивной деятельности?	а) Только передача технической информации б) Только эмоциональное подбадривание в) Передача команд, обозначение комбинаций и координация действий г) Только обозначение местоположения игроков

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	В чём основное отличие устной коммуникации от письменной?
2.	Какие преимущества имеет письменная коммуникация перед устной?

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие основные средства физической культуры способствуют сохранению и укреплению здоровья?	а) Утренняя зарядка. б) Физические упражнения в) Двигательная активность г) Физический труд.
2	Каково основное воздействие утренней зарядки на организм человека?	а) Улучшает настроение и повышает работоспособность. б) Увеличивает тонус нервной системы и сердечно-сосудистой системы. в) Снижает риск развития заболеваний. г) Улучшает обмен веществ.
3	Какие виды физической активности наиболее полезны для поддержания здоровья?	а) Силовые упражнения. б) Аэробные упражнения. в) Игровые виды спорта. г) Все виды физической активности полезны.
4	Какой принцип биомеханики является ключевым для сохранения здоровья позвоночника при поднятии тяжестей?	а) Наклоняться за предметом, не сгибая коленей б) Сгибать позвоночник в поясничном отделе в) Приседать с сохранением прямого положения позвоночника г) Использовать только мышцы рук
5	Как влияет правильная осанка на работу внутренних органов?	а) Создает дополнительное давление на внутренние органы

		б) Обеспечивает оптимальное положение и функционирование органов в) Не оказывает никакого влияния г) Ограничивает подвижность диафрагмы
--	--	---

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Какие основные правила здорового образа жизни связаны с физической активностью?
2.	Какие преимущества имеет физическая активность для здоровья человека?

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие основные этапы включает планирование тренировочного процесса с занимающимися?	а) Определение целей и задач тренировочного процесса. б) Разработка плана тренировок. в) Организация и контроль выполнения плана. г) Анализ результатов и корректировка плана.
2	Какие методы используются для оценки физической подготовки обучающихся?	а) Тестирование силы и выносливости. б) Оценка гибкости и координации движений. в) Определение уровня развития сердечно-сосудистой системы. г) Тестирование силы и выносливости, оценка гибкости и координации движений, определение уровня развития сердечно-сосудистой системы.
3	Какие методы мотивации можно использовать для повышения интереса обучающихся к тренировкам?	а) материальное поощрение; б) соревновательный подход; в) создание позитивной атмосферы; г) материальное поощрение; соревновательный подход; создание позитивной атмосферы.
4	При планировании силовых тренировок необходимо учитывать механическое свойство мышц, которое характеризуется их способностью сопротивляться растяжению. Как называется это свойство?	а) Эластичность б) Релаксация в) Вязкость г) Упругость
5	При составлении программы тренировок для развития скорости и силы необходимо учитывать основное правило механики движений. Как оно формулируется?	а) Выигрывая в силе, мы проигрываем в скорости и пути б) Выигрывая в скорости, мы выигрываем в силе в) Проигрывая в силе, мы проигрываем в пути г) Выигрывая в силе, мы выигрываем в скорости

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Что является основной целью планирования тренировочного процесса с обучающимися?
2	Как планировать тренировочный процесс с занимающимися?

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие основные разделы спортивной подготовки существуют?	а) Техническая, тактическая, физическая, психологическая и теоретическая подготовка. б) Техническая, тактическая, физическая, психологическая и интегральная подготовка. в) Техническая, тактическая, физическая, психологическая и функциональная подготовка г) Техническая, тактическая, физическая подготовка
2	Какие основные задачи технической подготовки в спорте?	а) Формирование психических качеств и свойств личности. б) Развитие физических качеств и способностей. в) Обучение двигательным действиям и формирование навыков г) Обучение двигательным действиям
3	Какие основные методы тактической подготовки в спорте?	а) Метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод. б) Метод анализа и синтеза, метод сравнения и обобщения. в) Метод наблюдения, метод эксперимента, метод моделирования г) Метод наблюдения
4	Какой основной принцип лежит в основе биомеханики человеческого тела при выполнении упражнений?	а) Принцип маятника б) Принцип рычага в) Принцип гидравлики г) Принцип инерции
5	Почему важно контролировать положение позвоночника при выполнении упражнений?	а) Для поддержания правильной осанки б) Для предотвращения травм и обеспечения равномерной нагрузки в) Для улучшения координации движений г) Для увеличения силы мышц спины

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Какие основные физические качества необходимы для успешного занятия спортом?
2	Как можно интегрировать элементы разных видов спорта в тренировочные занятия для комплексного развития навыков и умений занимающихся?

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что является основной целью биомеханического контроля в физическом воспитании?	а) Оценка физической подготовленности спортсмена б) Выявление эффективности техники движений и её коррекция в) Контроль выполнения тренировочного плана г) Выявление эффективности техники движений
2	Какой из перечисленных параметров НЕ относится к критериям оптимальности двигательной деятельности?	а) Экономичность движений б) Достижение поставленной двигательной задачи в) Максимальная затрата энергии г) Экономичность движений и достижение поставленной двигательной задачи
3	Какие виды тестирования входят в систему биомеханического контроля?	а) Только тестирование силовой и скоростной подготовленности б) Тестирование физической, технической, координационной подготовленности и функционального состояния в) Только тестирование функционального состояния организма г) Тестирование физической и технической подготовленности
4	Что является главной составляющей управления процессом обучения и совершенствования техники в физической культуре и спорте?	а) Первичный инструктаж б) Обратная связь в) Физическая подготовка г) Теоретическая подготовка
5	Как тренер получает информацию о степени усвоения двигательного действия спортсменом?	а) Через личные ощущения спортсмена б) Посредством фиксации, анализа и сопоставления с моделью выделенных характеристик в) На основе субъективных наблюдений г) С помощью электронного оборудования

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Что такое педагогический контроль в физической культуре с точки зрения биомеханики?
2	Какие основные параметры оцениваются при биомеханическом контроле техники движений?

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что изучает кинематический анализ в спортивной биомеханике?	а) Силы, действующие на тело во время движения б) Функционирование мышц и нервной системы в) Геометрические аспекты движений: положение, скорость и ускорение без учета сил г) ускорение без учета сил
2	Какой биомеханический фактор риска травм связан с неравномерным развитием мышечных групп?	а) Неправильная техника б) Дисбаланс мышц в) Структурные особенности г) Неправильная техника и дисбаланс мышц
3	С помощью какого вида анализа в биомеханике можно определить величину нагрузки на мышцы и суставы?	а) Кинетический анализ б) Кинематический анализ в) Анатомический анализ г) Кинематический анализ и анатомический анализ
4	Что является основной целью биомеханического анализа в спорте?	а) Оценка эстетики движений спортсмена б) Повышение эффективности техники и предотвращение травм в) Подсчёт калорий, затрачиваемых во время тренировки г) Определение психологического состояния спортсмена
5	Какие основные аспекты включает в себя биомеханический анализ движений?	а) Только измерение скорости и ускорения б) Только изучение силы воздействия на тело в) Кинематический и кинетический анализ в совокупности с анатомическими и физиологическими данными г) Только визуальную оценку техники выполнения

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Что такое биомеханический анализ в спорте?
2	Какие основные виды биомеханического анализа существуют в спортивной практике?

ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что является основной целью биомеханического анализа в соревновательной деятельности?	а) Оценка эстетики движений спортсмена б) Выявление и оптимизация неэффективных движений в) Подсчет количества повторений элементов г) Оптимизация неэффективных движений
2	Какие биомеханические факторы	а) Только неправильная техника выполнения

	могут привести к повышению риска травм во время соревнований?	упражнений б) Только индивидуальные особенности строения опорно-двигательного аппарата в) Неправильная техника, дисбаланс мышц и структурные особенности г) Только дисбаланс мышц
3	Какой аспект биомеханики позволяет оценить траекторию и темп движений спортсмена во время соревнований?	а) Кинетика б) Кинематика в) Физиология движений г) Кинетика и кинематика
4	Какой принцип биомеханики необходимо учитывать при организации стартовых позиций спортсменов в соревнованиях по спринту?	а) Принцип одновременного старта б) Принцип золотого правила механики (выигрывая в силе, проигрываем в пути и скорости) в) Принцип равнозначности стартовых позиций г) Принцип минимизации степеней свободы тела при старте
5	Какое свойство мышечной системы следует учитывать при планировании перерывов между попытками в соревнованиях по прыжкам?	а) Только возбудимость мышц б) Упругость и вязкость мышц в) Релаксация и сократимость г) Ползучесть и релаксация

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Как влияет рациональное распределение массы тела спортсмена на его соревновательную эффективность с точки зрения биомеханики?
2	Почему важно учитывать индивидуальные биомеханические особенности спортсмена при организации соревновательной деятельности?

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что такое спортивный отбор?	а) Комплекс мероприятий для определения предрасположенности ребёнка к спортивной деятельности. б) Система организационно-методических мероприятий для выбора направления специализации юного спортсмена. в) Оценка возможностей человека для выбора наиболее подходящего вида спорта. г) Система возможностей человека для выбора вида спорта
2	Что такое спортивная ориентация?	а) Оценка возможностей человека для выбора наиболее подходящего вида спорта. б) Определение предрасположенности ребёнка к спортивной деятельности. в) Выбор направления специализации юного спортсмена. г) Система возможностей человека для выбора

		вида спорта
3	Какие этапы включает спортивный отбор?	а) Массовый просмотр детей, оценка состояния здоровья, выполнение нормативов, антропометрические измерения. б) Выявление одарённых детей, оценка состояния здоровья, выполнение нормативов, антропометрические измерения. в) Поиск перспективных спортсменов, оценка состояния здоровья, выполнение нормативов, антропометрические измерения. г) Поиск перспективных спортсменов
4	Что является одним из основных биомеханических показателей при отборе бегунов на короткие дистанции?	а) Время расслабления мышц б) Взрывные качества и максимальная мышечная сила в) Общая выносливость г) Гибкость суставов
5	Какой антропометрический показатель имеет существенное значение при отборе бегунов?	а) Абсолютная длина ноги б) Длина стопы в) Обхват бедра г) Масса тела

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	В чём заключается спортивный отбор?
2	Что такое спортивная ориентация?

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какой угол входа в поворот является оптимальным для горнолыжника?	а) 10° б) 20° в) 30° г) 40°
2	Как влияет положение корпуса спортсмена на скорость вращения при выполнении поворота в горнолыжном спорте?	а) Не влияет. б) Увеличивает скорость вращения. в) Уменьшает скорость вращения. г) Усредняет скорость вращения.
3	Какие биомеханические закономерности определяют технику прыжка в высоту?	а) Использование реактивных сил для достижения максимальной высоты взлёта. б) Эффективное использование энергии разбега для перехода через планку. в) Применение инерционных сил для увеличения высоты прыжка. г) Использование инерционных сил для достижения максимальной высоты взлёта.
4	Какой основной биомеханический принцип лежит в основе совершенствования техники прыжка в высоту?	а) Максимальное использование скорости разбега и всех видов сил при отталкивании б) Увеличение длины разбега в) Повышение силы отталкивания г) Изменение угла прыжка
5	Что является ключевым фактором	а) Увеличение мышечной массы

	совершенствования техники в борьбе с точки зрения биомеханики?	б) Изучение новых приёмов в) Выведение противника из положения равновесия путём управления его центром масс г) Повышение скорости выполнения приёмов
--	--	--

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Как биомеханика влияет на технику выполнения упражнений в спорте?
2	Какие основные принципы биомеханики применяются в тренировках спортсменов?

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какие основные биомеханические параметры необходимо анализировать при оценке техники бега?	а) Скорость перемещения, частота шагов, длина шага б) Цвет спортивной формы, время забега, пульс в) Настроение спортсмена, погодные условия, тип беговой дорожки г) Длина шага
2	Какой из перечисленных методов является основным при биомеханическом анализе движений спортсмена?	а) Метод визуального наблюдения б) Кинематический анализ с использованием видеосъемки в) Опрос спортсмена о его самочувствии г) Видео наблюдение
3	При анализе прыжка в длину с разбега, какой биомеханический показатель является ключевым для оценки эффективности прыжка?	а) Цвет песка в яме для приземления б) Угол отталкивания и скорость разбега в) Время полета до приземления г) Ветер
4	Что является основной целью применения биомеханики в тренировочном процессе?	а) Анализ частоты сердечных сокращений б) Анализ траектории движения центра масс в) Анализ эмоционального состояния спортсмена г) Анализ питания спортсмена
5	При проведении биомеханического анализа техники бега, какой из перечисленных параметров является ключевым для оценки риска травматизма?	а) Частота шагов б) Сила отталкивания в) Положение стопы при приземлении г) Скорость бега

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Опишите основные биомеханические принципы передачи движения в кинематической цепи при выполнении броска мяча в баскетболе.
2	Как влияет изменение угла постановки стопы при беге на биомеханику

	движения и травмоопасность?
--	-----------------------------

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какой основной биомеханический принцип должен учитываться при разработке комплексов силовых упражнений для начинающих спортсменов?	а) Принцип постепенного увеличения нагрузки с учетом индивидуальных возможностей б) Принцип максимальной нагрузки с первых тренировок в) Принцип случайной последовательности упражнений
2	При составлении тренировочного плана для развития скоростно-силовых качеств необходимо учитывать:	а) Только количество повторений упражнений б) Только время выполнения упражнений в) Оптимальное соотношение эксцентрических и концентрических сокращений мышц, режим работы и отдых
3	Какой метод является наиболее эффективным при внедрении новых технических элементов в тренировочный процесс с точки зрения биомеханики?	а) Метод “проб и ошибок” б) Поэтапное разучивание с разделением движения на ключевые фазы в) Сразу полное выполнение сложного движения
4	Что является основной задачей частной биомеханики при разработке методического обеспечения спортивной подготовки?	а) Изучение индивидуальных особенностей спортсменов б) Определение состава вспомогательных упражнений и создание тренажеров в) Исследование общих теоретических проблем движения г) Разработка новых методов статистического анализа
5	Какие основные принципы лежат в основе теории структурности движений в биомеханике спорта?	а) Принцип последовательности, непрерывности и цикличности б) Принцип структурности, целостности и целенаправленности в) Принцип индивидуализации, доступности и систематичности г) Принцип вариативности, прогрессирования и оптимальности

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Опишите последовательность действий при составлении биомеханически обоснованной программы тренировок для развития силовых качеств.
2	Как правильно внедрить новые технические элементы в тренировочный процесс с точки зрения биомеханического анализа?

Критерии оценки экзамена

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший

всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Критерии оценки зачета

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам изученного материала, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки практических заданий

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями, причем не затрудняется с ответом, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии оценки тестовых заданий

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов: за каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

«отлично» - от 85% до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 70 % до 84% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 51% до 69% правильных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов

Критерии оценки контрольных вопросов

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении вопросов, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии оценки разноуровневых задач и заданий

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с разноуровневыми задачами и заданиями, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых задач и заданий по формированию компетенций.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении разноуровневых задач и заданий владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении разноуровневых задач и заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии и шкала оценивания уровня освоения компетенции

Шкала оценивания		Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании. изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо		достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу. обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и

			обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно		базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	не зачтено	Компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Процедура оценивания знаний и умений, навыков характеризующих этапы и уровни формирования компетенций

Разноуровневые задания и задачи позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное аудиторное время на подготовку - 60 мин.

Тестовые задания - стандартный способ проверки знаний через ответы на вопросы с вариантами ответов. Тестовые задания могут включать вопросы теоретического и практического материала. Осуществляется на бумажных носителях в нескольких вариантах. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное время на подготовку - 60 мин.

Практические задания - позволяют оценивать знания, умения, применять полученные знания и умения для решения практических задач по теме или разделу учебного материала. Количество вопросов в каждом задании - не более 5. Отведенное время на подготовку – до 35 мин.

Контрольные задания - позволяют оценить уровень знаний

студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте - 3. Отведенное аудиторное время на подготовку – до 45 мин.

Контрольные вопросы - средство, позволяющее оценивать знания и умения изученного материала, правильно использовать понятия в рамках определенного раздела дисциплины. Количество вопросов - не более 5. На подготовку ответа на одного студента отводится до 15 мин.

Зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных знаний и умений обучающегося. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку, составляет 15-20 мин.

Дифференцированный зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку - 15-20 мин.

Экзамен является формой промежуточной аттестации и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Экзамен проводится по экзаменационным билетам в устной или письменной форме преподавателем, которые вели данную дисциплину в течение учебного года (семестра). На подготовку и сдачу экзамена на одного студента отводится до 30 мин.