

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по ПМ 03 Преподавание физической культуры по основным  
общеобразовательным программам  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности/профессии 49.02.01 Физическая культура**

*Форма обучения очная*

Кизляр, 2023г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01 *Физическая культура*

Разработчик:

ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»,  
преподаватель Омарова З.Г.

Рассмотрено и одобрено ПЦК профессиональных дисциплин по педагогическим специальностям

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Председатель ПЦК Убайдуллаева Е.О./



---

## 1. Общие положения

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности: «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».

Итогом этого экзамена (квалификационного) является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

**Результаты освоения модуля, подлежащие проверке**

**Профессиональные и общие компетенции:**

Сформированность компетенций может быть подтверждена *комплексно*.

Таблица 1

Показатели профессиональных компетенций	Показатели и критерии оценки результата
ПК 3.1: Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	-обоснованность выбора цели урока и задач: ее доступность, соответствие возрастным, индивидуальным особенностям обучающихся, их физической подготовленности, изучаемой теме; -соответствие задач целям урока; -соответствие плана урока целям и задачам урока; -выбор и использование методической литературы и др. источников информации, необходимой для подготовки к урокам; -обоснованность выбора средств и методов для решения задач урока; -обоснованность выбора форм контроля.
ПК 3.2.: Проводить учебные занятия по физической культуре.	-использование разнообразных методов и приемов стимулирования мотивации учащихся; -использование различных методов и приемов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств; -регулирование физической нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся; -соблюдение техники безопасности на занятиях; -применение страховки при выполнении физических упражнений; -установление педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися.
ПК 3.3. : Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".	-обоснованность предложенной формы контроля; -аргументированность оценки процесса и результатов обучения; -осуществление отбора контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения; -проведение диагностики физической подготовленности обучающихся; -осуществление контроля и оценки двигательной подготовленности.

ПК 3.4.: Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.	-осуществление планирования (годового, календарно-тематического, поурочного); -ведение и оформление учебной документации.
--	--

Таблица 2

<b>Показатели профессиональных компетенций</b>	<b>Показатели и критерии оценки результата</b>
ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей профессии; - активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики; - участие в студенческих конференциях, конкурсах и т.п.
ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач.
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;	- адекватность принятия решений в стандартных и нестандартных педагогических ситуациях.
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- адекватность отбора и использования информации профессиональной задаче.
ОК 05.: Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и	-целесообразность применения ИКТ в образовательном процессе.

культурного контекста;	
ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	-открытость и активность во взаимодействии с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	-конкретность, реалистичность поставленных целей; -целесообразность форм и методов контроля; -объективность и адекватность оценки студентами результативности образовательного процесса.
.	
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	-адекватность самооценки, задач профессионального и личностного развития.
ОК 09.: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	-обоснованность выбора применяемых образовательных технологий.

## 1.2. Иметь практический опыт – уметь – знать

результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:

### иметь практический опыт:

**ПО 1** анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;

**ПО 2** определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;

**ПО 3** применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;

**ПО 4**наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

**ПО 5**ведения учебной документации;

**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 самостраховки 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, выставять отметки;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;
- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;

**знать:**

**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;

## **Формы промежуточной аттестации по ПМ 03 «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»**

### **Оценка освоения теоретического курса профессионального модуля**

**Общие положения** Основной целью оценки теоретического курса профессионального модуля является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического курса профессионального модуля осуществляется с использованием следующих форм: анкетирование, процесс практической деятельности, анализ проблемной ситуации, сравнение процесса или продукта с эталоном.

Методы контроля: анализ анкет, интерпретация результатов собеседования, анализ спортивного достижения, поиск неисправности, оценка по критериям.

Оценка теоретического курса профессионального модуля предусматривает использование накопительной системы оценивания: текущих контрольных точек.

### **3.2. Задания для оценки освоения МДК**

#### **3.2.1. Задания для оценки освоения МДК.03.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»:**

##### **Вопросы текущего контроля - темы 1-14**

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

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

#### **Раздел 3. Планирование и контроль в физическом воспитании**

Дайте определение: планирование в физическом воспитании.

Дайте определение: педагогический контроль в физическом воспитании.

Назовите основные документы планирования в физическом воспитании.

Назовите основные виды педагогического контроля и дайте характеристику каждому из них.

#### **Раздел 4. Возрастные особенности физического воспитания населения**

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей школьного возраста.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Физическое воспитание студенческой молодежи.

#### **Раздел 7. Содержание предмета в педагогической системе.**

##### **Педагогическая система предмета «физическая культура»**

Что называется системой?

Что такое системный подход в изучении процессов и явлений и чем он отличается от аналитического?

Дайте определение понятия «педагогическая система учебного предмета "Физическая культура"».

Назовите элемент педагогической системы предмета «Физическая культура», являющийся одним из системообразующих.

Назовите последовательно с выделением внутренней взаимосвязи элементы структуры педагогической системы предмета «Физическая культура».

#### **Целеполагание в технологии обучения предмету «физическая культура»**

Каково место, значение и функции целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?

Как осуществляется целеполагание в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?

Каков порядок действий учителя в целеполагании?

Что должно быть результатом целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?

Назовите виды целей в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Какова сущность отбора и обоснования оптимального содержания и методов реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе? Что подлежит отбору?

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»**

Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе.

Каково место урока в структуре педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»?

Что определяет вид урока физической культуры?

Что определяет тип урока физической культуры?

Дайте классификацию уроков физической культуры по их видам и типам.

Что составляет содержание урока физической культуры?

Что называется структурой урока физической культуры?

Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям.

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

Каковы место и функции непосредственного дидактического взаимодействия в структуре технологии учебно-воспитательного процесса?

В чем выражаются взаимосвязь и взаимообусловленность деятельности учителя и учащихся в компоненте непосредственного дидактического взаимодействия?

Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся преподавании и учении по физической культуре.

Каковы сущность и содержание подготовки учителя к уроку? Назовите этапы подготовки и дайте их характеристику.

Как формулируется цель урока?

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**

Что такое анализ урока физической культуры?

Назовите цель и задачи анализа урока.

В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?

Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока.

Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?

Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры?

## **Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура»**



Каково место оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету?

В чем сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»?

Назовите функции контроля в технологии учебно-воспитательного процесса.

Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.

Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?

### **Тесты текущего контроля**

#### **Определение основных понятий и терминов методике физического воспитания**

**Вид воспитания, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств и физкультурных знаний, называется:**

- физическим воспитанием
- спортивной тренировкой
- физической подготовкой
- физическим совершенством

**Результатом физической подготовки является:**

- физическое развитие индивидуума
- физическая подготовленность
- физическая культура
- физическое образование

**Понятие (термин), определяющий прикладную направленность физического воспитания в трудовой деятельности:**

- спортивная подготовка
- физическое образование
- физическая культура
- профессионально-прикладная физическая подготовка

**К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств
- спортивные результаты по итогам соревновательной деятельности
- уровень технической подготовленности в избранном виде соревновательной деятельности
- гибкость

**Педагогический процесс, обеспечивающий приобретение двигательных умений, навыков, знаний по физической культуре называется:**

- спортивной подготовкой
- физическим воспитанием
- физическим развитием
- тренированностью

**Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, называется:**

- физической культурой
- спортивной подготовкой
- физическим воспитанием
- физической работоспособностью

**Физические качества - это:**

- индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- комплекс различных проявлений центральной нервной системы
- способность человека противостоять физическому утомлению
- индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку

**Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

двигательных действий

природных физических свойств человека

физических и волевых качеств людей

работоспособности человека

**Методический прием это:**

способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения

частота движений в единицу времени

взаимодействие внешних и внутренних сил в процессе движения

определенная упорядоченность как процессов, так и элементов содержания

физического упражнения

**Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:**

предварительная, главная, вспомогательная

подготовительная, основная, заключительная

ведущая, вспомогательная, дополнительная

главная, основная, детализированная

**Физическое воспитание по отношению к физической культуре выступает как:**

надпредметная составляющая физической культуры

базовая, деятельностная сторона физической культуры

основа физической культуры

метод реализации физических упражнений

**Физическое совершенство – это:**

достижение высоких результатов в сфере спорта

высшая степень гармонического физического развития и всесторонней

двигательной подготовленности человека

способ освоения ценностей, накопленных в сфере ФКиС

количественные показатели физического развития

**Физическое упражнение – это:**

искусственно организованное двигательное действие, используемое для решения задач физического воспитания

любые двигательные действия

целостное двигательное действие, отражающее характер бытовых и производственных движений

двигательные действия, сформированные личностью в процессе

жизнедеятельности

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

средствами ФВ

правилами ФВ

приемами ФВ

методами ФВ

**Основу методов воспитания составляют:**

методы обучения

средства обучения

правила воспитания

приемы обучения

**Адаптация, т.е. приспособление организма к нагрузкам бывает:**

двух видов

трех видов

четырёх-пяти видов

одного вида

**Суммарный эффект тренировочных воздействий на организм занимающихся**

**называется:**

срочной адаптацией

кумулятивной адаптацией  
посттренировочной адаптацией  
все ответы неверны

**Система наук о физической культуре представляет собой:**

теорию ФК  
теорию двигательной деятельности  
теорию спорта и теорию ФВ  
все ответы верны

**Термин «тренированность» отражает:**

уровень физической подготовленности  
уровень физической работоспособности  
степень биологического приспособления организма к тренировочным и  
соревновательным нагрузкам  
уровень психической устойчивости

## **Классификация средств и методов физического воспитания**

### **1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается**

**в:**

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

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

методикой обучения  
физической культурой  
подвижными играми  
методологией обучения

**Основу двигательных способностей человека составляют:**

психические задатки  
физические качества  
знания о физической культуре  
результаты соревновательной деятельности

**Физические качества - это:**

индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека  
врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека  
уровень физической подготовленности человека  
психодинамические задатки

**Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

тестами (контрольными упражнениями)  
теоретическими знаниями

набором двигательных умений

разрядными нормативами единой спортивной квалификации

**Понятие «техника ФУ» определяется как:**

двигательное действие, направленное на реализацию двигательной задачи

двигательное действие, направленное на реализацию форм телосложения

оптимизированная форма выполнения двигательного действия (ФУ)

виды ДД, направленные на функциональные перестройки организма

**К пространственным характеристикам движения не относится:**

темп движения

амплитуда

ритм

динамическая сила

**Привычная поза человека в вертикальном положении определяется термином:**

силуэт человека

осанка

вертеплярис

стойка

**Принципы физического воспитания подразделяются на:**

общесоциальные

общепедагогические

специфические

все ответы верны

**Способность стабильно, без нарушений выполнять технический прием (ФУ) в нестандартных условиях, называется:**

двигательным умением

двигательным навыком

элементарным умением

физической подготовленностью

**Упражнения, служащие средствами базовой физической подготовки, называется:**

специально развивающими

общеразвивающими

соревновательными

нестандартными

**Биологическими предпосылками физического развития являются:**

задатки

наследственность

способности

все ответы верны

**Термином «методический прием» обозначают:**

способ реализации метода

формы организации занятий

объяснение, показ

все ответы верны

**Физические качества составляют основу:**

результатов соревновательной деятельности

двигательных способностей человека

знаний о ФК

психических задатков

**Скоростная выносливость характеризуется:**

частотой движения  
ускорением  
способностью удерживать темп и ритм движения как можно дольше  
скоростным индексом

**Общей выносливостью принято называть:**  
способность организма к биохимической экономизации  
индексом силы  
способность длительно выполнять работу в зоне умеренной мощности  
все ответы верны

**Специальной (анаэробной) выносливостью называют:**  
способность противостоять физическому утомлению в процессе  
максимальной мышечной работы  
сложную двигательную реакцию  
индекс быстроты  
силовую выносливость

**Резервную гибкость можно определить по разнице между:**

амплитудой движений  
активной и пассивной гибкостью  
суставной подвижности  
общей гибкости

**Наиболее значительного эффекта показатели пассивной гибкости  
наблюдаются  
возрасте:**

6-8 лет  
10-12 лет  
13-14 лет  
16-18 лет

**Под двигательно-координационными способностями следует понимать:**  
способность противостоять физическому утомлению  
способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной  
напряженности (скованности)  
скоростно-силовые способности  
способность быстро, точно, целесообразно, экономно, то есть наиболее  
совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные или возникающие неожиданно)

**Методика развития двигательных качеств**

**Упражнения, направленные на воспитание координационных  
способностей, следует использовать:**

в подготовительной части тренировочного занятия  
в первой половине основной части тренировочного занятия  
во второй половине тренировочного занятия  
в заключительной части занятия

**Совершенствовать двигательно-координационную выносливость на фоне  
утомления:**

можно, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений

можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость  
более экономного выполнения движений

можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность  
сенсорных систем, участвующих в управлении движениями

можно, так как утомление снижает координационную напряженность

**Выносливость человека не зависит от:**

силы мышц

силы воли

прочности звеньев опорно-двигательного аппарата

возможностей систем дыхания и кровообращения

**При формировании телосложения не эффективны упражнения:**

способствующие увеличению мышечной массы

способствующие снижению веса тела

объединенные в форме круговой тренировки

способствующие повышению быстроты движений

**При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**Для воспитания быстроты используются:**

подвижные и спортивные игры

упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

упражнения на быстроту реакции и частоту движений

двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

**Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

подвижных и спортивных игр

"челночного" бега

прыжков в высоту

метаний

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

максимальная активность систем энергообеспечения

умеренная интенсивность

максимальная интенсивность

активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

**Взрывная сила и стартовая сила – это показатели:**

максимальной силы

скоростной силы

силовой выносливости

все ответы верны

**К видам координационных способностей относятся:**

точность выполнения движений

величина амплитуды движений

сохранение устойчивости и ориентации движений

все ответы верны

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

психоэмоциональная подготовка

разминка

беседа

контрольное тестирование

**Двигательный навык, как высшая форма двигательного умения, формируется**

**... этапа:**

два  
четыре  
три  
этапной структуры нет

**Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные напряжения определяются понятием:**

элементарное умение  
навык  
умение  
все ответы неверные

**Закономерности формирования двигательного навыка обусловлены:**

индивидуальными особенностями занимающихся  
биомеханическими характеристиками движений  
структурой процесса обучения  
все ответы верны

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

скоростно-силовые способности  
межмышечные дифференцировки  
двигательно-координационные способности  
все ответы верны

**К видам координационных способностей не относится:**

скоростная сила  
активная гибкость  
быстрота  
произвольное расслабление

**Формы организации занятий физической культурой в дидактических основах системы физического воспитания**

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

урок физической культуры  
массовые спортивные и туристские мероприятия  
физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
тренировочные занятия в кружках и секция

**Формы организации занятий по физической культуре подразделяются на две**

**группы...**

урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями

занятия, проводимые учителем (тренером) и самим занимающимся  
образовательные и оздоровительные формы занятий  
спортивные праздники и массовые физкультурно-оздоровительные занятия

**Структура урока физической культуры представляет собой...**

две части  
четыре части  
три части  
пять частей

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

при 120 ударах в минуту

при 90 ударах в минуту

при 170 ударах в минуту

при 220 ударах в минуту

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

уроки физической культуры

вводная гимнастика до начала занятий

спортивный час в группах продленного дня

вводная гимнастика до начала занятий, спортивный час в группе продленного дня, занятия в спортивных секциях, внутришкольные соревнования

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

улучшения физической работоспособности

улучшения умственной работоспособности

улучшения двигательного-координационных способностей

улучшения двигательной моторики

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

уроки физической культуры

туризм, самостоятельные (индивидуальные) занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, занятия в спортивных секциях и группах ОФП

пассивный отдых, содержанием которого являются обычные, бытовые двигательные

действия

массаж

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

обеспечить в подготовительной части урока ФК функциональную перестройку организма учеников, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности

выполнять упражнения в условиях неадекватных требованиям техники его исполнения

рекомендовать к исполнению упражнения, требующие от ученика проявления более высокого, чем есть, уровня физической подготовленности

выполнять упражнения из неадекватных исходных положений

**Заключительная часть урока физической культуры нужна...**

для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений

для совершенствования техники физических упражнений

для активизации физической работоспособности



для разучивания новых двигательных действий

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

затылком, ягодицами, пятками

лопатками, ягодицами, пятками

затылком, спиной, пятками

затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**Главной причиной нарушения осанки является...**

привычка к определенным позам

слабость мышц

отсутствие движений во время школьного урока

ношение сумки, портфеля на одном плече

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

так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой

работоспособности занимающихся

выделение частей в уроке требует Министерство образования

перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена

для решения одной из них

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

принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип связи ФВ с трудовой и оборонной деятельностью

принцип постепенности возрастания нагрузок

принцип систематичности и доступности

принцип индивидуализации

**Под двигательной активностью понимают...**

суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни

меру воздействия физических упражнений на организм человека

величину нагрузок, измеряемую параметрами объема и интенсивности

результаты соревновательной деятельности

**В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащегося из класса в класс...**

- незначительно увеличивается
- увеличивается значительно
- остаётся без изменения
- все более уменьшается

**Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на...**

- решение задач регулирования массы тела
- решение оздоровительных задач
- решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку
- начальную спортивную специализацию

**В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию...**

- максимальной частоты движений
- активной и пассивной гибкости
- силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
- умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики

**Уроки физической культуры в школе проводятся как правило...**

- один раз в неделю
- два раза в неделю
- три раза в неделю
- четыре раза в неделю

**Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет...**

- 30-35 минут
- 40-45 минут
- 50-55 минут
- 1 час

**Воздействие физических упражнений на организм занимающихся называется...**

- нагрузкой
- спортивной тренировкой
- физической подготовкой
- психологической подготовкой

**В процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста по возможности надо исключать...**

- упражнения, связанные с натуживанием, задержкой дыханием и значительные статические напряжения
- силовые упражнения, требующие предельных и околопредельных напряжений

упражнения на выносливость

упражнения на частоту движения

**Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на...**

решение задач регулирования массы тела

решение оздоровительных задач

решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку

начальную спортивную специализацию

**В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию...**

максимальной частоты движений

активной и пассивной гибкости

силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики

**В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием все школьники подразделяются на...**

слабое, среднее и сильное отделения

основную, подготовительную и специальную группы

без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья

оздоровительную, физкультурную, спортивную группы

**Подготовительную часть урока в старших классах надо завершать на пульсе...**

120 ударов в минуту

140 ударов в минуту

200 ударов в минуту

170 ударов в минуту

**Уроки физической культуры в школе проводятся как правило...**

один раз в неделю

два раза в неделю

три раза в неделю

четыре раза в неделю

**В основной части урока физической культуры в начале...**

совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения

разучиваются новые двигательные действия или их элементы

выполняются упражнения на выносливость

выполняются упражнения на развитие гибкости

**Упражнения, требующие проявления скоростных качеств, тонкой координации движений, выполняются...**

в подготовительной части урока

в заключительной части урока

в конце основной части урока

в начале основной части урока

**В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится...**

15-18 минут

20 минут

27-30 минут

35-40 минут

**Заключительная часть урока физической культуры нужна...**

для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений

для совершенствования техники физических упражнений

для активизации физической работоспособности

для разучивания новых двигательных действий

**31. Оптимальным количеством общеразвивающих упражнений для подготовительной част урока является...**

3-5 упражнений

8-10 упражнений

14-18 упражнений

19-22 упражнения

**На уроках физической культуры упражнения на выносливость следует выполнять...**

в начале основной части урока

в середине основной части урока

в конце основной части урока

в заключительной части урока

**Отношение времени, затраченного на педагогически оправданные действия, ко времени всего урока называется...**

моторной плотностью урока

общей плотностью урока

физической нагрузкой

интенсивностью урока

**Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений ко времени всего урока называется...**

интенсивностью урока  
общей плотностью урока  
выносливостью  
моторной плотностью урока

**Эффективность воздействия физических упражнений оздоровительной направленности определяется...**

периодичностью занятий  
длительностью занятий  
режимом работы и отдыха  
периодичностью, длительностью, интенсивностью, режимом работы и отдыха

**Двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания, называются...**

производственными двигательными действиями  
бытовыми двигательными действиями  
физическими упражнениями  
боевыми

**Метод контроля результативности физического воспитания - это...**

способ, с помощью которого определяется эффективность учебной и познавательной деятельности учащихся  
способ организации занимающихся  
способы ведения учета посещаемости занятий  
выставление оценок

**Отличительным признаком физической культуры является...**

процесс воспитания физических качеств  
физическое развитие людей  
обучение двигательным действиям  
выполнение физических упражнений

**Правильно организованное воздействие физических упражнений на занимающихся, характеризуется...**

морфофункциональными изменениями в состоянии организма  
ухудшением двигательной активности  
нарушением сна  
нарушением аппетита

**Наиболее оптимизированная форма выполнения физических упражнений называется...**

техникой физического упражнения

тактикой физического упражнения  
основой физического упражнения  
главным звеном физического упражнения

**Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

основы техники  
главного звена техники  
подводящих упражнений  
исходного положения

**На уроках освоения нового учебного материала обычно моторная плотность урока колеблется в пределах:**

40-45%  
45-50%  
55-60%  
90-100%

**По признаку задач, решаемых на уроках ФК различают следующие типы**

учебные уроки (освоение нового материала)  
уроки совершенствования  
контрольные и смешанные уроки  
все ответы верны

**К урочным формам занятий ФК относятся:**

вводная гимнастика до начала занятий  
соревнования, первенства, экскурсии  
учебно-тренировочные занятия в секциях, кружках  
все ответы неверны

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

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

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

тренировочных и соревновательных воздействий

функционального состояния и уровня двигательной готовности (ФП)

спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях

состояние внешней среды

тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния, физической подготовленности и внешней среды

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

оперативный, текущий, этапный

исходный, рубежный, заключительный

основной, итоговый, предварительный

медицинский, педагогический

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

директором школы

зам. директором школы по учебной работе

учителем физической культуры

государственными органами (министерствами, комитетами)

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

департаментом образования

учителем физической культуры

завучем по УВР

министерствами, комитетами

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

учебная программа по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных

школ

план педагогического контроля и учета

конспект урока

сценарий урока

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

осмысление задачи, четкое представление об элементах, составляющих технику изученного упражнения, составление проекта их реализации

устранение ошибок в деталях техники

стабильное выполнение двигательного действия

выполнение двигательного действия в усложненных условиях

### **Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм**

**занимающихся определяется по результатам...**

изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма (дыхание, кровообращение), уровня развития физических качеств, защитных свойств и устойчивости к заболеваниям

используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки

приобретение знаний об основах физической культуры

психологической устойчивости

### **Тренировочные циклы, на основе которых строится процесс**

**спортивной подготовки, называются...**

тренировочный, соревновательные, восстановительные

микроциклы, мезоциклы, макроциклы

оперативные, текущие, этапные

подготовительные, основные, соревновательные

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

специально-подготовительный

общеподготовительный

предсоревновательный

общеподготовительный и предсоревновательный

### **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

продолжительностью выполнения двигательных действий

сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

количеством повторений двигательных действий

всего вышеперечисленного

### **Физическая нагрузка - это...**

действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков

вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность

мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

способ организации занятий физическими упражнениями



**Для развития силы используются...**

скоростные упражнения

упражнения на гибкость

упражнения, требующие проявления выносливости

используют собственный вес (подтягивание) и внешние сопротивления (гири, штанги)

**Гибкость (амплитуда движений) измеряется...**

временем удержания позы ("шпагата")

в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов

скоростью выполнения упражнений

эффектом проявления абсолютной силы

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

во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

**Основным источником энергии для организма являются...**

белки и витамины

углеводы и жиры

углеводы и минеральные элементы

белки, жиры и углеводы

**Основные виды планирования ФВ в школе:**

перспективное

текущее

оперативное

все ответы верны

**Требования к документам планирования:**

определение конечной цели, методов и форм ее достижения (реальности)

конкретизация задач и определение соответствующих форм и методов их реализации

конкретность планирования

все ответы верны

**Основными способами (методами) организации занимающихся на уроках**

**ФК являются методы:**

фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой  
проходной, одновременный, раздельный  
комплексный, смешанный, комбинированный  
раздельный, целостный

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

план-конспект урока ФК  
расписание занятий  
учебный план и учебная программа ФВ учащихся  
поурочный план-график учебного процесса

**К документам планирования ФВ учащихся школ, методического характера относятся:**

расписание занятий и поурочный план-график на четверть и план-конспект урока  
годовой план работы  
дневник самоконтроля  
все ответы верны

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

средства технической подготовки спортсмена  
физические упражнения  
способ реализации метода обучения в соответствии с конкретной задачей обучения  
исходные закономерности, которые определяют закономерности организации

учебно-тренировочного процесса

**Формы и методика организации учебно-тренировочных занятий по разделу «Внеклассная спортивно-массовая работа»**

**Выберите упражнения, способствующие развитию скоростных качеств:**

комплекс упражнений для развития силы с определенными отягощениями  
комплекс упражнений для развития суставной подвижности с  
околопредельным отягощением, выполняемый в среднем темпе  
комплекс упражнений с малыми отягощениями, выполняемый в быстром темпе  
комплекс упражнений, обеспечивающий развитие быстроты двигательной  
реакции на заранее известный сигнал

**Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениям и навыками, называется:**

подвижными играми  
физическим совершенствованием  
учением и преподаванием  
методами обучения

**Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

**Структура отдельного тренировочного занятия представляет собой ... части:**

две

четыре

три

пять

**Педагогический контроль в спортивной подготовке – это...**

система мероприятий, обеспечивающих проверку исполнения запланированных показателей уровня общей и специально физической подготовки для оценки применяемых средств, методов и нагрузок

проверка состояния текущего и перспективного планирования

контроль воздействия физических упражнений на организм

определение результатов дидактического (педагогического) процесса в системе учебно-тренировочных занятий

**Чтобы избежать травм в ходе тренировочного занятия, необходимо ...**

обеспечить в подготовительной части тренировочного занятия функциональную перестройку всех систем организма занимающихся, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности

выполнять упражнения в условиях, неадекватных требованиям техники их исполнения

использовать упражнения, требующие максимального проявления силы, быстроты и двигательной координации

выполнять упражнения из необычных исходных положений

**В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:**

так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения

это обусловлено закономерностями деятельности функций и систем организма спортсмена и необходимостью управлять динамикой физической работоспособности

выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления (МО, Госкомспорт и др.)

так принято

**Длительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки составляет ... мин:**

50-60

90

40-45

90-120

**Количество тренировочных занятий в неделю в группах начальной подготовки не должно быть менее ... раз:**

1-2

2-3

4-5

3-4

**В рамках учебно-тренировочного занятия подготовительная часть тренировки (разминка) обычно длится ... минут:**

15-20

25-30

30-35

10-15

**В практике спортивной тренировки используются ... основных вида интервалов отдыха:**

2

4

3

5

**Нагрузка в учебно-тренировочном занятии обязательно должна приводить организм спортсмена к утомлению потому, что:**

стимулируют процессы восстановления

скорость восстановления тем выше, чем быстрее наступает утомление

без утомления невозможно совершенствование адаптационных процессов

обеспечивается все вышеперечисленное

**Выносливость измеряется:**

временем, в течение которого человек способен поддерживать заданную скорость и темп выполнения упражнения

расстоянием, которое пробегает спортсмен

минутным потреблением кислорода

частотой сердечных сокращений

**Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:**

интенсивность (скорость) передвижения

продолжительность упражнения

число повторений упражнения и интервалы отдыха

всем вышеперечисленным

**Учебно-воспитательный процесс в сфере физической культуры и спорта**

**Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из ...**

потребностей общества

потребностей учителей

потребностей учащихся

личностных потребностей

**Функции педагогики спорта как частной науки обусловлены ее ...**

предметом

объектом

целями

задачами

**На занятиях по ФК и С процесс, направленный на овладение техникой физических упражнений, называют ... .**

развитием

воспитанием

обучением

образованием

**На занятиях по ФК и С процесс, направленный на укрепление здоровья и совершенствование двигательных способностей обучаемых, называют ... .**

воспитанием

развитием

обучением

формированием

**На занятиях по ФК и С процесс, направленный на формирование черт характера, волевой и эмоциональной сферой, называют... .**

развитием

обучением

воспитанием

формированием

**Основной план работы по ФК и С : ...**

организационный

хозяйственный

финансовый

учебно-тренировочный

**... - основной документ, регламентирующий организацию всего учебного процесса.**

учебный план

тематический план

расписание учебных занятий

воспитательный план

**Контроль, являющийся основным средством получения обратной связи в учебном процессе, называют ... .**

итоговым

периодическим

текущим

комплексным

**Контроль, охватывающий целые разделы учебной программы, называют ...**

итоговым

периодическим

текущим

комплексным

**Контроль, определяющий степень достижения поставленной цели в процессе обучения, называют ... .**

периодическим

текущим

комплексным

итоговым

**Текущий, периодический, итоговый – это ... контроля.**

виды

средства

способы

методы

**Вид контроля, позволяющий оценивать подготовленность спортсмена на всех этапах учебно-тренировочного процесса, называют ... .**

педагогическим

комплексным

оперативным

итоговым

**Вид контроля, являющийся основным средством получения информации о состоянии и эффективности средств и методов тренировки, называют ... .**

итоговым

педагогическим

комплексным

врачебным

**Вид контроля направленный на оценку состояния здоровья и степень физического развития спортсмена, называют ... .**

итоговым  
педагогическим  
комплексным  
врачебным

**Вид контроля, позволяющий оценивать и выявлять изменения в состоянии спортсменов на протяжении длительного периода тренировки, называют ...**

этапным  
текущим  
периодическим  
врачебным

**Вид контроля, характеризующий эффект нескольких тренировочных занятий, называют ... .**

этапным  
текущим  
оперативным  
итоговым

**Вид контроля, характеризующий эффект одного тренировочного занятия, называют ... .**

этапным  
текущим  
оперативным  
итоговым

**Сравнение затрат времени и педагогических усилий - это ... учебного процесса.**

оперативность  
экономичность  
результативность  
успешность

#### **Формы организации педагогического процесса**

**Внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемости в определенном порядке и режиме – это ... .**

формы обучения  
средства обучения  
методы обучения  
цели обучения

**Формы обучения имеют ... обусловленность.**

генетическую  
социальную  
индивидуальную  
групповую

**Основная форма организации занятий – это ... .**

урок  
внеклассное мероприятие  
экскурсия  
собрание

**4. Форма организации обучаемых направленная на повышение работоспособности организма с помощью повторных выполнений физических упражнений – это....**

учебно-тренировочный сбор  
олимпиада  
спортивная тренировка  
турнир

**Форма проведения тренировочных занятий перед соревнованиями или после них – это ...**

тренировка  
олимпиада  
учебно-тренировочные сборы  
турнир

**Специфика управления педагогическим процессом в сфере физической культуры и спорта**

**Целенаправленное воздействие на объект, процесс с целью его функционирования – это ... .**

управление  
изменение  
изучение  
диагностика

**Организационную структуру в системе управления учебным процессом, основанную на принципе единоначалия, называют ... .**

функциональной  
линейной  
функционально-линейной  
ступенчатой

**Организационную структуру в системе управления учебным процессом, основанную на принципе функциональной специализации, называют ... .**

линейной  
функциональной  
ступенчатой  
горизонтальной

**Пятикомпонентная структура учебной и педагогической деятельности была разработана ... .**

Макаренко  
Лесгафтом  
Кузьминой  
Ивановой

**Управление в спорте на ... уровне осуществляется при управлении физиологическими функциями организма спортсмена.**

технологическом  
биологическом  
социальном  
финансовом

**Управление на ... уровне в спорте осуществляется при управлении спортивными устройствами, снарядами и т.д.**

технологическом  
биологическом  
социальном  
финансовом

**Управление всей системой спорта в целом или ее частью, осуществляется на ... уровне.**

технологическом  
биологическом  
социальном  
финансовом

**Принцип научности, оптимальности, стимулирования – это принципы ... в спорте.**

управления  
обучения  
воспитания

развития

**Принцип ... при управлении в спорте используется путем использования всех достижений науки.**

конкретности

оптимальности

стимулирования

научности

**Принцип ... при управлении в спорте, требует осуществления управления на основе объективного анализа состояния системы.**

научности

оптимальности

стимулирования

конкретности

**Принцип .... при управлении в спорте реализуется на основе оперирования конкретной информацией.**

научности

оптимальности

стимулирования

конкретности

**Принцип ... при управлении в спорте предполагает наиболее эффективное использование всех ресурсов для развития массового спорта.**

конкретности

научности

стимулирования

оптимальности

**Принцип ... при управлении в спорте отражает характерную особенность управления людьми на основе стимулов, закладываемых в план и решения.**

конкретности

научности

оптимальности

стимулирования

**Процесс обучения в физической культуре и спорте**

**Область педагогики, которая изучает закономерности обучения и**

**рассматривает общепедагогические положения образования, называют ... .**

воспитанием

образованием

развитием

дидактикой

**Деятельность по организации учения - это ... .**

учение

преподавание

содержание

дидактика

**...это овладение способами применения усваиваемых знаний на практике.**

знания

умения



навыки

способности

**Объективно существующие, необходимые и систематически повторяющиеся связи между явлениями процесса обучения – это ... .**

принципы обучения

методы обучения

закономерности обучения

средства обучения

**Основополагающие требования, соблюдение которых обеспечивает оптимальное функционирование обучения – это ... .**

методы обучения

закономерности обучения

принципы обучения

формы обучения

**Принцип физического воспитания, предусматривающий формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к физическим занятиям, называют принципом ... .**

доступности

систематичности

сознательности

динамичности

**Принцип физического воспитания, обязывающий строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, называют принципом ...**

сознательности

доступности

систематичности

динамичности

**Принцип ФВ, обеспечивающий непрерывность учебно-тренировочного процесса – это принцип ... .**

доступности

сознательности

систематичности

динамичности

**Сенсорные методы реализуются в форме ... .**

показа

рассказа

беседы

обсуждения

**Вербальные методы реализуются в форме ... .**

рассказа

показа

демонстрации

видеосъемки

**Выбор методов зависит от ... .**

средств обучения

форм обучения

целей обучения

условий обучения

**Двигательный навык – это ... .**

повторные действия

действия, доведенные до автоматизма

нестабильные двигательные действия

побочные двигательные действия

**Обучение искусству межличностного общения – это ... .**

когнитивное обучение

социальное обучение

нравственное обучение

эстетическое обучение

**Обучение, связанное с развитием умственных способностей и задатков**

**обучаемых – это ... .**

социальное обучение

нравственное обучение

когнитивное обучение

эстетическое обучение

**Процесс воспитания в физической культуре и спорте**

**Понятие «воспитание» стало ограничиваться от обучения в ... веке.**

16

17

18

19

**Социализация – это ... .**

общественный строй

процесс усвоения социального опыта

социальные особенности общества

реализация социальных идей

**Цель воспитания – это ... .**

достижения

результат

то к чему стремится воспитание

идея

**Деятельность людей, способствующая формированию убеждений, норм и правил поведения – это ... .**

эстетическое воспитание

нравственное воспитание

правовое воспитание

когнитивное воспитание

**Деятельность по приобщению людей к прекрасному в природе и обществе – это**

... .

эстетическое воспитание

нравственное воспитание

правовое

когнитивное

**Педагогическое общение как средство обучения и воспитания учащихся на уроках физической культуры**

**... - это связь между людьми, проявляющаяся в обмене информации и взаимопонимании.**

отношения

общение

понимание

переживание

**Педагогическое общение – это ... .**

личностное общение

профессиональное обучение

творческое общение

коммуникативное обучение

**Деловое обучение характеризуется ... .**

соизмеримостью

соподчиненностью

соразмером

зависимостью

**Последовательное и связное изложение системы мыслей, знаний учителем – это**

... .

диалогическая речь

монологическая речь

рассказ

диспут

**Направленный диалог называется ... .**

диспутом

беседой

монологом

рассказом

**Движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего человека – это ...**

мимика

жест

пантомимика

команда

**Динамическое выражение лица в определенный момент общения – это ... .**

жест

пантомимика

мимика

команда

**Специфика развития человека заключается в том, что оно подчиняется ...**

**законам.**

биологическим

психосексуальным

физиологическим

общественно-историческим

**Роль физической культуры и спорта в развитии личности**

**Личность – это ... .**

социальное существо

биологическое существо

биосоциальное существо

интегральное существо

**К социально – обусловленным особенностям личности относят ... .**

потребности

задатки

направленность

инстинкты

**К биологически – обусловленным особенностям личности относят ... .**

темперамент

направленность

моральные качества

мотивы поведения

**Совокупность устойчивых качеств человека, составляющих**

**его индивидуальность – это ... .**

индивид

человек

личность

биологическое существо

**Свойства личности, являющиеся благоприятной предпосылкой для**

**овладения одной или несколькими видами деятельности – это ... .**

задатки

способности

социальные установки

качества

**В процессе учебно-тренировочных занятий средством формирования**

**волевых черт характера является ... .**

нагрузка

желание работать

лень

отдых

**Отечественная психология и педагогика, рассматривая соотношения развития**

**обучения, придерживается точки зрения, что ...**

обучение и есть развитие

развитие создает возможности, а обучение их реализует

обучение идет впереди развития, продвигая его дальше и вызывая в

нем новообразования

развитие идет впереди обучения

### Критерии оценивания

100 -90 %- отлично

89-75 % - хорошо

74-60 % – удовлетворительно

Ниже 60 % - неудовлетворительно «2»

Таблица 4

#### 4. Учебная практика

Виды работ	Компетенции	Оцениваемые показатели
<ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдение и анализ проведения уроков по физической культуре, тренировочных занятий;</li><li>- подготовка письменного отчета по результатам наблюдения;</li><li>- составление комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений;</li><li>- разработка конспектов занятий;</li><li>- проведение фрагментов занятий, подвижных игр, комплексов упражнений;</li><li>- участие в водном походе 1-ой категории сложности.</li></ul>	ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
	ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
	ПК 3.4	Анализировать учебные занятия.
	ПК 3.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

Таблица 5

#### 4.1 Производственная практика

Виды работ	Компетенции	Оцениваемые показатели (уровни деятельности)
<ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с системой физического воспитания в образовательном учреждении;</li><li>- изучение документов планирования учителя физической культуры по организации урочной и внеурочной работы по физическому воспитанию;</li><li>- знакомство с электронным журналом;</li></ul>	ПК1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
	ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
	ПК 3.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
	ПК 3.4	Анализировать учебные занятия.
	ПК 3.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение сайта образовательного учреждения;</li> <li>- проведение педагогического наблюдения и анализ урока физической культуры;</li> <li>- составление плана-конспекта урока по физической культуре;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение подготовительной части на уроке физической культуры;</li> <li>- проведение комплексов упражнений для развития двигательных качеств и способностей на уроке физической культуры;</li> <li>- подбор и проведение подвижных игр на уроке физической культуры;</li> <li>- составление и проведение эстафет на уроке физической культуры.</li> </ul>		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение программы по физической культуре;</li> <li>- составление поурочного плана уроков физической культуры на учебную четверть;</li> <li>- планирование урока по физической культуре;</li> <li>- проведение урока по физической культуре;</li> <li>- проведение оценки двигательных умений и способностей учащихся на уроке физической культуры;</li> <li>- определение уровня обученности учащихся.</li> </ul>	ПК1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
	ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
	ПК 3.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
	ПК 3.4	Анализировать учебные занятия.
	ПК 3.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

## Контрольно-оценочные материалы для экзамена квалификационного

### Общие положения Экзамен (квалификационный) предназначен для контроля и

оценки результатов освоения

профессионального модуля **ПМ 03** «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».

по специальности СПО: **49.02.01 «Физическая культура»**

Экзамен включает:

Итогом экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

### 5.2. Выполнение заданий в ходе экзамена

#### 5.2.1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам», в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 3.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК1.5.	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.
ОК 13.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### 5.2.2. Комплект экзаменационных материалов

состав комплекта входит задание для экзаменуемого, пакет экзаменатора и оценочная ведомость.

#### Вопросы к экзамену по предмету:

Цель и задачи предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях.

Функции предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания.

Основные понятия: "физическая культура", "физическое воспитание", "физическое совершенство", «спорт».

Сравнительная характеристика понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое совершенство».

Характеристика методов развития физических качеств.

Характеристика общепедагогических методов обучения.

Методы строго регламентированного упражнения в физической культуре, их классификация и краткая характеристика.

Игровой и соревновательный методы в физической культуре, их значение и особенности использования.

Способы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. Преимущества и недостатки.

Выносливость. Ее виды, тестирование, средства и методы развития.

Гибкость. Ее виды. Измерение и методика развития.

Силовые способности: определение, формы проявления, средства и методы развития, измерение.

Скоростные способности: определение, формы проявления, средства и методы развития, измерение.

Понятие «координационные способности»: определение, основные формы проявления, тестирование и особенности развития в разные возрастные периоды.

Задачи физического воспитания. Их конкретизация для школьников разного возраста.

Характеристика образовательных задач физического воспитания.

Воспитательные задачи в физическом воспитании.

Характеристика оздоровительных задач физического воспитания.

Структура и последовательность процесса обучения двигательному действию.

Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе о цели предмета и учете успеваемости. Формы организации занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Характеристика основных форм организации физического воспитания в школе.

Планирование в физической культуре: назначение, виды, документы.

Требования к планированию в физическом воспитании.

Методика составления общего плана работы по физическому воспитанию.

Методика составления годового план графика учебного процесса по физическому воспитанию.

Методика составления календарно-тематического плана на четверть.

Методика составления конспекта урока.

Характеристика принципа сознательности и активности.

Характеристика принципа систематичности и последовательности.

Характеристика принципа доступности и индивидуализации.

Характеристика принципа наглядности.

Характеристика принципа прочности и прогрессирующего.

Типы и виды уроков по предмету «Физическая культура»: классификация и общая характеристика.



Подготовка учителя к уроку, его организационное обеспечение, деятельность учеников и учителя на уроке.

Непосредственное дидактическое взаимодействия учителя и учащихся в технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Содержание и структура урока по предмету «Физическая культура»: определение понятий, характеристика частей и элементов структуры урока.

Системный подход в построении учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

Характеристика неурочных форм.

## Вопросы экзамена (квалификационного) по предмету:

### Часть А.

Цель, задачи и функции физической культуры.

Физические упражнения как основное средство физической культуры: определение понятия; возникновение и развитие; факторы, определяющие эффект от воздействия физических упражнений и их педагогическое значение.

Методы использования слова: значение, классификация, требования по их использованию. Особенности использования в различных возрастных группах и на различных этапах обучения.

Методы наглядного восприятия: значение, классификация, требования по их использованию. Особенности использования в различных возрастных группах и на различных этапах обучения.

Практические методы обучения: значение, классификация. Требования по их использованию, положительные и отрицательные стороны. Особенности использования в различных возрастных группах и на различных этапах обучения.

Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к ней. Значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания.

Принцип доступности: виды доступности (программно-нормативная и индивидуальная). Правила доступности.

Принцип систематичности и последовательности.

Двигательные умения как низший уровень владения двигательного действия и как функция сознания. Признаки двигательного умения.

Двигательный навык как высший уровень освоения двигательного действия и как функция сознания. Признаки двигательного действия.

Сила: определение понятия; факторы, определяющие проявление силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Виды силовых способностей. Задачи и средства силовой подготовки. Характеристика методов развития силы.

Текущий контроль за результатами учебной деятельности школьников и коррекции воздействий учителя на учащихся.

Промежуточный или периодический контроль за результатами учебной деятельности и коррекция технологии преподавания предмета «Физическая культура».

Итоговый контроль по предмету «Физическая культура: цель, задачи, содержание, методы.

Оценка и отметка в оценочно-аналитическом компоненте технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Анализ урока физической культуры: цель, задачи, метод педагогического наблюдения и хронометрирования.

Анализ урока физической культуры: цель, задачи, названия методов. Метод пульсометрии.

Специфические особенности педагогического процесса по физическому воспитанию.

Этап формирования готовности к усвоению изучаемого двигательного действия: психофизиологические и педагогические особенности, цель, типовые задачи, методы.

Этап формирования умения использовать знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями: особенности, цель, типовые задачи, методы.

Дидактические процессы как элемент педагогической системы предмета «Физическая культура»: определение, место в структуре.

Урок в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура»: определение, место, развитие теории и практики урока.

Типы и виды уроков по предмету «Физическая культура»: классификация и общая характеристика.

Быстрота: определение понятия; факторы, определяющие развитие быстроты и скорости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты реакции и движения. Задачи, средства и методы развития простой и сложной двигательных реакций.

Выносливость: определение понятия; формы проявления (усталости); факторы, определяющие развитие выносливости, виды выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Задачи, средства и методы развития общей (аэробные способности) выносливости. Задачи, средства и методы развития специальной (анаэробные способности) выносливости.

Гибкость: определение понятия; факторы, определяющие развитие гибкости, виды гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.

Координационные способности: определение понятия; факторы, определяющие развитие координации. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации. Задачи, средства и методы развития координационных способностей.

## **Часть Б.**

Конспект урока. Разработка содержания урока (частные задачи, средства, дозировка нагрузки и методические приемы организации, воспитания и обучения). Оформление конспекта (представить развернутый конспект).

Планирование учебной работы. Сущность и значение. Технология планирования: требования к планированию и его основные документы.

Контроль на уроке: учет, оценка, проверка. Формы проверки: предварительная, текущая, заключительная. Разновидности контроля: учительский, взаимоконтроль, самоконтроль. Виды учета. Система оценивания: отметка, зачет, суждение.

Педагогический анализ (по рекомендуемой схеме) урока: подготовка учителя к уроку, его организационное обеспечение, деятельность учеников и учителя на уроке.

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений: цель, задачи, содержание, организация.

Характеристика основных форм организации физического воспитания в школе.

Формы организации и методы реализации непосредственного дидактического взаимодействия учителя и учащихся на уроках физической культуры.

Содержание и форма физических упражнений, их взаимосвязь. Педагогические классификации физических упражнений: их значение и зависимости от решаемых педагогических задач.

Техника физических упражнений: определение понятия, что такое основа техники, фазы техники (подготовительная, основная или основное звено, заключительная фаза, детали техники).

Этап формирования умения выполнить двигательное действие в общей схеме: особенности, цель, типовые задачи, методы.

Этап формирования двигательного навыка, соответствующего основе типовой техники изучаемого двигательного действия: особенности, цель, типовые задачи, методы.

Этап закрепления знаний и двигательного навыка: особенности, цель, типовые задачи, методы.

Особенности организации спортивно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях.

Федеральные компоненты содержания образования по предмету «Физическая культура».

Структура педагогической технологии по предмету «Физическая культура» (типовая структура).

Целеполагание в технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»: определение, место в технологии, сущность, содержание самой процедуры.

Отбор и обоснование оптимальных средств содержания и методов организации и реализации дидактических процессов в технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Программирование дидактических процессов в структуре технологии учебной работы по предмету «Физическая культура»: определение, содержание, виды программирования.

Документ оперативного программирования дидактических процессов по предмету «Физическая культура»: назначение, содержание, требования к разработке.

Документ текущего программирования дидактических процессов по предмету «Физическая культура»: назначение, содержание, требования к разработке.

Стимулирование и мотивация учебной деятельности на уроках по предмету «Физическая культура».

Непосредственное дидактическое взаимодействия учителя и учащихся в технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Содержание и структура урока по предмету «Физическая культура»: определение понятий, характеристика частей и элементов структуры урока.

Характеристика основных форм (способов) построения занятий по предмету «Физическая культура».

Формы организации деятельности учащихся на уроках по предмету «Физическая культура».

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт общего образования по предмету «Физическая культура».

Характеристика основных форм построения занятий по предмету «Физическая культура».

## **Часть С.**

Представление разработанной документации рубежного и оперативного планирования.