

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»


**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
МДК. 01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»
в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по
подготовке специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Нижний Тагил,

2021

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметно-цикловой
комиссии по подготовке учителей
физической культуры
Протокол № 1/21
от 17.09.2021 г.

Председатель ПЦК

 /Перезолов А.Е./

Разработчик: Балужева Анна Сергеевна, преподаватель, первая квалификационная категория.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	4
1.1. Область применения	4
1.2. Объекты оценивания – результаты освоения МДК	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения МДК	5
1.4. Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации	5
2. Банк контрольно-измерительных материалов	7
2.1. Задания для текущего контроля	7
2.2. Тесты текущего контроля	9
2.3. Задания для промежуточной аттестации	23

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения

Комплект контрольно- измерительных материалов (КИМ) предназначен для проверки результатов освоения МДК.01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура», основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Объекты оценивания – результаты освоения МДК

КИМ позволяет оценить следующие результаты освоения МДК.01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 и рабочей программой:

уметь:

находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;

использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;

подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;

использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;

устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях;

оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;

осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;

анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;

знать:

место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании;

основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) школьников;

требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»;

требования к современному уроку физической культуры;

логику планирования при обучении предмету «Физическая культура»;

содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;

приемы, способы страховки и само страховки;

логику анализ урока физической культуры;

методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;

основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;

формы и методы взаимодействия

с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;

виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у студентов следующих **профессиональных и общих компетенций:**

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

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

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

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

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

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

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

1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения МДК.01.01.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой предусматривается текущий и промежуточный контроль.

Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестров.

Текущий контроль результатов освоения МДК.01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура» в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих форм контроля:

– выполнение практических заданий.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный и письменный опрос.

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по МДК.01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура» – экзамен, вопросы для которого содержится в данном КИМ.

Студенты допускаются к сдаче экзамена при выполнении всех видов практических работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом МДК.01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения МДК.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой предусматривается текущий и промежуточный контроль.

1.4. Система оценивания КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

– качество выполнения практической работы;

– качество устных ответов на контрольные вопросы.

Каждый вид работы оценивается по 5-ти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

2. Банк контрольно-измерительных материалов

2.1. Задания для текущего контроля

Вопросы текущего контроля - темы 1-14

Раздел 1. Общая характеристика методики обучения предмету «Физическая культура»

1. Назовите основные понятия теории и методики обучения предмету «Физическая культура» и дайте определение каждому из них.

Раздел 3. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Дайте определение: планирование в физическом воспитании.
2. Дайте определение: педагогический контроль в физическом воспитании.
3. Назовите основные документы планирования в физическом воспитании.
4. Назовите основные виды педагогического контроля и дайте характеристику каждому из них.

Раздел 4. Возрастные особенности физического воспитания населения

1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
2. Физическое воспитание детей школьного возраста.
3. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
4. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Раздел 7. Содержание предмета в педагогической системе.

Педагогическая система предмета «физическая культура»

1. Что называется системой?
2. Что такое системный подход в изучении процессов и явлений и чем он отличается от аналитического?
3. Дайте определение понятия «педагогическая система учебного предмета "Физическая культура"».
4. Назовите элемент педагогической системы предмета «Физическая культура», являющийся одним из системообразующих.
5. Назовите последовательно с выделением внутренней взаимосвязи элементы структуры педагогической системы предмета «Физическая культура».

Целеполагание в технологии обучения предмету «физическая культура»

1. Каково место, значение и функции целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?
2. Как осуществляется целеполагание в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?
3. Каков порядок действий учителя в целеполагании?
4. Что должно быть результатом целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?
5. Назовите виды целей в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
6. Какова сущность отбора и обоснования оптимального содержания и методов реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе? Что подлежит отбору?
7. Назовите критерии отбора оптимальных содержания и методов осуществления учебно-воспитательного процесса.

Раздел 8. Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура»

Урок в дидактической системе предмета «физическая культура»

1. Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе.
2. Каково место урока в структуре педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»?
3. Что определяет вид урока физической культуры?

4. Что определяет тип урока физической культуры?
5. Дайте классификацию уроков физической культуры по их видам и типам.
6. Что составляет содержание урока физической культуры?
7. Что называется структурой урока физической культуры?
8. Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям.

Непосредственное дидактическое взаимодействие учителя и учащихся в учебно-воспитательном процессе на уроке физической культуры

1. Каковы место и функции непосредственного дидактического взаимодействия в структуре технологии учебно-воспитательного процесса?
2. В чем выражаются взаимосвязь и взаимообусловленность деятельностей учителя и учащихся в компоненте непосредственного дидактического взаимодействия?
3. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре.
4. Каковы сущность и содержание подготовки учителя к уроку? Назовите этапы подготовки и дайте их характеристику.
5. Как формулируется цель урока?
6. Определите взаимосвязь целей и задач урока при подготовке учителя к уроку.

Раздел 10. Анализ урока физической культуры в школе

Анализ урока физической культуры в школе

1. Что такое анализ урока физической культуры?
2. Назовите цель и задачи анализа урока.
3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?
4. Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока.
5. Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?
6. Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры?

Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «физическая культура»

1. Каково место оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету?
2. В чем сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»?
3. Назовите функции контроля в технологии учебно-воспитательного процесса.
4. Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.
5. Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?

2.2 Тесты текущего контроля

Общая теория физической культуры и ее фундаментальные проблемы

1. Физическое совершенство – это:

1. исторически обусловленный идеал физического и духовного развития и физической подготовленности человека
2. собственно соревновательная деятельность
3. процесс формирования двигательных умений и навыков
4. приобретение (усвоение) специальных знаний

2. К специфическим задачам физического воспитания относятся:

1. образовательные
2. оздоровительные
3. воспитательные
4. образовательные, воспитательные, оздоровительные

3. В качестве руководящих положений в реализации системы ФВ используются:

1. общесоциальные и общепедагогические принципы
2. общеметодические принципы
3. специфические принципы
4. все вышеперечисленные принципы

4. Общеметодическим принципом в системе ФВ является: (выбрать 3 ответа)

1. принцип сознательности и активности, наглядности, индивидуализации и доступности
2. принцип непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха
3. принцип циклического построения занятий
4. принцип постепенного возрастания нагрузок

5. Оптимальное соответствие задач, средств и методов ФВ возможностям занимающихся предусматривает принцип:

1. сознательности и активности
2. доступности и индивидуализации
3. научности
4. связи теории с практикой

6. Планомерное увеличение нагрузки предусматривает принцип:

1. научности
2. доступности и индивидуализации
3. непрерывности и систематичности
4. постепенного наращивания тренирующих нагрузок

7. Основу методов воспитания в системе ФВ составляют:

1. средства и приемы воспитания
2. убеждения и наглядный пример
3. тактика и техника воспитания
4. правила воспитания

8. На формирование личности человека, его успехи в избранном виде деятельности оказывают влияние:

1. задатки
2. воспитание
3. среда
4. личное стремление к самосовершенству
5. все вышеперечисленное

9. Применительно к возрастной периодизации личностного развития детей, подростков и юношей рассматривают следующие периоды: (выбрать 6 ответов)

1. младенческий
2. предшкольный
3. дошкольный

4. младший школьный
5. средний школьный
6. старший школьный
7. детский
8. подростковый
9. юношеский

Определение основных понятий и терминов теории и методике физического воспитания

- 1. Результатом физической подготовки является:**
 1. физическое развитие индивидуума
 2. физическая подготовленность
 3. физическая культура
 4. физическое образование
- 2. Понятие (термин), определяющий прикладную направленность физического воспитания в трудовой деятельности:**
 1. спортивная подготовка
 2. физическое образование
 3. физическая культура
 4. профессионально-прикладная физическая подготовка
- 3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**
 1. показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств
 2. спортивные результаты по итогам соревновательной деятельности
 3. уровень технической подготовленности в избранном виде соревновательной деятельности
 4. гибкость
- 4. Педагогический процесс, обеспечивающий приобретение двигательных умений, навыков, знаний по физической культуре называется:**
 1. спортивной подготовкой
 2. физическим воспитанием
 3. физическим развитием
 4. тренированностью
- 5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, называется:**
 1. физической культурой
 2. спортивной подготовкой
 3. физическим воспитанием
 4. физической работоспособностью
- 6. Физические качества - это:**
 1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 2. комплекс различных проявлений центральной нервной системы
 3. способность человека противостоять физическому утомлению
 4. индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку
- 7. Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:**
 1. предварительная, главная, вспомогательная
 2. подготовительная, основная, заключительная
 3. ведущая, вспомогательная, дополнительная
 4. главная, основная, детализированная
- 8. Физическое совершенство – это:**
 1. достижение высоких результатов в сфере спорта

2. высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека
3. способ освоения ценностей, накопленных в сфере ФКиС
4. количественные показатели физического развития

9. Физическое упражнение – это:

1. искусственно организованное двигательное действие, используемое для решения задач физического воспитания
2. любые двигательные действия
3. целостное двигательное действие, отражающее характер бытовых и производственных движений
4. двигательные действия, сформированные личностью в процессе жизнедеятельности

10. Определенные способы педагогического воздействия на учащихся в ходе уроков ФК, называются:

1. средствами ФВ
2. правилами ФВ
3. приемами ФВ
4. методами ФВ

11. Основу методов воспитания составляют:

1. методы обучения
2. средства обучения
3. правила воспитания
4. приемы обучения

12. Суммарный эффект тренировочных воздействий на организм занимающихся называется:

1. срочной адаптацией
2. кумулятивной адаптацией
3. посттренировочной адаптацией
4. все ответы неверны

Классификация средств и методов физического воспитания

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

1. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
2. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
3. совершенствовании природных, физических свойств людей
4. создании специфических духовных ценностей

2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, называется:

1. методикой обучения
2. физической культурой
3. подвижными играми
4. методологией обучения

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1. психические задатки
2. физические качества
3. знания о физической культуре
4. результаты соревновательной деятельности

4. Физические качества - это:

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

3. уровень физической подготовленности человека
4. психодинамические задатки
- 5. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**
 1. тестами (контрольными упражнениями)
 2. теоретическими знаниями
 3. набором двигательных умений
 4. разрядными нормативами единой спортивной квалификации
- 6. Понятие «техника ФУ» определяется как:**
 1. двигательное действие, направленное на реализацию двигательной задачи
 2. двигательное действие, направленное на реализацию форм телосложения
 3. оптимизированная форма выполнения двигательного действия (ФУ)
 4. виды ДД, направленные на функциональные перестройки организма
- 7. К пространственным характеристикам движения не относится:**
 1. темп движения
 2. амплитуда
 3. ритм
 4. динамическая сила
- 8. Привычная поза человека в вертикальном положении определяется термином:**
 1. силуэт человека
 2. осанка
 3. вертеплярис
 4. стойка
- 9. Принципы физического воспитания подразделяются на:**
 1. общесоциальные
 2. общепедагогические
 3. специфические
 4. все ответы верны
- 10. Способность стабильно, без нарушений выполнять технический прием (ФУ) в нестандартных условиях, называется:**
 1. двигательным умением
 2. двигательным навыком
 3. элементарным умением
 4. физической подготовленностью
- 11. Упражнения, служащие средствами базовой физической подготовки, называется:**
 1. специально развивающими
 2. общеразвивающими
 3. соревновательными
 4. нестандартными
- 12. Биологическими предпосылками физического развития являются:**
 1. задатки
 2. наследственность
 3. способности
 4. все ответы верны
- 13. Термином «методический прием» обозначают:**
 1. способ реализации метода
 2. формы организации занятий
 3. объяснение, показ
 4. все ответы верны
- 14. Физические качества составляют основу:**
 1. результатов соревновательной деятельности

2. двигательных способностей человека
3. знаний о ФК
4. психических задатков

15. Скоростная выносливость характеризуется:

1. частотой движения
2. ускорением
3. способностью удерживать темп и ритм движения как можно дольше
4. скоростным индексом

16. Общей выносливостью принято называть:

1. способность организма к биохимической экономизации
2. индексом силы
3. способностью длительно выполнять работу в зоне умеренной мощности
4. все ответы верны

17. Специальной (анаэробной) выносливостью называют:

1. способность противостоять физическому утомлению в процессе максимальной мышечной работы
2. сложную двигательную реакцию
3. индекс быстроты
4. силовую выносливость

18. Резервную гибкость можно определить по разнице между:

1. амплитудой движений
2. активной и пассивной гибкостью
3. суставной подвижности
4. общей гибкости

19. Наиболее значительного эффекта показатели пассивной гибкости наблюдаются в возрасте:

1. 6-8 лет
2. 10-12 лет
3. 13-14 лет
4. 16-18 лет

20. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

1. способность противостоять физическому утомлению
2. способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности (скованности)
3. скоростно-силовые способности
4. способность быстро, точно, целесообразно, экономно, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные или возникающие неожиданно)

Методика развития двигательных качеств

1. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, следует использовать:

1. в подготовительной части тренировочного занятия
2. в первой половине основной части тренировочного занятия
3. во второй половине тренировочного занятия
4. в заключительной части занятия

2. Совершенствовать двигательно-координационную выносливость на фоне утомления:

1. можно, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений
2. можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений
3. можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность сенсорных систем, участвующих в управлении движениями

4. можно, так как утомление снижает координационную напряженность

3. Выносливость человека не зависит от:

1. силы мышц
2. силы воли
3. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
4. возможностей систем дыхания и кровообращения

4. При формировании телосложения не эффективны упражнения:

1. способствующие увеличению мышечной массы
2. способствующие снижению веса тела
3. объединенные в форме круговой тренировки
4. способствующие повышению быстроты движений

5. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

1. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
2. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

6. Для воспитания быстроты используются:

1. подвижные и спортивные игры
2. упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
3. упражнения на быстроту реакции и частоту движений
4. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

1. подвижных и спортивных игр
2. "челночного" бега
3. прыжков в высоту
4. метаний

8. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

1. максимальная активность систем энергообеспечения
2. умеренная интенсивность
3. максимальная интенсивность
4. активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

9. Взрывная сила и стартовая сила – это показатели:

1. максимальной силы
2. скоростной силы
3. силовой выносливости
4. все ответы верны

10. К видам координационных способностей относится:

1. точность выполнения движений
2. величина амплитуды движений
3. сохранение устойчивости и ориентации движений
4. все ответы верны

11. Для подготовки функциональных систем организма к предстоящей активной двигательной деятельности необходима:

1. психоэмоциональная подготовка
2. разминка
3. беседа

4. контрольное тестирование

12. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные напряжения определяются понятием:

1. элементарное умение
2. навык
3. умение
4. все ответы неверные

13. Способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательную задачу понимается как...

1. скоростно-силовые способности
2. межмышечные дифференцировки
3. двигательно-координационные способности
4. все ответы верны

Формы организации занятий физической культурой в дидактических основах системы физического воспитания

1. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе является...

1. урок физической культуры
2. массовые спортивные и туристские мероприятия
3. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. тренировочные занятия в кружках и секциях

2. Формы организации занятий по физической культуре подразделяются на две группы...

1. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями
2. занятия, проводимые учителем (тренером) и самим занимающимся
3. образовательные и оздоровительные формы занятий
4. спортивные праздники и массовые физкультурно-оздоровительные занятия

3. Структура урока физической культуры представляет собой...

1. две части
2. четыре части
3. три части
4. пять частей

4. Завершать подготовительную часть урока по ЧСС (ответной реакции организма на нагрузку) лучше...

1. при 120 ударах в минуту
2. при 90 ударах в минуту
3. при 170 ударах в минуту
4. при 220 ударах в минуту

5. К внеклассным формам организации физической культуры относятся...

1. уроки физической культуры
2. вводная гимнастика до начала занятий
3. спортивный час в группах продленного дня
4. вводная гимнастика до начала занятий, спортивный час в группе продленного дня, занятия в спортивных секциях, внутришкольные соревнования

6. Физкультурные минутки в режиме учебного дня надо проводить для...

1. улучшения физической работоспособности
2. улучшения умственной работоспособности
3. улучшения двигательно-координационных способностей
4. улучшения двигательной моторики

7. К основным формам физической культуры, используемым в организации культурного досуга и здорового образа жизни, относят...

1. уроки физической культуры
2. туризм, самостоятельные (индивидуальные) занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, занятия в спортивных секциях и группах ОФП
3. пассивный отдых, содержанием которого являются обычные, бытовые двигательные действия
4. массаж

8. Чтобы избежать травм во время занятий физической культурой необходимо...

1. обеспечить в подготовительной части урока ФК функциональную перестройку организма учеников, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности
2. выполнять упражнения в условиях неадекватных требованиям техники его исполнения
3. рекомендовать к исполнению упражнения, требующие от ученика проявления более высокого, чем есть, уровня физической подготовленности
4. выполнять упражнения из неадекватных исходных положений

9. Заключительная часть урока физической культуры нужна...

1. для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений
2. для совершенствования техники физических упражнений
3. для активизации физической работоспособности
4. для разучивания новых двигательных действий

10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

1. затылком, ягодицами, пятками
2. лопатками, ягодицами, пятками
3. затылком, спиной, пятками
4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

11. Главной причиной нарушения осанки является...

1. привычка к определенным позам
2. слабость мышц
3. отсутствие движений во время школьного урока
4. ношение сумки, портфеля на одном плече

12. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что...

1. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
2. выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
3. выделение частей в уроке требует Министерства образования
4. перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

13. Общесоциальными принципами отечественной системы физического воспитания являются...

1. принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип связи ФВ с трудовой и оборонной деятельностью
2. принцип постепенности возрастания нагрузок
3. принцип систематичности и доступности
4. принцип индивидуализации

14. Под двигательной активностью понимают...

1. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
2. меру воздействия физических упражнений на организм человека
3. величину нагрузок, измеряемую параметрами объема и интенсивности
4. результаты соревновательной деятельности

- 15. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащегося из класса в класс...**
1. незначительно увеличивается
 2. увеличивается значительно
 3. остается без изменения
 4. все более уменьшается
- 16. Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на...**
1. решение задач регулирования массы тела
 2. решение оздоровительных задач
 3. решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку
 4. начальную спортивную специализацию
- 17. В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию...**
1. максимальной частоты движений
 2. активной и пассивной гибкости
 3. силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
 4. умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики
- 18. Уроки физической культуры в школе проводятся как правило...**
1. один раз в неделю
 2. два раза в неделю
 3. три раза в неделю
 4. четыре раза в неделю
- 19. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет...**
1. 30-35 минут
 2. 40-45 минут
 3. 50-55 минут
 4. 1 час
- 20. Воздействие физических упражнений на организм занимающихся называется...**
1. нагрузкой
 2. спортивной тренировкой
 3. физической подготовкой
 4. психологической подготовкой
- 21. В процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста по возможности надо исключать...**
1. упражнения, связанные с натуживанием, задержкой дыхания и значительные статические напряжения
 2. силовые упражнения, требующие предельных и околопредельных напряжений
 3. упражнения на выносливость
 4. упражнения на частоту движения
- 22. Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на...**
1. решение задач регулирования массы тела
 2. решение оздоровительных задач
 3. решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку
 4. начальную спортивную специализацию
- 23. В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию...**
1. максимальной частоты движений
 2. активной и пассивной гибкости
 3. силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
 4. умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики

- 24. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием все школьники подразделяются на...**
1. слабое, среднее и сильное отделения
 2. основную, подготовительную и специальную группы
 3. без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья
 4. оздоровительную, физкультурную, спортивную группы
- 25. Подготовительную часть урока в старших классах надо завершать на пульсе...**
1. 120 ударов в минуту
 2. 140 ударов в минуту
 3. 200 ударов в минуту
 4. 170 ударов в минуту
- 26. Уроки физической культуры в школе проводятся как правило...**
1. один раз в неделю
 2. два раза в неделю
 3. три раза в неделю
 4. четыре раза в неделю
- 27. В основной части урока физической культуры в начале...**
1. совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения
 2. разучиваются новые двигательные действия или их элементы
 3. выполняются упражнения на выносливость
 4. выполняются упражнения на развитие гибкости
- 28. Упражнения, требующие проявления скоростных качеств, тонкой координации движений, выполняются...**
1. в подготовительной части урока
 2. в заключительной части урока
 3. в конце основной части урока
 4. в начале основной части урока
- 29. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится...**
1. 15-18 минут
 2. 20 минут
 3. 27-30 минут
 4. 35-40 минут
- 30. Заключительная часть урока физической культуры нужна...**
1. для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений
 2. для совершенствования техники физических упражнений
 3. для активизации физической работоспособности
 4. для разучивания новых двигательных действий
- 31. Оптимальным количеством общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока является...**
1. 3-5 упражнений
 2. 8-10 упражнений
 3. 14-18 упражнений
 4. 19-22 упражнения
- 32. На уроках физической культуры упражнения на выносливость следует выполнять...**
1. в начале основной части урока
 2. в середине основной части урока
 3. в конце основной части урока
 4. в заключительной части урока
- 33. Отношение времени, затраченного на педагогически оправданные действия, ко времени всего урока называется...**

1. моторной плотностью урока
 2. общей плотностью урока
 3. физической нагрузкой
 4. интенсивностью урока
- 34. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений ко времени всего урока называется...**
1. интенсивностью урока
 2. общей плотностью урока
 3. выносливостью
 4. моторной плотностью урока
- 35. Эффективность воздействия физических упражнений оздоровительной направленности определяется...**
1. периодичностью занятий
 2. длительностью занятий
 3. режимом работы и отдыха
 4. периодичностью, длительностью, интенсивностью, режимом работы и отдыха
- 36. Двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания, называются...**
1. производственными двигательными действиями
 2. бытовыми двигательными действиями
 3. физическими упражнениями
 4. боевыми
- 37. Метод контроля результативности физического воспитания - это...**
1. способ, с помощью которого определяется эффективность учебной и познавательной деятельности учащихся
 2. способ организации занимающихся
 3. способы ведения учета посещаемости занятий
 4. выставление оценок
- 38. Отличительным признаком физической культуры является...**
1. процесс воспитания физических качеств
 2. физическое развитие людей
 3. обучение двигательным действиям
 4. выполнение физических упражнений
- 39. Правильно организованное воздействие физических упражнений на занимающихся, характеризуется...**
1. морфофункциональными изменениями в состоянии организма
 2. ухудшением двигательной активности
 3. нарушением сна
 4. нарушением аппетита
- 40. Наиболее оптимизированная форма выполнения физических упражнений называется...**
1. техникой физического упражнения
 2. тактикой физического упражнения
 3. основой физического упражнения
 4. главным звеном физического упражнения
- 41. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**
1. основы техники
 2. главного звена техники
 3. подводящих упражнений
 4. исходного положения
- 42. На уроках освоения нового учебного материала обычно моторная плотность урока колеблется в пределах:**

1. 40-45%
2. 45-50%
3. 55-60%
4. 90-100%

43. По признаку задач, решаемых на уроках ФК различают следующие типы

1. учебные уроки (освоение нового материала)
2. уроки совершенствования
3. контрольные и смешанные уроки
4. все ответы верны

44. К урочным формам занятий ФК относятся:

1. вводная гимнастика до начала занятий
2. соревнования, первенства, экскурсии
3. учебно-тренировочные занятия в секциях, кружках
4. все ответы неверны

45. Последовательность разработок основных документов планирования по физическому воспитанию учащихся должна быть следующая...

1. план-конспект урока - поурочный план график на четверть - годовой план учебного процесса
2. план-конспект урока - план физкультурно-массовой работы - план оздоровительных мероприятий
3. годовой план - график учебного процесса - план оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля и учета
4. годовой план учебного процесса - поурочный план - график на четверть - план-конспект урока

46. В подготовке спортсмена при проведении комплексного контроля регистрируются показатели...

1. тренировочных и соревновательных воздействий
2. функционального состояния и уровня двигательной готовности (ФП) спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
3. состояние внешней среды
4. тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния, физической подготовленности и внешней среды

47. В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля...

1. оперативный, текущий, этапный
2. исходный, рубежный, заключительный
3. основной, итоговый, предварительный
4. медицинский, педагогический

48. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных разрабатываются...

1. директором школы
2. зам. директором школы по учебной работе
3. учителем физической культуры
4. государственными органами (министерствами, комитетами)

49. Рабочие учебные планы (урочные планы - графики, конспекты уроков) разрабатываются...

1. департаментом образования
2. учителем физической культуры
3. завучем по УВР
4. министерствами, комитетами

50. Главным документом, на основе которого разрабатываются учебные планы по физическому воспитанию школьников, является...

1. учебная программа по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ
2. план педагогического контроля и учета
3. конспект урока
4. сценарий урока

51. На этапе начального разучивания двигательного действия необходимо обеспечить...

1. осмысление задачи, четкое представление об элементах, составляющих технику изученного упражнения, составление проекта их реализации
2. устранение ошибок в деталях техники
3. стабильное выполнение двигательного действия
4. выполнение двигательного действия в усложненных условиях

52. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам...

1. изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма (дыхание, кровообращение), уровня развития физических качеств, защитных свойств и устойчивости к заболеваниям
2. используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки
3. приобретение знаний об основах физической культуры
4. психологической устойчивости

53. Тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки, называются...

1. тренировочный, соревновательные, восстановительные
2. микроциклы, мезоциклы, макроциклы
3. оперативные, текущие, этапные
4. подготовительные, основные, соревновательные

54. Подготовительный период спортивной тренировки условно подразделяется на...

1. специально-подготовительный
2. общеподготовительный
3. предсоревновательный
4. общеподготовительный и предсоревновательный

55. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

1. продолжительностью выполнения двигательных действий
2. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
3. количеством повторений двигательных действий
4. всего вышеперечисленного

56. Физическая нагрузка - это...

1. действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков
2. вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность
3. мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся
4. способ организации занятий физическими упражнениями

57. Для развития силы используются...

1. скоростные упражнения
2. упражнения на гибкость
3. упражнения, требующие проявления выносливости
4. используют собственный вес (подтягивание) и внешние сопротивления (гири, штанги)

58. Гибкость (амплитуда движений) измеряется...

1. временем удержания позы ("шпагата")
2. в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов
3. скоростью выполнения упражнений
4. эффектом проявления абсолютной силы

59. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

1. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
2. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
3. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

60. Основным источником энергии для организма являются...

1. белки и витамины
2. углеводы и жиры
3. углеводы и минеральные элементы
4. белки, жиры и углеводы

61. Основные виды планирования ФВ в школе:

1. перспективное
2. текущее
3. оперативное
4. все ответы верны

62. Требования к документам планирования:

1. определение конечной цели, методов и форм ее достижения (реальности)
2. конкретизация задач и определение соответствующих форм и методов их реализации
3. конкретность планирования
4. все ответы верны

63. Основными способами (методами) организации занимающихся на уроках ФК являются методы:

1. фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой
2. проходной, одновременный, отдельный
3. комплексный, смешанный, комбинированный
4. отдельный, целостный

64. Документами планирования, определяющими содержание и направленность организации ФВ учащихся являются:

1. план-конспект урока ФК
2. расписание занятий
3. учебный план и учебная программа ФВ учащихся
4. поурочный план-график учебного процесса

65. К документам планирования ФВ учащихся школ, методического характера относятся:

1. расписание занятий и поурочный план-график на четверть и план-конспект урока
2. годовой план работы
3. дневник самоконтроля
4. все ответы верны

66. Под термином "методический прием" следует понимать...

1. средства технической подготовки спортсмена
2. физические упражнения
3. способ реализации метода обучения в соответствии с конкретной задачей обучения
4. исходные закономерности, которые определяют закономерности организации учебно-тренировочного процесса

Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Условия аттестации (положительного заключения):

90-100% от максимального балла – соответствует оценке «5» (отлично)

75-89% от максимального балла – соответствует оценке «4» (хорошо)

60-74% от максимального балла – соответствует оценке «3» (удовлетворительно)

2.3. Задания для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену по предмету:

1. Цель и задачи предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях.
2. Функции предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях.
3. Физические упражнения: определение и их классификации. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на организм занимающихся.
4. Основные понятия: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическое совершенство", «Спорт».
5. Характеристика методов развития физических качеств.
6. Общепедагогические методы в физической культуре их характеристика.
7. Методы строго регламентированного упражнения в физической культуре, их классификация и краткая характеристика.
8. Игровой и соревновательный методы в физической культуре, их значение и особенности использования.
9. Методы и способы организации занимающихся физическими упражнениями: фронтальный, групповой, индивидуальный. Преимущества и недостатки отдельных способов.
10. Выносливость и основы методики ее воспитания.
11. Гибкость и основы методики ее воспитания.
12. Сила и основы методики ее воспитания.
13. Скоростные способности и основы методики ее воспитания.
14. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
15. Задачи физического воспитания. Их конкретизация для школьников разного возраста.
16. Характеристика образовательных задач физического воспитания. Их конкретизация для школьников разного возраста.
17. Воспитательные задачи в физическом воспитании. Их конкретизация для школьников разного возраста.
18. Характеристика оздоровительных задач физического воспитания. Их конкретизация для школьников разного возраста.
19. Структура и последовательность процесса обучения двигательному действию.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе о цели предмета и учете успеваемости.
21. Формы организации занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
22. Планирование в физической культуре: назначение, виды, документы.
23. Требования к планированию в физическом воспитании.
24. Методика составления общего плана работы по физическому воспитанию.
25. Методика составления годового плана графика учебного процесса по физическому воспитанию.
26. Методика составления календарно-тематического плана на четверть.
27. Методика составления конспекта урока.
28. Характеристика принципа сознательности и активности.
29. Характеристика принципа систематичности и последовательности.
30. Характеристика принципа доступности и индивидуализации.
31. Характеристика принципа наглядности.

32. Типы и виды уроков по предмету «Физическая культура»: классификация и общая характеристика.
33. Подготовка учителя к уроку, его организационное обеспечение, деятельность учеников и учителя на уроке.
34. Содержание и структура урока по предмету «Физическая культура»: определение понятий, характеристика частей и элементов структуры урока.
35. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
36. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
37. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
38. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
39. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
40. Характеристика неурочных форм.

ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

<p>Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № ____ от «__» _____ 202_ г.</p> <p>зав. ПЦК: (Ф.И.О)</p>	<p>Экзамен</p> <p>ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № ____</p> <p>по дисциплинам (название учебных дисциплин, МДК)</p> <p>курс ____ группа _____</p> <p>специальность (код)</p>	<p>Утверждаю: заместитель директора по организации образовательного процесса (Ф.И.О) «__» _____ 202_ г.</p>
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
<p>Оцениваемые компетенции: (перечислить номера ПК и ОК)</p> <p>Условия выполнения задания: место (время) выполнения задания: на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.; используемое оборудование (инвентарь) другие характеристики, отражающие сущность задания: в режиме деловой игры, в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности и т.д., и т.п.</p> <p>Текст задания:</p> <p>«__» _____ 202_ г. Составил преподаватель: _____</p>		