



Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

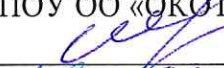
Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей


Т.В.Иванова

15 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»


Г.В. Шульц

18.01 2021 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**по ПМ. 01. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам»**

**МДК 01.01 «Методика обучения предмету «Физическая культура»
Тема 1.2 «Теоретико-практические основы развития физических качеств».
для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(6 семестр)**

Форма проведения оценочной процедуры текущий контроль

Оценочные средства разработаны на основе программы профессионального ПМ. 01.
«Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».

Составители:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Стрижак А.Н.
(ФИО)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по профессиональному модулю ПМ. 01. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам», МДК 01.01 «Методика обучения предмету «Физическая культура», тема 1.2 «Теоретико-практические основы развития физических качеств».

В результате освоения темы профессионального модуля обучающийся должен обладать предусмотренными по специальности 49.02.01 Физическая культура умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих и профессиональных компетенций.

Формой промежуточной аттестации по МДК является текущий контроль.

Код	Результат	Показатели оценки
По завершении освоения темы МДК обучающийся должен уметь:		
У	- находить и использовать методическую литературу и другие 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, выставлять отметки; -осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; -анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения	Принимает решение в различных педагогических ситуациях. Применяет теоретические знания и опыт для решения профессиональных задач Применяет методы и формы организации учебных занятий по физической культуре в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности обучающихся Демонстрирует использование методов и приемов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств

	предмету, корректировать и совершенствовать их;	
По завершении освоения темы МДК обучающийся должен знать:		
3	- место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании; - основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся; - требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура"; - требования к современному уроку физической культуры; - логику планирования при обучении предмету "Физическая культура"; - содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора; - приемы, способы страховки и самостраховки; - логику анализ урока физической культуры; -методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; -основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры; -формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; - виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.	Применяет современные средства и методы построения образовательного процесса. Использует средства и методы обучения, адекватные поставленным задачам, уровню подготовленности обучающихся, их индивидуальным характеристикам. Обосновывает выбранные методы, приемы, средства и формы обучения. Использует знания по МДК в организации учебного процесса.

Формируемые компетенции	Оценка результатов сформированности компетенций
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1.Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности У-1.Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности О-1.Имеет опыт качественного выполнения профессиональных функций З-2.Знает социальную значимость и место на рынке труда осваиваемой профессии У-2.Умеет отслеживать перспективы развития осваиваемой профессии в современных социально-	1.Проявление активности и ответственности в учебе, участие в общественных мероприятиях. 2.Аргументированное обоснование выбора профессии учителя физической культуры. 3. Проявление интереса к психологопедагогической и методической литературе, к инновациям в области физической культуры.

экономических условиях О-2.Имеет опыт презентации осваиваемой профессии З-3.Знает внешние и внутренние возможности для удовлетворения своих профессиональных интересов и потребностей (кружки, конкурсы, предметные декады) У-3.Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов и потребностей О-3.Имеет опыт демонстрации сущности, социальной значимости и устойчивости своего выбора (конкурсы профессионального мастерства, профориентационные мероприятия для школьников)	
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-1.Знает способы и методы решения типовых профессиональных задач У-1.Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, подбирать ресурсы, способы и методы решения типовых профессиональных задач О-1.Имеет опыт решения типовых профессиональных задач З-2.Знает понятия «эффективность» и «качество» У-2.Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-2.Имеет опыт оценки собственной деятельности в соответствии с предложенными критериями эффективности и качества З-3.Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-3.Умеет применять к собственной деятельности способы оценки эффективности и качества решения профессиональных задач О-3.Имеет опыт объективного оценивания собственной деятельности при решении профессиональных задач	1. Обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач для осуществления образования школьников. 2.Организация собственной деятельности для осуществления образования школьников. 3.Определение методов решения методических задач, оценивание их эффективности и качества.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. З-1.Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций У-1.Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации О-1.Имеет опыт различения стандартных и нестандартных ситуаций З-2.Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков У-2.Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом с учетом возможных рисков О-2.Имеет опыт принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков З-3.Знает меру ответственности за принятые решения У-3.Умеет предвидеть и оценить ответственность за принятое решение	1.Определение возможных проблем в области образования школьников. 2.Владение приемами разрешения конфликтных ситуаций. 3. Готовность принимать решение и действовать в нестандартных педагогических ситуациях.

О-3.Имеет опыт аргументации принятого решения и несения ответственности (за него) З-4.Знает направления и способы решения профессиональной проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях У-4.Умеет решать профессиональные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях О-4.Имеет опыт решения профессиональных проблем в стандартных и не стандартных ситуациях З-5.Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5.Умеет оценивать риски при принятии решения О-5.Имеет опыт оценивания рисков при принятии решения	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. З-1.Знает источники информации и способы продуктивной работы с ними У-1.Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-1.Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-2.Знает способы и средства поиска информации У-2.Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2.Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-3.Знает цели и направления профессионального развития У-3.Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей профессионального развития О-3.Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей профессионального развития З-4.Знает цели и направления личностного развития У-4.Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-4.Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития З-5.Знает критерии анализа и оценки информации, необходимой для решения профессиональных задач и профессионального развития. У-5.Умеет анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения профессиональных задач и профессионального развития. О-5.Имеет опыт анализа информации для решения профессиональных задач и профессионального развития	1. Владение основными способами поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач и личностного развития. 2. Демонстрация умения интерпретировать информацию. 3. Умение пользоваться источниками различных информационных ресурсов в области образования школьников.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. З-1. Знает виды и возможности информационно-коммуникационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности У-1. Умеет рационально выбирать информационно-коммуникационные технологии в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-1. Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами профессиональной деятельности З-2. Знает способы использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности У-2. Умеет выбирать способы использования информационно-коммуникационных технологий в зависимости от задач профессиональной деятельности О-2. Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов применения информационно-коммуникационных технологий при решении задач профессиональной деятельности З-3. Знает специализированные аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности У-3. Умеет использовать аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности О-3. Имеет опыт эффективного применения аппаратно-программных средств для осуществления профессиональной деятельности З-4. Знает направления совершенствования профессиональной деятельности через применение информационно-коммуникационных технологий У-4. Умеет отбирать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности О-4. Имеет опыт применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности с целью ее совершенствования	1. Владение средствами ИКТ для совершенствования процесса обучения школьников. 2. Использование готовых информационных продуктов в проведении уроков. 3. Создание собственного банка презентаций к урокам.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. З-1. Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством, коллегами, партнерами У-1. Умеет выбирать стиль общения с руководством, коллегами, партнерами О-1. Имеет опыт соблюдения этических норм в процессе делового общения в коллективе и команде, с руководством, коллегами, партнерами З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия	1. Владение методами, формами и приемами взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации, социальными партнерами. 2. Владение деловым стилем общения, профессиональной лексикой. 3. Осуществление партнерских отношений внутри группы, колледжа, с членами педагогического коллектива, представителями администрации, социальными партнерами

У-2. Умеет подбирать формы и методы индивидуального и группового взаимодействия в зависимости от решаемых профессиональных задач О-2. Имеет опыт взаимодействия в группе, коллективе, команде для решения профессиональных задач З-3. Знает средства и процедуры деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами У-3. Умеет использовать средства и соблюдать процедуру деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами О-3. Имеет опыт установления деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1. Знает степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся У-1. Умеет оценить степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся О-1. Имеет опыт оценивания собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся З-2. Знает способы целеполагания для организации деятельности обучающихся У-2. Умеет ставить цели для организации деятельности обучающихся О-2. Имеет опыт целеполагания при организации деятельности обучающихся З-3. Знает средства и приемы мотивации обучающихся У-3. Умеет мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность О-3. Имеет опыт мотивирования обучающихся на продуктивную деятельность при выполнении заданий З-4. Знает способы организации и контроля работы обучающихся У-4. Умеет организовывать и оценивать работу обучающихся О-4. Имеет опыт организации и оценки работы обучающихся	1. Способность ставить цели для осуществления образования школьников. 2. Осуществление оперативного руководства и оценивания качества ее выполнения школьниками. 3. Проявление профессионального интереса к учебным достижениям обучающихся.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-1. Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов У-1. Умеет анализировать свои личностные и профессиональные качества в соответствии с требованиями профессионального стандарта	1. Определение пробелов в своих образовательных достижениях. 2. Готовность самостоятельно определять задачи в области методического развития. 3. Формирование мотивов самообразования, повышения квалификации.

О-1.Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития З-2.Знает возможности саморазвития профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У-2.Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития через повышение квалификации и самообразование О-2.Имеет опыт обоснования выбора форм и методов профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации З-3.Знает алгоритм проектирования индивидуальной программы профессионального и личностного развития У-3.Умеет проектировать программу индивидуального профессионального и личностного развития О-3.Имеет опыт проектирования программы индивидуального профессионального и личностного развития	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-1.Знает приоритетные направления обновления целей профессиональной деятельности в современных условиях У-1.Умеет определять, обновлять, корректировать цели профессиональной деятельности в современных условиях О-1.Имеет опыт формулирования, обновления, корректировки целей профессиональной деятельности в современных условиях З-2.Знает нормативные основания обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях У-2.Умеет определять направления обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях О-2.Имеет опыт обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях З-3.Знает условия и направления смены технологий в профессиональной деятельности У-3.Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности, применять ее на практике О-3.Имеет опыт применения инновационных технологий в профессиональной деятельности	1. Готовность осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления технологий, целей, содержания в области образования школьников. 2.Изменение своей деятельности в связи с меняющимися условиями.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. З-1.Знает требования нормативных документов к мероприятиям в области охраны жизни и здоровья обучающихся У-1.Умеет организовывать мероприятия, направленные на охрану жизни и здоровья обучающихся О-1.Имеет опыт разработки плана мероприятий, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся	1.Осуществление адекватной оценки педагогических ситуаций на уроке. 2.Владение способами безопасного проведения уроков с целью предупреждения рисков для здоровья обучающихся. 3.Сохранение при проведении уроков физического, психического и нравственного здоровья

З-2.Знает способы профилактики травматизма обучающихся У-2.Умеет осуществлять профилактику травматизма обучающихся О-2.Имеет опыт осуществления профилактики травматизма обучающихся	обучающихся.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1.Знает нормативно-правовой порядок построения профессиональной деятельности У-1.Умеет строить профессиональную деятельность с соблюдением необходимых правовых норм О-1.Имеет опыт построения продуктивной профессиональной деятельности с соблюдением необходимых правовых норм З-2.Знает действующие нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность У-2.Умеет применять нормативно-правовые акты при решении профессиональных задач О-2.Имеет опыт применения нормативно-правовых актов при решении профессиональных задач	1. Планирование и осуществление профессиональной деятельности в соответствии с нормативными документами. 2.Проявление толерантности к этнокультурным взглядам и особенностям обучающихся.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	1.Соответствие содержания представленного конспекта урока программе, требованиям к его оформлению. 2.Определение структуры и содержания урока в соответствии с определенной темой и поставленными целями и задачами. 3.Планирование работы на уроке с одаренными детьми, учениками, имеющими трудности в обучении, учениками, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в соответствии с их индивидуальными особенностями.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	1.Соответствие проведенного урока требованиям учебной программы. 2.Использование дифференцированных заданий, индивидуальных заданий в работе с одаренными детьми и учениками, испытывающими трудности в обучении. 3.Использование на уроках оптимальных средств, методов и форм организации занимающихся.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	1.Владение приемами организации текущего контроля деятельности школьников. 2.Оценивание физической подготовленности учащихся в соответствии с критериями оценок. 3.Проведение коррекционной работы по итогам результатов обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	1.Осуществление анализа и самоанализа проведенных уроков в соответствии с предложенными схемами. 2.Взаимодействие в диалоге с сокурсниками, руководителями педагогической практики, учителями. 3.Формулирование предложений по совершенствованию и коррекции уроков.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	1.Оформление документации, обеспечивающей образовательный процесс по предмету. 2.Ведение документации, обеспечивающей обучение по программам основного общего образования.
--	---

2. Описание правил оформления результатов оценивания

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *текущий контроль*.

Оценивание обучающихся осуществляется по результатам выполнения учебных элементов, предусмотренных программой по данной теме:

- практических занятий;
- при наличии текущих оценок за выполнение тематических тестов, за работу на теоретических занятиях, решение ситуационных задач и выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.

Общая оценка получается как средняя арифметическая имеющихся оценок. Полученный результат текущего контроля выставляется в зачетной книжке обучающегося, в аттестационной ведомости и журнале учета теоретического обучения.

3. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по теме 1.2 МДК 01.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»

Ситуационные задачи

1 В рамках изучения раздела легкая атлетика в 3 классе вам необходимо провести диагностику гибкости. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

2 В рамках изучения раздела гимнастика в 5 классе вам необходимо провести диагностику гибкости. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

3 В рамках изучения раздела лыжная подготовка в 9 классе вам необходимо провести диагностику силы. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

4 В рамках проведения урока по атлетической гимнастике в 7 классе вам необходимо провести диагностику силы. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

5 В рамках изучения раздела спортивные игры: «Баскетбол» в 6 классе вам необходимо провести диагностику ловкости. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

6 В рамках изучения раздела спортивные игры: «Волейбол» в 8 классе вам необходимо провести диагностику ловкости. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

7 В рамках изучения раздела легкая атлетика в 4 классе вам необходимо провести диагностику выносливости. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

8 В рамках изучения раздела спортивные игры: «Футбол» в 9 классе вам необходимо провести диагностику выносливости. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

9 В рамках изучения раздела спортивные игры: «Гандбол» в 9 классе вам необходимо провести диагностику быстроты. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

10 В рамках изучения раздела легкая атлетика в 6 классе вам необходимо провести диагностику быстроты. Опишите и оформите в содержание с учетом ОМУ вид диагностики, 4 подводящих упражнения для подготовки организма ученика и достижение им наилучшего результата.

Тестовые задания

1. Вариант

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

8.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

9.Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

10.Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

11.Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

12.Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

2.Вариант.

1.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

2.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

3.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

4.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

5. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

6. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

7. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

8. Техникou движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

9. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

11. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

12. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

3. Вариант

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

2. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

3. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

4. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

5. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

6. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

8. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

9. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

10. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

11. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

4. Вариант

1. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

2. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

3. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

4. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувьрки;
- е — стойка на одной руке.

5. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

6. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

7. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

8. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

9. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

11. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

12. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	В	1	Б	1	В	1	Б
2	В	2	В	2	В	2	Б
3	А	3	Б	3	Б	3	А, Б, В
4	В	4	А	4	А	4	Б, Г, Д
5	А	5	А	5	Б	5	А
6	Б	6	Г	6	Б	6	В
7	А	7	В	7	А	7	В
8	Б	8	А	8	Б	8	А
9	Б	9	А, Г	9	Б	9	А
10	Г	10	Б	10	А	10	А
11	Г	11	А	11	Б	11	Г
12	Г	12	А	12	В	12	В