



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

А.В. Поздеев

«28» апреля 2025 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине**

«Теория физической культуры и спорта»

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность «Начальное образование»

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория физической культуры и спорта»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность «Начальное образование».

Протокол № 9 от « 28 » 04 2025 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель


_____ С.В. Четвериков
подпись

« 28 » 04 2025 г.

И.о. заведующего кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

« 28 » 04 2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №16»
г. Волгодонска


_____ Л.Н. Лушникова
подпись

« 28 » 04 2025 г.

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г. Волгодонска


_____ Т.В. Колодяжная
подпись

« 28 » 04 2025 г.

**Лист визиования оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» _____ А.А. Морозова

«__» _____ 20__ г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОПК-2 способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты.

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
ОПК-2	Знать		Лек, Лаб.р., Ср лекция	1.1, 1.2, 1.3, 1.4., 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.	Контрольные вопросы	Ответы на контрольные вопросы; Выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования
	Уровень 1:	Закономерности и возрастные нормы психического и анатомо-физиологического развития ребёнка раннего и дошкольного возраста.				
	Уровень 2:	Физиолого-гигиенические основы воспитания и профилактики отклонений в состоянии здоровья ребёнка.				
	Уровень 3:	Принципы, условия закономерности и методы воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста.				
	Уметь		Лек, Лаб.р., Ср работа в малых группах, анализ лабораторных работ		Лабораторная работа	
	Уровень 1:	Контролировать ход физического и психического развития ребёнка раннего и дошкольного возраста.				
	Уровень 2:	Создавать развивающую среду с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей ребёнка.				
	Уровень 3:	Выявлять условия и факторы, препятствующие нормальному физическому, психическому и социальному развитию детей.				

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, Зачёты, умение делать выводы и др.

	Владеть		Лек, Лаб.р., Ср работа в малых группах, анализ лабораторных работ		Лабораторная работа	
	Уровень 1:	Системой знаний - о развитии и воспитании ребёнка в раннем онтогенезе.				
	Уровень 2:	Основными профессионально значимыми умениями и навыками в области организации физического, интеллектуального, социально-коммуникативного, познавательного, трудового, экологического, художественно-эстетического, духовно-нравственного воспитания и развития дошкольников.				
	Уровень 3:	Методиками и технологиями в области организации физического, интеллектуального, социально-коммуникативного, познавательного, трудового, экологического, художественно-эстетического, духовно-нравственного воспитания и развития дошкольников.				
УК-7	Знать		Лек, Лаб.раб., Ср лекция	1.1, 1.2, 1.3, 1.4., 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.	Контрольные вопросы	Ответы на контрольные вопросы; Выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования
	Уровень 1:	Методы и технологии обучения детей раннего и дошкольного возраста.				
	Уровень 2:	Методики планирования и проведения учебных занятий для дошкольников.				
	Уровень 3:	Методы диагностики результатов обучения и развития особенности интеллектуального развития, социального становления личности ребенка дошкольного возраста на современном этапе дошкольного образования.				
	Уметь		Лек, Лаб. раб., Ср работа в малых группах, анализ лабораторных работ		Лабораторная работа	
	Уровень 1:	Диагностировать учебно-воспитательный процесс, его соответствие требованиям образовательной программы.				
	Уровень 2:	Создавать условия для интеллектуального развития детей в дошкольных учреждениях;				
	Уровень 3:	Организовать коллективную и индивидуальную работу обучающихся.				
	Владеть		Лек, Лаб.раб., Ср работа в малых группах, анализ практических		Лабораторная работа	
	Уровень 1:	Современными технологиями обучения детей дошкольного возраста.				
	Уровень 2:	Современными методами педагогического взаимодействия с детьми в ходе организации обучения.				

	Уровень 3:	Анализом, оцениванием и прогнозированием результатов организации образовательной деятельности дошкольников.	работ			
--	------------	---	-------	--	--	--

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Теория физической культуры и спорта» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и лабораторной части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» проводится в форме зачёта. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ⁵)						Промежуто чная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуто чной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцио нные занятия (X ₁)	Практи чески заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцио нные занятия (X ₂)	Практи ческие занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено; Более 41 балла – зачтено
5	-	20	5	-	20		
Сумма баллов за 1 блок = 25			Сумма баллов за 2 блок = 25				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение лабораторных работ в виде проведения исследования, оформления отчета	20	20
Защита лабораторных работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачёт по дисциплине «Теория физической культуры и спорта» проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для Зачёта состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.		

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

Зачёт является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам Зачёта обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется на Зачёте обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы.

Оценка «отлично» выставляется на Зачёте обучающимся, если:

- обучающийся знает основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал частично правильные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется на Зачёте обучающимся, если:

- обучающийся частично обладает основными положениями дисциплины в соответствии с заданием;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося имеются затруднения в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал частично правильные ответы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится на Зачёте обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не ориентируется в практической ситуации;

- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачётационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к Зачёту (Зачёту) баллы;
- вовремя не подготовил отчет по лабораторным работам, предусмотренным РПД.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Лабораторная работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к лабораторной работе в форме собеседования.

Лабораторная работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями лабораторной работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении лабораторной работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме лабораторной работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета лабораторной работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по лабораторным работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).
2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.
3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.
3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой лабораторной работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости $Y(X)$ с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Лабораторной работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

2. Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

1. Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения.
2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям (задачи и методы).
3. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений (положительный и отрицательный перенос навыка).
4. Методика исправления ошибок.
5. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
8. Характеристика спортивных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
9. Урок гимнастики (структура, задачи, средства, формы занятий).
10. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
11. Методика проведения основной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
12. Методика проведения заключительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
13. Соревнования по гимнастике, их значение и виды.

14. Программа и положение о соревнованиях в гимнастике.
15. Порядок выступления команд и участников в соревнованиях по гимнастике. Определение победителей.
16. Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике. Права и обязанности судей.
17. Оценка упражнений в гимнастике. Градация ошибок. Общие сбавки.
18. Документы планирования по гимнастике. Значение и виды учета.
19. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми младших классов.
20. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми средних классов.
21. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми старших классов.
22. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
23. Особенности занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
24. Внеурочные формы занятий гимнастикой в школе.
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
26. Техника выполнения и методика обучения маху дугой из виса и упора.
27. Техника выполнения и методика обучения обороту вперед из упора верхом на перекладине.
28. Техника выполнения и методика обучения обороту назад прогнувшись на перекладине.
29. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной толчком другой, толчком двумя, силой.
30. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из виса (перекладина), из упора на руках согнувшись (параллельные брусья).
31. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами на перекладине, размахиваниям в висе.
32. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре на брусьях, в упоре на руках.
33. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на руках.
34. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
35. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приема, в два приема.
36. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
37. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
38. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня в длину.
39. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком.
40. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку углом с косого разбега.

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Темы лабораторных работ:

1. Специфические принципы физического воспитания.
2. Общая характеристика методов физического воспитания.
3. Методы строго регламентированного упражнения, их классификация и краткая характеристика.
4. Характеристика и основы методики воспитания (по выбору: силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей; общей выносливости; гибкости).
5. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе

Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания лабораторной работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания лабораторной работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно): выполнены все задания лабораторной работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.
«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания лабораторной работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Теория физической культуры и спорта» приведен в таблице 4.

**Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Теория физической культуры и спорта»**

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
ОПК-2	Закономерности и возрастные нормы психического и анатомо-физиологического развития ребёнка раннего и дошкольного возраста; -физиолого-гигиенические основы воспитания и профилактики отклонений в состоянии здоровья ребёнка; -принципы, условия закономерности и методы воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста	Защита лабораторных работ в форме собеседования по контрольным вопросам	Вопросы к Зачёту №1-40.	контролировать ход физического и психического развития ребёнка раннего и дошкольного возраста; -создавать развивающую среду с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей ребёнка; -выявлять условия и факторы, препятствующие нормальному физическому, психическому и социальному развитию детей..	Выполнение лабораторных работ и оформление отчета	Вопросы к Зачёту №1-40.	Системой знаний - о развитии и воспитании ребёнка в раннем онтогенезе; -основные профессионально значимые умения и навыками, методиками и технологиями в области организации физического, интеллектуального, социально-коммуникативного, познавательного, трудового, экологического, художественно-эстетического, духовно-нравственного воспитания и развития дошкольников.	Выполнение лабораторных работ и оформление отчета	Вопросы к Зачёту №1-40.
УК-7	Методы и технологии обучения детей раннего и дошкольного возраста;	Защита лабораторных работ в форме собеседования	Вопросы к Зачёту №1-40	Диагностировать учебно-воспитательный процесс, его соответствие требованиям образовательной	Выполнение лабораторных работ и оформление отчета	Вопросы к Зачёту №1-40.	Современные технологии обучения детей дошкольного; -Современными	Выполнение лабораторных работ и оформление отчета	Вопросы к Зачёту №1-40.

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
	методики планирования и проведения учебных занятий для дошкольников; методы диагностики результатов обучения и развития особенности интеллектуального развития, социального становления личности ребенка дошкольного возраста на современном этапе дошкольного образования.	я по контрольным вопросам		программы; - создавать условия для интеллектуального развития детей в дошкольных учреждениях; -проектировать педагогический процесс, -обеспечивать методическое оснащение работы; -организовать коллективную и индивидуальную работу обучающихся.			методами педагогического взаимодействия с детьми в ходе организации обучения; - анализ, оценивания и прогнозирования результатов организации образовательной деятельности дошкольников.		

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

Карта тестовых заданий

Компетенция УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина Теория и практика физической культуры

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1 Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- А) физической культурой;
- Б) физической подготовкой;
- В) физическим воспитанием;**
- Г) физическим образованием.

2 Результатом физической подготовки являются:

- А) физическое развитие индивидуума;
- Б) физическое воспитание
- В) физическая подготовленность**
- Г) физическое совершенство.

3 Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- А) спортивной тренировкой;
- Б) специальной физической подготовкой;**

- В) физическим совершенством;
- Г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4 Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- А) физическая подготовка;**
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая культура;
- Г) физическое состояние

5 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;**
- Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6 Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- А) результаты научных исследований;
- Б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4 действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;**
- Г) желание заниматься физическими упражнениями.

7 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- А) показатели телосложения;
- Б) показатели здоровья;
- В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.**

8 Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- А) валеологией;
- Б) системой физического воспитания;**
- В) физической культурой;
- Г) спортом.

9 Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- А) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- Б) методики занятий физическими упражнениями;
- В) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- Г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.**

10 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- А) воспитанием;
- Б) техникой воспитания;
- В) технологией воспитательной деятельности;**
- Г) воспитательными приемами.

11 Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- А) средствами воспитания;
- Б) приемами воспитания;
- В) правилами воспитания;
- Г) методами воспитания.**

12 Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- А) стратегию воспитания;
- Б) технику воспитания;**
- В) тактику воспитания;
- Г) методы воспитания.

13 Основу методов воспитания составляют:

- А) средства и приемы воспитания;**
- Б) убеждение и наглядный пример;
- В) тактика и техника воспитания;
- Г) правила воспитания;

14 В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:

- А) метод убеждения;**
- Б) метод упражнения;
- В) метод поощрения;
- Г) наглядный пример.

Средне-сложные (2 уровень)

15 В процессе воспитания при убеждении “делом” наиболее часто используются следующие приемы:

- А) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);**
- Б) разъяснение, доказательство;
- В) сравнение, сопоставление;
- Г) моральное и материальное стимулирование.

16 Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физические упражнения**
- Б) оздоровительные силы природы

В) гигиенические факторы

Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

17 Физические упражнения это:

А) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков

Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Г) разъяснение, доказательство

18 Под техникой физических упражнений понимают:

А) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

Б) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения

Г) видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

19 Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение - в динамике действия

Б) частоту движения в единицу времени

В) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

Г) точность двигательного действия и его и его конечный результат

20 Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

А) их формой

Б) их содержанием

В) темпом движения

Г) длительностью их выполнения.

Сложные (3 уровень)

21 Под методами физического воспитания понимаются:

А) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

Б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

В) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать , выполнять двигательные действия;

Г) способы применения физических упражнений

22 К специфическим методам физического воспитания относятся:

А) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

Б) методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

В) методы срочной информации;

Г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

23 Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

А) метод сопряженного воздействия

Б) игровой метод

В) метод переменного-непрерывного упражнения

Г) круговой метод (метод круговой тренировки)

24 Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:

А) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств

Б) методы общей и специальной физической подготовки

В) игровой и соревновательный методы

Г) специфические и общепедагогические методы

25 Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что:

А) каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей

Б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания

В) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

Г) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие

1-Б, 2-А

1) двигательный навык

2) двигательное умение

А) Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях

Б) Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения

27 Установите соответствие

1-А, 2-Б

- 1) физическое воспитание
- 2) физическая подготовка

А) Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья

Б) Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие

1-Б, 2-А

- 1) обучение
- 2) физическим воспитанием

А) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования

Б) Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций

29 Установите соответствие

1-Б, 2-А

- 1) физическим воспитанием
- 2) физическими упражнениями

А) Двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Б) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования

30 Установите соответствие

1-А, 2-Б

- 1) Абсолютная сила
- 2) Относительная сила

А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела

Б) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

31 Установите соответствие

1-А, 2-Б

1) от 13-14 до 17- 18 лет

2) от 11 - 12 до 15 - 16 лет

А) Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст

Б) Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст

32 Установите соответствие

1-Б, 2-А

1) специальной гибкостью

2) гибкостью

А) Способность выполнять движения с большей амплитудой

Б) Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц

Сложные (3 уровень)

33 Установите соответствие

1-Б, 2-А

1) 9-10 лет

2) 10-14 лет

А) Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст

Б) Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст

34 Установите соответствие

1-А, 2-Б

1) 15-20 мин

2) 25-30 мин

А) Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет

Б) Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет

35 Установите соответствие

1-А, 2-Б

1) 130-140 уд/мин

2) 140-150 уд/мин

А) В 3-4 – летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее

Б) В 5-7 –летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения: _____(спорт)

37 Спорт является частью: _____(физической культуры)

38 Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения: _____(двигательное умение)

39 Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков: _____(прикладных)

40 Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите: _____(система игры)

41 Информация обладает таким свойством, как: _____(энергия)

42 Физические упражнения направлены на развитие: _____(силы)

43 Мышца, которая сокращается самопроизвольно _____(сердечная мышца)

44 В каких клетках крови находится гемоглобин? _____(гемоглобин)

45 Что является компонентами здорового образа жизни? _____(правильное питание и режим дня)

46 Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта не менее _____(30 минут)

47 Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? _____(2 часа)

48 Древнейшей формой организации физической культуры были: _____(игры)

49 Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? _____(панкратион)

50 .Временное снижение работоспособности принято называть: _____ (**утомлением**)

Средне-сложные (2 уровень)

51 Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? _____ (**выносливость**)

52 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: _____ (**гимнастика**)

53 Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____ (**кувырок**)

54 Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как _____ (**присед**)

55 Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в _____ (**США**)

56 В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону _____ (**6**)

57 Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении _____ (**8 секунд**)

58 «Бич – волей» - это: _____ (**пляжный волейбол**)

59 Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке. _____ (**5**)

Сложные (3 уровень)

60 Бег по пересеченной местности – это _____ (**кросс**)

61 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ (**скоростная способность**).

62 Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием? _____ (**накат**)

63 Число движений в единицу времени характеризует: _____ (**темп движений**)

64 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: _____ (**комплекс**)

65 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: _____ (**выносливость**)

66 Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время: _____ (**умственной деятельности**)

67 Какое название носит операция, которая определяет соотношение между содержанием тренировки и ее следствием: _____ (**контроль**)

68 Страна, которая является родиной Олимпийских игр: _____ (**Греция**)

69 Место проведения древнегреческих Олимпийских игр в _____ (**Олимпии**)

70 Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека? _____ (**образ жизни**)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
Индикатор	УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
Дисциплина	Теория и практика физической культуры			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	14	2	15	31
1.1.2 (70%)	6	5	9	20
1.1.3 (10%)	5	3	11	19
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Индикатор	УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Дисциплина	Теория и практика физической культуры		
Уровень освоения	Тестовые задания		
	Закрытого типа		Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение
1.1.1	1 Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и	26 Установите соответствие 1) двигательный навык 2) двигательное умение А) Способность выполнять действия, акцентируя внимание	36 Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения: _____ 37 Спорт является частью: _____

	формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: А) физической культурой; Б) физической подготовкой; В) физическим воспитанием; Г) физическим образованием. 2 Результатом физической подготовки являются: А) физическое развитие индивидуума; Б) физическое воспитание В) физическая подготовленность Г) физическое совершенство. 3 Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется: А) спортивной тренировкой; Б) специальной физической подготовкой; В) физическим совершенством; Г) профессионально-прикладной физической подготовкой. 4 Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает	на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях Б) Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения 27 Установите соответствие 1) физическое воспитание 2) физическая подготовка А) Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья Б) Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки	38 Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения: _____ 39 Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков: _____ 40 Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите: _____ 41 Информация обладает таким свойством, как: _____ 42 Физические упражнения направлены на развитие: _____ 43 Мышца, которая сокращается самопроизвольно _____ 44 В каких клетках крови находится гемоглобин? _____ 45 Что является компонентами здорового образа жизни? _____ 46 Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта не менее _____ 47 Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между
--	--	--	---

	прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности: А) физическая подготовка; Б) физическое совершенство; В) физическая культура; Г) физическое состояние 5 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. 6 Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе: А) результаты научных исследований; Б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;		плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? _____ 48 Древнейшей формой организации физической культуры были: _____ 49 Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? _____ 50 .Временное снижение работоспособности принято называть: _____
--	--	--	--

	В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними; Г) желание заниматься физическими упражнениями. 7 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: А) показатели телосложения; Б) показатели здоровья; В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации. 8 Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование		
--	---	--	--

	людей и формирование здорового образа жизни, называется: А) валеологией; Б) системой физического воспитания; В) физической культурой; Г) спортом. 9 Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат: А) разрядные нормативы и требования по видам спорта; Б) методики занятий физическими упражнениями; В) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания; Г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований. 10 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-		
--	---	--	--

	методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задеирования воспитательного инструментария, называется: А) воспитанием; Б) техникой воспитания; В) технологией воспитательной деятельности; Г) воспитательными приемами. 11 Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются: А) средствами воспитания; Б) приемами воспитания; В) правилами воспитания; Г) методами воспитания. 12 Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в		
--	---	--	--

	профессиональной деятельности характеризует: А) стратегию воспитания; Б) технику воспитания; В) тактику воспитания; Г) методы воспитания. 13 Основу методов воспитания составляют: А) средства и приемы воспитания; Б) убеждение и наглядный пример; В) тактика и техника воспитания; Г) правила воспитания; 14 В отечественной педагогике главным методом воспитания являются: А) метод убеждения; Б) метод упражнения; В) метод поощрения; Г) наглядный пример.		
1.1.2	15 В процессе воспитания при убеждении “делом” наиболее часто используются следующие приемы: А) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер); Б) разъяснение, доказательство; В) сравнение, сопоставление; Г) моральное и материальное стимулирование. 16 Основным	28 Установите соответствие 1) Обучение 2) физическим воспитанием А) Совокупность упражнений , приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам , а также на их дальнейшее совершенствования Б) Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов	51 Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? _____ 52 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: _____ 53 Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____ 54 Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как _____

	специфическим средством физического воспитания является: А) физические упражнения Б) оздоровительные силы природы В) гигиенические факторы Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры. 17 Физические упражнения это: А) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям Г) разъяснение, доказательство 18 Под техникой физических упражнений понимают: А) способы выполнения двигательных действий, с помощью	качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций 29 Установите соответствие 1) физическим воспитанием 2) физическими упражнениями А) Двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям Б) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования 30 Установите соответствие 1) Абсолютная сила 2) Относительная сила А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела Б) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса 31 Установите соответствие 1) от 13-14 до 17-	55 Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в _____ 56 В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону _____ 57 Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении _____ 58 «Бич – волей» - это: _____ 59 Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке. _____
--	--	--	--

	которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью Б) способы выполнения двигательных действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержания данного упражнения Г) видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения. 19 Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает: А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение - в динамике действия) Б) частоту движения в единицу времени В) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения Г) точность двигательного действия и его и его	18 лет 2) от 11 - 12 до 15 - 16 лет А) Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у мальчиков и юношей считается возраст Б) Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст 32 Установите соответствие 1) специальной гибкостью 2) гибкостью А) Способность выполнять движения с большей амплитудой Б) Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц	
--	--	--	--

	конечный результат 20 Эффект физических упражнений определяется прежде всего: А) их формой Б) их содержанием В) темпом движения Г) длительностью их выполнения.		
1.1.3	21 Под методами физического воспитания понимаются: А) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями; Б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения; В) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия; Г) способы применения физических упражнений 22 К специфическим методам физического воспитания относятся: А) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия; Б) методы строгого	33 Установите соответствие 1) 9-10 лет 2) 10-14 лет А) Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст Б) Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст 34 Установите соответствие 1) 15-20 мин 2) 25-30 мин А) Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет Б) Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет 35 Установите соответствие 1) 130-140 уд/мин 2) 140-150 уд/мин	60 Бег по пересеченной местности – это _____ 61 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ 62 Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием? _____ 63 Число движений в единицу времени характеризует: _____ 64 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: _____ 65 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: _____ 66 Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время: _____ 67 Какое название носит операция, которая определяет соотношение между содержанием тренировки и ее

	регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы В) методы срочной информации; Г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля. 23 Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы: А) метод сопряженного воздействия Б) игровой метод В) метод переменного непрерывного упражнения Г) круговой метод (метод круговой тренировки) 24 Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на: А) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств Б) методы общей и специальной физической подготовки	А) В 3-4 – летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее Б) В 5-7 –летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее	следствием: _____ 68 Страна, которая является родиной Олимпийских игр: _____ 69 Место проведения древнегреческих Олимпийских игр в _____ 70 Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека? _____
--	--	--	---

	В) игровой и соревновательный методы Г) специфические и общепедагогические методы 25 Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что: А) каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей Б) они являются связующим звеном между спроектированной целью и конечным результатом физического воспитания В) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями Г) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой		
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся
(рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В) физическим воспитанием
2	В) физическая подготовленность
3	Б) специальной физической подготовкой
4	А) физическая подготовка
5	А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
6	В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4 действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
7	Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации
8	Б) системой

36	спорт
37	физической культуры
38	двигательное умение
39	прикладных
40	система игры
41	энергия
42	силы
43	сердечная мышца
44	гемоглобин

	физического воспитания
9	Г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований
10	В) технологией воспитательной деятельности
11	Г) методами воспитания
12	Б) технику воспитания
13	А) средства и приемы воспитания
14	А) метод убеждения
15	А) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер)
16	А) физические упражнения
17	В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
18	А) способы выполнения двигательных

45	правильное питание и режим дня
46	30 минут
47	2 часа
48	игры
49	панкратион
50	утомлением
51	выносливость
52	гимнастика
53	кувырок
54	присед

	действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
19	А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия
20	Б) их содержанием
21	Г) способы применения физических упражнений
22	Б) методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
23	Г) круговой метод (метод круговой тренировки)
24	А) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
25	Г) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
26	1-Б, 2-А
27	1-А, 2-Б

55	США
56	6
57	8 секунд
58	пляжный волейбол
59	5
60	кросс
61	скоростная способность
62	накат
63	темп движений

28	1-Б, 2-А
29	1-Б, 2-А
30	1-А, 2-Б
31	1-А, 2-Б
32	1-Б, 2-А
33	1-Б, 2-А
34	1-А, 2-Б
35	1-А, 2-Б

64	комплекс
65	выносливость
66	умственной деятельности
67	контроль
68	Греция
69	Олимпиады
70	образ жизни

Демоверсия

Комплект тестовых заданий

Компетенция УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина Теория и практика физической культуры

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите **один** правильный ответ

Простые (1 уровень)

1 Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- А) физической культурой;
- Б) физической подготовкой;
- В) физическим воспитанием;**
- Г) физическим образованием.

2 Результатом физической подготовки являются:

- А) физическое развитие индивидуума;
- Б) физическое воспитание
- В) физическая подготовленность**
- Г) физическое совершенство.

3 Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- А) спортивной тренировкой;
- Б) специальной физической подготовкой;**
- В) физическим совершенством;
- Г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4 Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- А) физическая подготовка;**
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая культура;
- Г) физическое состояние

5 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;**
- Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6 Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- А) результаты научных исследований;
- Б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;**
- Г) желание заниматься физическими упражнениями.

7 На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- А) показатели телосложения;
- Б) показатели здоровья;
- В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.**

8 Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- А) валеологией;
- Б) системой физического воспитания;**
- В) физической культурой;
- Г) спортом.

9 Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- А) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

- Б) методики занятий физическими упражнениями;
- В) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- Г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.**

10 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- А) воспитанием;
- Б) техникой воспитания;
- В) технологией воспитательной деятельности;**
- Г) воспитательными приемами.

11 Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- А) средствами воспитания;
- Б) приемами воспитания;
- В) правилами воспитания;
- Г) методами воспитания.**

12 Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- А) стратегию воспитания;
- Б) технику воспитания;**
- В) тактику воспитания;
- Г) методы воспитания.

13 Основу методов воспитания составляют:

- А) средства и приемы воспитания;**
- Б) убеждение и наглядный пример;
- В) тактика и техника воспитания;
- Г) правила воспитания;

14 В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:

- А) метод убеждения;**
- Б) метод упражнения;
- В) метод поощрения;
- Г) наглядный пример.

Средне-сложные (2 уровень)

15 В процессе воспитания при убеждении “делом” наиболее часто используются следующие приемы:

- А) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);**
- Б) разъяснение, доказательство;
- В) сравнение, сопоставление;

Г) моральное и материальное стимулирование.

16 Основным специфическим средством физического воспитания является:

А) физические упражнения

Б) оздоровительные силы природы

В) гигиенические факторы

Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

17 Физические упражнения это:

А) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков

Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Г) разъяснение, доказательство

18 Под техникой физических упражнений понимают:

А) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

Б) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения

Г) видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

19 Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшения - в динамике действия

Б) частоту движения в единицу времени

В) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

Г) точность двигательного действия и его и его конечный результат

20 Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

А) их формой

Б) их содержанием

В) темпом движения

Г) длительностью их выполнения.

Сложные (3 уровень)

21 Под методами физического воспитания понимаются:

А) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

Б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

В) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать , выполнять двигательные действия;

Г) способы применения физических упражнений

22 К специфическим методам физического воспитания относятся:

А) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

Б) методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

В) методы срочной информации;

Г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

23 Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

А) метод сопряженного воздействия

Б) игровой метод

В) метод переменного-непрерывного упражнения

Г) круговой метод (метод круговой тренировки)

24 Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:

А) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств

Б) методы общей и специальной физической подготовки

В) игровой и соревновательный методы

Г) специфические и общепедагогические методы

25 Сущность методов строгого регламентирования упражнения заключается в том, что:

А) каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей

Б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания

В) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

Г) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие

1-Б, 2-А

3) двигательный навык

4) двигательное умение

А) Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях

Б) Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения

27 Установите соответствие

1-А, 2-Б

3) физическое воспитание

4) физическая подготовка

А) Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья

Б) Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие

1-Б, 2-А

3) обучение

4) физическим воспитанием

А) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования

Б) Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций

29 Установите соответствие

1-Б, 2-А

3) физическим воспитанием

4) физическими упражнениями

А) Двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Б) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования

30 Установите соответствие

1-А, 2-Б

- 3) Абсолютная сила
- 4) Относительная сила

А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела

Б) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

31 Установите соответствие

1-А, 2-Б

- 3) от 13-14 до 17- 18 лет
- 4) от 11 - 12 до 15 - 16 лет

А) Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст

Б) Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст

32 Установите соответствие

1-Б, 2-А

- 3) специальной гибкостью
- 4) гибкостью

А) Способность выполнять движения с большей амплитудой

Б) Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц

Сложные (3 уровень)

33 Установите соответствие

1-Б, 2-А

- 3) 9-10 лет
- 4) 10-14 лет

А) Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст

Б) Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст

34 Установите соответствие

1-А, 2-Б

- 3) 15-20 мин
- 4) 25-30 мин

А) Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет

Б) Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет

35 Установите соответствие

1-А, 2-Б

3) 130-140 уд/мин

4) 140-150 уд/мин

А) В 3-4 – летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее

Б) В 5-7 –летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения: _____(спорт)

37 Спорт является частью: _____(физической культуры)

38 Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения: _____(двигательное умение)

39 Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков: _____(прикладных)

40 Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите: _____(система игры)

41 Информация обладает таким свойством, как: _____(энергия)

42 Физические упражнения направлены на развитие: _____(силы)

43 Мышца, которая сокращается самопроизвольно _____(сердечная мышца)

44 В каких клетках крови находится гемоглобин? _____(гемоглобин)

45 Что является компонентами здорового образа жизни? _____(правильное питание и режим дня)

46 Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта не менее _____(30 минут)

47 Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? _____ (2 часа)

48 Древнейшей формой организации физической культуры были: _____(игры)

49 Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? _____ (**панкратион**)

50 .Временное снижение работоспособности принято называть: _____ (**утомлением**)

Средне-сложные (2 уровень)

51 Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? _____ (**выносливость**)

52 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: _____ (**гимнастика**)

53 Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____ (**кувырок**)

54 Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как _____ (**присед**)

55 Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в _____ (**США**)

56 В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону _____ (**6**)

57 Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении _____ (**8 секунд**)

58 «Бич – волей» - это: _____ (**пляжный волейбол**)

59 Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке. _____ (**5**)

Сложные (3 уровень)

60 Бег по пересеченной местности – это _____ (**кросс**)

61 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ (**скоростная способность**).

62 Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием? _____ (**накат**)

63 Число движений в единицу времени характеризует: _____ (**темп движений**)

64 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: _____ (**комплекс**)

65 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: _____ (**выносливость**)

66 Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время: _____ (**умственной деятельности**)

67 Какое название носит операция, которая определяет соотношение между содержанием тренировки и ее следствием: _____(контроль)

68 Страна, которая является родиной Олимпийских игр: _____(Греция)

69 Место проведения древнегреческих Олимпийских игр в _____(Олимпии)

70 Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека? _____(образ жизни)

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В) физическим воспитанием
2	В) физическая подготовленность
3	Б) специальной физической подготовкой
4	А) физическая подготовка
5	А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
6	В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
7	Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной

36	спорт
37	физической культуры
38	двигательное умение
39	прикладных
40	система игры
41	энергия
42	силы
43	сердечная мышца

	классификации
8	Б) системой физического воспитания
9	Г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований
10	В) технологией воспитательной деятельности
11	Г) методами воспитания
12	Б) технику воспитания
13	А) средства и приемы воспитания
14	А) метод убеждения
15	А) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер)
16	А) физические упражнения
17	В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
18	А) способы

44	гемоглобин
45	правильное питание и режим дня
46	30 минут
47	2 часа
48	игры
49	панкратион
50	утомлением
51	выносливость
52	гимнастика
53	кувырок
54	присед

	выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
19	А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшени- в динамике действия
20	Б) их содержанием
21	Г) способы применения физических упражнений
22	Б) методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
23	Г) круговой метод (метод круговой тренировки)
24	А) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
25	Г) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
26	1-Б, 2-А

55	США
56	6
57	8 секунд
58	пляжный волейбол
59	5
60	кросс
61	скоростная способность
62	накат

27	1-А, 2-Б
28	1-Б, 2-А
29	1-Б, 2-А
30	1-А, 2-Б
31	1-А, 2-Б
32	1-Б, 2-А
33	1-Б, 2-А
34	1-А, 2-Б
35	1-А, 2-Б

63	темп движений
64	комплекс
65	выносливость
66	умственной деятельности
67	контроль
68	Греция
69	Олимпиады
70	образ жизни