

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине

МДК 01.01 Методика обучения предмету «Физическая культура»  
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств по профессиональному модулю «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств профессионального модуля «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</u> .....	4
<u>2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</u> .....	7
<u>3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> .....	8

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения программы

Программа профессионального модуля – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

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

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

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

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

### 1.2. Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

#### **иметь практический опыт:**

- анализе учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;
- определении цели и задач, планирования и проведения учебных занятий по физической культуре;
- применении приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведении диагностики физической подготовленности обучающихся;
- наблюдении, анализе и самоанализе уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведении учебной документации.

#### **уметь:**

- находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимые для подготовки к урокам физической культуры;
- использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;
- подбирать, готовить к занятиям и использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- использовать различные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;
- применять приёмы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях;
- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставять отметки;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;
- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;

#### **знать:**

- место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании;
- основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) школьников;
- требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»;
- требования к современному уроку физической культуры;
- логику планирования при обучении предмету «Физическая культура»;
- содержание, методы, приёмы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;
- приёмы, способы страховки и самостраховки;
- логику анализа 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 учёта 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 её ведению и оформлению.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 11, ПК 1.1-1.5	<p>У1 находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимые для подготовки к урокам физической культуры;</p> <p>У2. использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;</p> <p>У3. подбирать, готовить к занятиям и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p> <p>У4. использовать различные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;</p> <p>У5. применять приёмы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>У6. устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>У7. проводить педагогический контроль на занятиях;</p> <p>У8. оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставять отметки;</p> <p>У9. осуществлять самоанализ и</p>	<p>31. место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании;</p> <p>32. основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) школьников;</p> <p>33 требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»;</p> <p>34. требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>35. логику планирования при обучении предмету «Физическая культура»;</p> <p>36. содержание, методы, приёмы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <p>37. приёмы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>38. логику анализа урока физической культуры;</p> <p>39. методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;</p> <p>310. основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учёта успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p>

	<p>самоконтроль при проведении уроков; У10. анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их.</p>	<p>311. формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; 312. виды учебной документации, требования к её ведению и оформлению.</p>
--	---	--

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	Тема 1.1. Физическая культура как учебный предмет	ПК.1.1 – 1.5, У1-6, 31,3	Контрольная работа (7 вопросов)
2.	Тема 1.2. Физическое воспитание детей школьного возраста	ПК.1.1 – 1.5, У2-5, 32,3,7,11	Контрольная работа (7 вопросов), тестирование (4 вопроса)
3.	Тема 1.3. Технология разработки документов планирования по предмету «Физическая культура». Требования к их оформлению и ведению	ПК.1.1 – 1.5, У1,6,35,6,12	Тестирование (10 вопросов)
4.	Тема 1.4. Анализ урока физической культуры	ПК.1.1 – 1.5, У9,10, 38	Контрольная работа (2 задания)
5.	Тема 1.5. Педагогический контроль и учёт по предмету «Физическая культура»	ПК.1.1 – 1.5, У7, 39-10	Контрольная работа (7 вопросов)
6.	Промежуточная аттестация в 4,5,6 семестрах	ОК 1-11 ПК 1.1-1.5, У1-10, 31-12	4 семестр - Зачет (22 вопроса); 5 семестр – зачет (тестирование) 6 семестр – квалификационный экзамен

### 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.1. Физическая культура как учебный предмет	ПК.1.1 – 1.5, У1-6, З1,3
---	--------------------------

#### Контрольная работа

1. Каковы функции методики обучения предмету «Физическая культура» в содержании подготовки специалиста с квалификацией «Учитель физической культуры»?
2. Назвать основные понятия методики обучения предмету «Физическая культура» и дайте определение каждому из них.
3. Что такое содержание образования по предмету «Физическая культура»?
4. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
5. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре.
6. Каковы взаимоотношения государственного образовательного стандарта и содержания образования по предмету «Физическая культура»?
7. Перечислите основные разделы учебной программы по физической культуре

Тема 1.2. Физическое воспитание детей школьного возраста	ПК.1.1 – 1.5, У2-5, З2,3,7,11
--	-------------------------------

#### Контрольная работа

1. Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе.
2. Что определяет вид урока физической культуры?
3. Что определяет тип урока физической культуры?
4. Дать классификацию уроков физической культуры по их видам и типам.
5. Что называется структурой урока физической культуры?

#### Контрольный тест

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
  - 1) способы организации учебно-воспитательного процесса каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
  - 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
  - 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
  - 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
  - 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
  - 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
  - 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
  - 1) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.
3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:
  - 1) урок физической культуры;
  - 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
  - 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
  - 4) тренировочное занятие в спортивной секции.
4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:
  - 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
  - 2) контрольных уроков;



- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

Практическая работа.

Составить конспекты уроков с различными видами организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры:

- 1) разновидности фронтальной формы организации работы на уроке на уроке физической культуры в школе;
- 2) с использованием групповой формы организации на уроке физической культуры в школе;
- 3) индивидуализированной формы организации на уроке физической культуры в школе;
- 4) круговой тренировки на уроке физической культуры в школе.

Тема 1.3. Технология разработки документов планирования по предмету «Физическая культура». Требования к их оформлению и ведению	ПК.1.1 – 1.5, У1,6,35,6,12
---	-------------------------------

Тестирование

1. Педагогическая технология — это:

- 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
- 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
- 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
- 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.

2. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
- 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
- 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
- 4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работ во внеучебное время.

3. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- 1) план-конспект урока — поурочный рабочий (тематический) план на четверть — годовой план-график учебного процесса;
- 2) годовой план-график учебного процесса — поурочный рабочий (тематический) план на четверть— план-конспект урока;
- 3) план-конспект урока — план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время— план физкультурно - оздоровительных мероприятий;
- 4) годовой план-график учебного процесса — план физкультурно-оздоровительных мероприятий— план педагогическое контроля и учета.

5. Планирование в физическом воспитании — это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение

информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

6. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки при меняемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

7. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

1) директором школы;

2) зам. директора школы по учебной работе;

3) учителем физической культуры;

4) государственными органами (министерствами, комитетами).

8. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.

9. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя:

1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;

2) теоретические сведения по физическому воспитанию;

3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок;

4) контрольные упражнения (тесты):

5) учебная программа по физическому воспитанию;

6) учебный план;

7) поурочный рабочий (тематический) план;

8) общий план работы по физическому воспитанию.

10. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ:

1) оперативного;

2) текущего;

3) итогового;

4) рубежного.

Тема 1.4. Анализ урока физической культуры	ПК.1.1 – 1.5, У9,10, 38
--	----------------------------

Контрольная работа

### СХЕМА АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### I. Общие сведения.

1. Учебное заведение \_\_\_\_\_

2. класс \_\_\_\_\_  
3. Число занимающихся по списку \_\_\_\_\_ Занималось \_\_\_\_\_  
4. Учебная четверть \_\_\_\_\_ Дата проведения занятия \_\_\_\_\_  
5. Место проведения \_\_\_\_\_  
6. Учитель \_\_\_\_\_

### **II. План-конспект урока**

7. Номер урока с начала учебного года \_\_\_\_\_  
8. Задачи урока \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (отвечают ли требованиям комплексного подхода, возрастным особенностям учащихся и уровню их физической подготовленности).

9. Соответствие содержания занятия поставленным задачам, программным требованиям и рабочему плану \_\_\_\_\_

10. Структура урока, содержание учебного материала, дозировка нагрузки \_\_\_\_\_

### **III. Оценка качества проведения урока.**

11. Подготовленность мест занятия, оборудования, инвентаря и их санитарно-гигиеническое состояние \_\_\_\_\_

12. Обеспечение техники безопасности \_\_\_\_\_

13. Пунктуальность начала и окончания урока \_\_\_\_\_

14. Внешний вид учителя: жесты, мимика, общение \_\_\_\_\_

15. Дисциплина и активность занимающихся \_\_\_\_\_

16. Выбор места учителем для объяснения задания, подачи команд и т. д. во всех частях урока \_\_\_\_\_

17. Целесообразность использования площадки, эффективность использования инвентаря и оборудования \_\_\_\_\_

### **IV. Методический аспект.**

19. Реализация обучающих, совершенствующих и развивающих задач на уроке \_\_\_\_\_

20. Методическая ценность и качество применения словесных методов обучения (правильность подачи команд, содержательность объяснения, умение вести беседу, культура речи, знание и пояснение терминологии) \_\_\_\_\_

21. Методическая ценность и качество применения специальных методов ФК \_\_\_\_\_

22. Методическая ценность и качество показа упражнений \_\_\_\_\_

23.Предупреждение и исправление ошибок \_\_\_\_\_

24.Соответствие содержания, методов и приемов обучения в соответствии с задачами урока \_\_\_\_\_

25.Использование различных форм организации учебной деятельности (поточный, групповой, фронтальный ) в различных частях урока (подготовительной, основной, заключительной) \_\_\_\_\_

26.Реализация ключевых подходов на уроке (дифференцированного, личностно-ориентированного, деятельностного, практико-ориентированного) \_\_\_\_\_

27.Использование методов стимулирования. Разнообразие методов и приемов \_\_\_\_\_

28.Соблюдение дидактических принципов:

а ) сознательности и активности \_\_\_\_\_

б) наглядности \_\_\_\_\_

в) доступности и индивидуальности \_\_\_\_\_

г) систематичности \_\_\_\_\_

29.Плотность урока:

а) общая плотность (высокая, средняя, удовлетворительная, неудовлетворительная) \_\_\_\_\_

б) моторная плотность (чем выше процент моторной плотности, тем выше двигательная активность на уроке, это зависит от задач урока) \_\_\_\_\_

30.Физиологическая кривая занятия. Анализ распределения учебного материала по физиологической кривой частоты сердечных сокращений (ЧСС) \_\_\_\_\_

31. ЧСС у учащихся: до занятия (в покое уд/мин) \_\_\_\_\_

Пульс в условиях выполнения нагрузки \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ минуте урока;

в заключительной части урока \_\_\_\_\_;

через 5 минут после окончания урока (в покое уд/мин) \_\_\_\_\_

32.Какие специально намеченные планом физические качества развивались? \_\_\_\_\_

В какой мере осуществлены эти задач? \_\_\_\_\_

#### ***V. Выводы.***

33. Эффективность решения поставленных задач на уроке. \_\_\_\_\_

34. Отклонение от плана-конспекта и причины. \_\_\_\_\_

35. Ценность занятия с точки зрения физического развития. \_\_\_\_\_

36. Образовательная ценность занятия. \_\_\_\_\_

37. Воспитательная ценность занятия. \_\_\_\_\_

38. Указать положительные моменты в работе учителя. \_\_\_\_\_

39. Недостатки и ошибки, допущенные в процессе образовательной деятельности

40. Общая оценка проведенного урока (соответствие урока поставленным целям и задачам, наличие объективных и субъективных причин, мешающих качественному проведению урока, трудности, возникшие в ходе занятия, и способы их устранения учителем и т. д.).

41. Предложения и рекомендации:

– по совершенствованию организации урока \_\_\_\_\_

;

–методическому обеспечению урока \_\_\_\_\_

;

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Подпись проводившего анализ урока

Контрольная работа

### Протокол хронометрирования урока физической культуры

#### Общие сведения

Проводящий:

Хронометрист:

ОУ:

Класс:

Дата проведения:

Количество учащихся:

Начало урока

Оборудование, инвентарь:

Место проведения: спортивный зал.

Учебно-воспитательные задачи:

- 1.
- 2.
- 3.

Части урока	Содержание и виды деятельности педагога и учащихся	Время окончания деятельности (мин, показания секундомера)	Наблюдаемые компоненты урока					Простой по вине учителя	
			Слушание объяснения педагога, наблюдение (показ) за выполнением упражнения	Выполнения физических упражнений	Отдых, ожидание выполнения очередного задания	Перестроения, подготовка мест для занятий, уборка оборудования и инвентаря			
1	2	3	4	5	6	7	8		
Подготовительная часть									
Основная часть									
Заклочительная часть									

Контрольная работа

1. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки».

ид планирования	Срок планирования

2. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании».

Требования к планированию	Сущность требования

3. Укажите методическую *последовательность планирования* в физическом воспитании:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

4. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика».

Основные документы планирования	Характеристика документа планирования

5. Заполните таблицу «Виды *педагогического контроля* в физическом воспитании и их характеристика».

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля


6. Запишите *методы контроля*, применяемые в практике физического воспитания:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

7. Заполните таблицу «Виды *учета* в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность».

Виды учета	Сроки проведения

Промежуточная аттестация в 4,5,6 семестрах	ОК 1-11 ПК 1.1-1.5, У1-10, 31-12
--	--

Вопросы к зачету (4 семестр):

1. Цель, задачи и основные принципы физического воспитания.
2. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
3. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
4. Характеристика общепедагогических методов обучения в физическом воспитании.
5. Структура обучения двигательному действию (Этапы обучения).
6. Характеристика средств физического воспитания.
7. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
8. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
9. Характеристика форм физического воспитания.
10. Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).
11. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
12. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
13. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).

14. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
15. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
16. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
17. Классификация уроков физической культуры.
18. Урок физической культуры - основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
19. Формы организации физического воспитания в школе.
20. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
21. Формы физического воспитания в семье.
22. Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.

Итоговый тест (5 семестр).

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

6. Физическими упражнениями называются...



- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

8. Осанкой называется...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

9. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

10. Термин «олимпиада» означает...

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

12. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
- б) Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
- в) Выделение частей в уроке требует Министерство образования.
- г) Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

13. Под силой, как физическим качеством понимается...

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 5, 4, 3, 6;

в) 2, 6, 4, 5, 3, 1;

б) 6,2,3,1,4,5;

г) 2, 1,3, 4, 5, 6.

15. Под быстротой как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

в) способность человека быстро набирать скорость;

г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

16. Для воспитания быстроты используются...

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

17. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а) подвижных и спортивных игр;

б) «челночного» бега;

в) прыжков в высоту;

г) метаний.

18. 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.

19. При воспитании гибкости следует стремиться к...

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;

г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

20. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

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

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

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

г) способность сохранять заданные параметры работы.

21. Техникой физических упражнений принято называть...
- способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - способ организации движений при выполнении упражнений;
  - состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - рациональную организацию двигательных действий.
22. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?
- набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
  - состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
  - совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
  - наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.
23. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...
- возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
  - сложности основы техники;
  - количества элементов, составляющих двигательное действие;
  - предпочтения преподавателя.
24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- основы техники;
  - ведущего звена техники;
  - подводящих упражнений;
  - исходного положения.

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 ÷ 100	5	отлично
60 ÷ 79	4	хорошо
40 ÷ 59	3	удовлетворительно
менее 40	2	неудовлетворительно

## Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

### 1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

**Цель:** продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

**Описание объекта:** план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

**Лимит времени на выполнение задания:** 120 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам:** 2 минуты (*произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости*)

**Лимит времени на представление задания: 12 минут.**

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

4. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.