

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 МДК.01.07 Теория и методика физического воспитания с практикумом  
ПМ.01 Преподавание по программам начального общего образования  
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
44.02.02 Преподавание в начальных классах  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств МДК 01.07 «Теория и методика физического воспитания с практикумом» ПМ.01 Преподавание по программам начального общего образования для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 44.02.02 Преподавание в начальных классах. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств МДК 01.07 «Теория и методика физического воспитания с практикумом» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1353.

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Новоселова Анна Юрьевна, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	6
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания с практикумом» входит в состав профессионального модуля «Преподавание по программам начального общего образования».

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования;
- программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного процесса по основным образовательным программам начального общего образования;
- воспитательные возможности урока в начальной школе;
- методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;
- содержание основных учебных предметов начального общего образования в объеме, достаточном для осуществления профессиональной деятельности, и методику их преподавания: физической культуры;
- требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся;
- методы и методики педагогического контроля результатов учебной деятельности обучающихся (по всем учебным предметам);
- основы оценочной деятельности учителя начальных классов, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости обучающихся;
- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках;
- логику анализа уроков;
- виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;
- определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;
- использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности, обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;
- проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;
- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, выставлять отметки;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков по всем учебным предметам;
- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по всем учебным предметам, корректировать и совершенствовать их;

- выполнять физические упражнения;
- анализировать уроки для установления соответствия содержания, методов и средств, поставленным целям и задачам;
- осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

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

ПК 1.4. Анализировать уроки.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую обучение по образовательным программам начального общего образования.

ПК 4.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.2. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 4.4. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 4.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области начального общего образования.

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 1 - 11, ПК 1.1-1.5,	У1. находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к	З1. требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные

<p>4.1 – 4.5</p>	<p>урокам;</p> <p>У2. определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;</p> <p>У3. использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности, обучающихся на уроках по всем учебным предметам, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся;</p> <p>У4. применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>У5. проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;</p> <p>У6. оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроках по всем учебным предметам, выставлять отметки;</p> <p>У7. осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков по всем учебным предметам;</p> <p>У8. анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по всем учебным предметам, корректировать и совершенствовать их;</p> <p>У9. выполнять физические упражнения;</p> <p>У10. анализировать уроки для установления соответствия содержания, методов и средств, поставленным целям и задачам;</p> <p>У11. осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков.</p>	<p>образовательные программы начального общего образования;</p> <p>32. программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного процесса по основным образовательным программам начального общего образования;</p> <p>33. воспитательные возможности урока в начальной школе;</p> <p>34. методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;</p> <p>35. содержание основных учебных предметов начального общего образования в объеме, достаточном для осуществления профессиональной деятельности, и методику их преподавания: физической культуры;</p> <p>36. требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся;</p> <p>37. методы и методики педагогического контроля результатов учебной деятельности обучающихся (по всем учебным предметам);</p> <p>38. основы оценочной деятельности учителя начальных классов, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости обучающихся;</p> <p>39. педагогические и гигиенические требования к организации обучения на уроках;</p> <p>310. логику анализа уроков;</p> <p>311. виды учебной документации, требования к ее 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 Теоретические основы физического воспитания	ПК 1.1 ПК 4.1-4.5, 31	Контрольная работа (9 вопросов), тестирование (6 вопросов)
2.	Тема 1.2. Физическое воспитание учащихся начальных классах	ПК 1.1, ПК 4.1-4.5, 31, 34, 37-9, У1-11	Контрольная работа (3 вопроса)
3.	Тема 1.3. Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в школе	ПК 1.1- 1.2, 1.4-1.5 ПК 4.1-4.5, У1-11, 31-11	Контрольная работа (7 вопросов), тестирование (45 вопросов)
4.	Тема 1.4. Планирование и учет работы по Физическому воспитанию в начальной школе	ПК 1.3-1.4 ПК 4.1-4.5, 31,32,35,311, У1-11	Тестирование (6 вопросов), Контрольная работа (7 вопросов)
5.	Промежуточная аттестация	ОК 1-11 ПК 1.1-1.5, 4.1-4.5, У1-11, 31-11	Зачет (34 вопроса)

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

Тема 1.1 Теоретические основы физического воспитания

ПК 1.1 ПК 4.1-4.5, 31

#### Тестирование

1. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Физические упражнения — это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники физических Упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

1. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

2. К *специфическим методам* физического воспитания относятся:



- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

3. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы **по** типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод сопряженного воздействия;
  - 2) игровой метод;
  - 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
  - 4) круговой метод (метод круговой тренировки).
4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
  - 2) методы общей и специальной физической подготовки;
  - 3) игровой и соревновательный методы;
  - 4) специфические и общепедагогические методы.
5. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
  - 2) они являются связующим звеном между запроецированной целью и конечным результатом физического воспитания;
  - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
  - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
6. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
  - 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
  - 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
  - 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

### Контрольная работа

1. Заполните пропуски, впишите определение следующих понятий.

Содержание физических упражнений –

это \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Форма физического упражнения —

это \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений"	Влияние физических упражнений на личность

3. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

4. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

5. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

6. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

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

7. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

8. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов


9. Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Словесные методы	Характеристика методов

Тема 1.2. Физическое воспитание учащихся начальных классах	ПК 1.1, ПК 4.1-4.5, 31, 34, 37-9, У1-11
--	---

### Тестирование

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в **общих принципах** отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

- 1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2. Под двигательной активностью понимают:

- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

3. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

- 1) незначительно увеличивается;
- 2) значительно увеличивается;
- 3) остается без изменения;
- 4) все более уменьшается.

4. Укажите среди нижеперечисленной основной формы занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

5. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость еле дует выполнять:

- 1) 3-4 с;
- 2) 6-8 с;
- 3) 15 с;
- 4) 20-25 с.

6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

7. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- 1) упражнения на выносливость;
- 2) упражнения на частоту движений;
- 3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- 4) скоростно-силовые упражнения.

8. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

9. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста *в первую очередь* следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

11. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

12. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

**13.** Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

**14.** Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

**15.** В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

**16.** Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- 1) 90-100 уд/мин;
- 2) 110-125 уд/мин;
- 3) 130—150 уд/мин;
- 4) 160—175 уд/мин.

**17.** В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

**18.** Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2 раза в неделю;
- 3) 3 раза в неделю;
- 4) 4 раза в неделю.

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

- 1) 30—35 мин;
- 2) 40—45 мин;
- 3) 50—55 мин;
- 4) 1 ч.

**20.** В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

**21.** Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

**22.** Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.

- Вставка-ответ:
- 1) 20—25 мин;
  - 2) 30—35 мин;
  - 3) 40-45 мин;
  - 4) 1 ч.

**23.** Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- 1) первого года обучения;
- 2) первого и второго годов обучения;
- 3) второго и третьего годов обучения;
- 4) всего периода обучения.

**24.** Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**25.** Укажите оптимальное количество задач, решаемых на  $n$  ном уроке физической культуры:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

**26.** В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**27.** Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- 1) в водной части урока;
- 2) в подготовительной части урока;
- 3) в начале основной части урока;
- 4) в середине или конце основной части урока.

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

- 1) 15-18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25—30 мин;
- 4) 35 мин.

**29.** Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 10 мин;

- 2) 7 мин;
- 3) 3—5 мин;
- 4) 1—2 мин.

**30.** Для поддержания эмоционального тонуса и закреплении пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

**31.** На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

**32.** Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

**33.** На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 1) 12-13 °С;
- 2) 14—16 °С;
- 3) 18-20 °С;
- 4) 22-24 °С.

**34.** Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**35.** Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 48 ч;
- 2) 56 ч;
- 3) 68 ч;
- 4) 76 ч.

**36.** Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

- 1) 4—5 упражнений;
- 2) 8—10 упражнений;
- 3) 14—15 упражнений;
- 4) 16—18 упражнений.

**37.** Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное! положение предыдущего упражнения является исходным для по-1 следующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

**38.** Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

**39.** На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**40.** Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

**41.** Из перечисленных пунктов:

1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется *интенсивность* физической нагрузки:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

**42.** Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

**43.** При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- 1) 90 уд/мин;
- 2) 100—110 уд/мин;
- 3) 130 уд/мин;
- 4) 150—160 уд/мин.

**44.** Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.



45. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Номер ответа																									

Окончание

Номер вопроса	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
Номер ответа																								

### Контрольная работа

1. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

Неурочные формы занятий		
«Малые» формы занятий	«Крупные» формы занятий	Соревновательные
1		

2. Составить комплекс ОРУ гимнастики до занятий, физкультурных минуток на уроках.

3. Составить комплекс подвижных игр на перемене.

Место проведения	инвентарь	Содержание игры	Правила игры	Схема игры	направленность							
Площадка, Спортивный зал.	веревочка	Из играющих выделяется “сторож” и “Жучка”, остальные - “зайцы”. На площадке обозначаются: с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород и за огородом – дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см протягивается веревочка – забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз). Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой дома. По сигналу учителя первые восемь-десять зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и	Пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линии нор, догонять нельзя. Сторож и Жучка могут меняться ролями. Когда все группы зайцев побывают в огороде, выделяются новые сторож и Жучка.	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td>ДОМ</td></tr> <tr><td>СТОРОЖА</td></tr> <tr><td>ДВОР</td></tr> <tr><td>ЖУЧКИ</td></tr> <tr><td>ОГОРОД</td></tr> <tr><td>ЗАЙЦЫ</td></tr> <tr><td>В НОРАХ</td></tr> </table>	ДОМ	СТОРОЖА	ДВОР	ЖУЧКИ	ОГОРОД	ЗАЙЦЫ	В НОРАХ	Закрепление навыка быстрого бега, ловкости, выносливости; воспитание активности, коллективизма
ДОМ												
СТОРОЖА												
ДВОР												
ЖУЧКИ												
ОГОРОД												
ЗАЙЦЫ												
В НОРАХ												

		оказываются в огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладони). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).			
--	--	---	--	--	--

Тема 1.3. Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в школе	ПК 1.1- 1.2, 1.4-1.5 ПК 4.1-4.5, У1-11, 31-11
--	---

#### Контрольная работа

1. Перечислите основные требования, предъявляемые к уроку физической культуры в школе, и его преимущества относительно других форм физического воспитания учащихся.

Требования к уроку физической культуры	Преимущества урока физической культуры
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____

2. Заполните таблицу «Структура урока физической культуры в школе и характеристика его составных частей».

Часть урока (название)	Характеристика частей урока			
	Цель	Методические задачи	Основное содержание	Продолжительность

3. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы. Впишите эти группы задач (по названию) и укажите их направленность.

Группа задач	Направленность


4. Заполните таблицу «Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры и их характеристика»

Методы организации деятельности занимающихся на уроке	Характеристика методов

5. Перечислите методические приемы для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния при проведении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока физической культуры:

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

6. Перечислите, какие требования необходимо соблюдать учителю физической культуры при показе ученикам того или иного двигательного действия:

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

7. Составить конспект урока по одному из вида спорта.

### Конспект урока по легкой атлетике в 4 классе

**Цель урока:** формирование умения выполнять технику метания малого мяча в цель.

**Задачи:**

1. Способствовать освоению техники метания малого мяча в цель.
2. Способствовать развитию координации, силы при выполнении метания малого мяча в цель.
3. Воспитывать настойчивость, дисциплинированность при выполнении метания малого мяча в цель.

Инвентарь и оборудование:

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У

Ввод Но- Подго- То Ви Те Ль Ная 8-12 мин	1. Построение.  Общеразвивающие упражнения в беге и на месте.		
О С Н О В Н А я  ч а с т ь 20- 25 мин	<b>1. Метание малого мяча в цель:</b>		
	- здесь упражнения на разучивание техники малого мяча в цель		
	-		
	-		
	-		
	-		
	-		
	Эстафеты или подвижные игры с метанием малого мяча		
Зак лючи тель ная часть, 5 мин	1. Построение.		В одну шеренгу – Становись!
	2. Игра на внимание или дыхательные упражнения или упражнения на растяжку и т.д.)		
	3. Подведение итогов урока, выставление оценок.		Выставить оценки и прокомментировать их
	4. Домашнее задание		Мальчики: Девочки:

Тема 1.4. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в начальной школе	ПК 1.3-1.4 ПК 4.1-4.5, 31,32,35,311, У1-11
--	--

#### Тестирование

##### 1. 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.

##### 2. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых 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.

3. 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).

4. 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.

5. 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):
  - 1) учебная программа по физическому воспитанию;
  - 2) учебный план;
  - 3) поурочный рабочий (тематический) план;
  - 4) общий план работы по физическому воспитанию.

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

- Вставка-ответ:
  - 1) оперативного;
  - 2) текущего;
  - 3) итогового;
  - 4) рубежного.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Контрольная работа

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

вид 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 7 семестре	ОК 1-11 ПК 1.1-1.5, 4.1-4.5, У1-11, 31-11
---------------------------------------	---

Вопросы к зачету:

1. Дать определение основным понятиям физического воспитания.
2. Структура урока, его части, задачи, средства, время.
3. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
4. Плотность урока, дать определение общей и моторной плотности.
5. Формы работы в школе по физической культуре.
6. Внешкольные формы работы физического воспитания.
7. Типы уроков и требования к урокам физической культуры.
8. Дать определение умению и навыку. Пути их формирования.
9. Способы организации на уроке физической культуры.
10. Методы ведения урока физической культуры.
11. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
12. Возрастные особенности младших школьников.
13. Принципы, средства и методы физического воспитания в школе.
14. Формирование двигательных умений и навыков.
15. Развитие физических качеств в младшем школьном возрасте.
16. Методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям учащихся начальных классов.
17. Методика обучения подвижным и спортивным играм учащихся начальных классов.
18. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся начальных классов.
19. Методика проведения занятий плаванием с учащимися начальных классов.
20. Методика проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
21. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности.
22. Методы выполнения техники строевых упражнений (построения, перестроения).
23. Методика выполнения техники ОРУ (с предметами и без).
24. Методика выполнения техники прикладных упражнений.
25. Диагностика физического развития учащихся.
26. Характеристика урочных форм занятий.
27. Методика выполнения техники гимнастики до занятий.
28. Виды физических упражнений в начальных классах.
29. Методика проведения упражнений для развития у детей чувства равновесия.
30. Техника выполнения элементов спортивных игр в начальной школе.
31. Техника выполнения прыжковых упражнений. Техника выполнения различных видов метания.
32. Техника выполнения различных комплексов степ-аэробики, фитбола, фитнеса, стрейч-аэробики.
33. Подвижная перемена в начальной школе.
34. Вспомогательные средства физического воспитания.