

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
ОГСЭ	Факультет среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности
35.02.15 Кинология
(базовая подготовка)

Екатеринбург 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
Разработал:	<i>преподаватель</i>	<i>Мишин А.С.</i>	24.01.2023
Рассмотрено:	<i>декан</i>	<i>Сопегина В.Т.</i>	24.01.2023

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.15 Кинология (базовая подготовка).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, факультет среднего профессионального образования

Разработчик: Мишин А.С., преподаватель, Канев П., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.15 Кинология (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовки работников в области **кинологии** при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл,

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен освоить общие и профессиональные компетенции:**

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: (очная, заочная)

максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152/2 часа;
самостоятельной работы обучающегося 152/302 часов;

1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная	Заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152	2
в том числе:		
практические занятия	152	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152	302
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	152	302
Промежуточная аттестация в форме - зачета	1-5 сем	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Количество часов (очная /заочная)	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Иметь представление о развитии физических качеств в различных видах спорта	2/2	1
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия):		
	1 Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.	10/0	2 - 3
	2 Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты.	10/0	2 - 3
	3 Развитие скоростно-силовых возможностей. Развитие выносливости и координационных возможностей.	10/0	2 - 3
Раздел 2.	ГИМНАСТИКА		
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):		2 - 3
	1. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	10/0	2 - 3
	2 Совершенствование ... и упоров. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	10/0	2 - 3
	3 Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	10/0	2 - 3
Раздел 3.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия):		
	1. Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стойки. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча, передачи мяча.	8/0	2 - 3
	2. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом, развитие координационных способностей.	8/0	2 - 3

	3.	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	8/0	2 - 3
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	1	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стойки. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	8/0	2 - 3
	2	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники защитных действий и нападения.	8/0	2 - 3
	3	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	8/0	2 - 3
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	1	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стоек. Совершенствование техники удара по мячу и остановок мяча.	8/0	2 - 3
	2	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники защитных действий и нападения.	8/0	2 - 3
	3	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8/0	2 - 3
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	1.	Совершенствование силы основных мышечных групп.	4/0	2 - 3
	2.	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	6/0	2 - 3
	3.	Упражнения с эспандерами. Упражнения с резиновыми амортизаторами.	2/0	2 - 3
	4.	Упражнения с гантелями.	4/0	2 - 3
	5.	Упражнения со штангой.	2/0	2 - 3
	6.	Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом, с обручем, с гимнастической палкой.	2/0	2 - 3
	7.	Упражнения в равновесии.	2/0	2 - 3
Самостоятельная работа обучающихся: (см. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИЯ И ВЫПОЛНЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЯМ): Комплекс упражнений на развитие силы основных мышечных групп Массаж и самомассаж Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, прыжковые упражнения, упражнения для стопы) Комплекс восстановительных процедур (сауна, массаж, бассейн). Упражнения на расслабление. Комплексные упражнения на развитие физических качеств.			152/302	

Зачет		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Методические указания к самостоятельной работе студента

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины в электронном варианте.

Успешное освоение дисциплины предполагает следующие действия:

- изучение учебной и учебно-методической литературы по дисциплине;
- сразу же после каждой лекции и практического занятия «просматривать» конспекты лекций и выполненные задания – это позволит закрепить и усвоить материал;
- в случае, если анализ проведенных расчетов не выполнен на практическом занятии, необходимо сразу это задание выполнить дома;
- не откладывать до последнего подготовку отчета о самостоятельной работе, имея в виду, что самостоятельная тематика входит в число контрольных вопросов для текущей и промежуточной аттестации.

Практические занятия, по дисциплине проводятся с использованием бумажных вариантов отчетности с посещения выставок, исследования статистических и литературных источников..

В процессе изучения дисциплины *учебными целями* являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и основных понятиях. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются закрепление ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

При подготовке к промежуточной аттестации, необходимо выявить за счет каких источников будут «закрыты» все контрольные вопросы: лекционные и практические материалы, отчет о самостоятельной работе, учебная литература.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие

<p>Спортивный зал- аудитория 4237, 620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А</p>	<p>- спортивный зал игровой 19x38 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол;</p> <p>- малый спортивный зал 9x18 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</p> <p>- раздевалка;</p> <p>- душевая.</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 620017 Свердловская область, г Екатеринбург, ул Краснофлотцев, д 48</p> <p>620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица Краснофлотцев, строение 48/4, 1 этаж, помещение № 8 (по поэтажному плану технического паспорта от 13.07.2017);</p>	<p>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое покрытие);</p> <p>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон):</p> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;</p> <p>Комплект оборудования полосы препятствий в соответствие с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий».</p> <p>Раздевалка душевая</p>
<p>620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42 Литер Е, Е1, Е2, Ауд. № 5216</p>	<p>Оборудование и программное обеспечение для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеокамеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.</p>

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
5. Учебно-методические рекомендации: Организация и выполнение самостоятельной работы обучающихся по учебным дисциплинам (модулям): учебно-методические рекомендации, 1-е издание/— Екатеринбург: Издательство Уральский ГАУ, 2018. — 27 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Интернет-ресурсы библиотеки: <http://www.urgau.ru/ebs>

Информационные технологии применяются для:

- сбора, хранения, систематизации и выдачи учебной и научной информации;
- обработки текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовки, конструирования и презентация итогов учебной деятельности;
- самостоятельного поиска дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных

энциклопедий и баз данных.

Информационные справочные системы применяются для решения различного рода познавательных и практико-ориентированных задач.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

Печатные и (или) электронные ресурсы для лиц с ОВЗ

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;
- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

Для обучающихся с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования общекультурных и профессиональных компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от уровня учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

При подготовке учебных занятий широко используется программный продукт Microsoft Office (Word).

Для разработки презентаций - программный продукт Microsoft Office (Power Point).

Программное обеспечение:

- Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» и Электронный периодический справочник «ГАРАНТ-Максимум» (Договор №47993 от 01 октября 2011 года, обновление еженедельно в течение действия договора); -

- Лицензия на право использования программы контроля сертифицированной версии ОС Windows XP Professional (XP Check 3.1) и Базовый пакет для сертифицированной ОС ОС Windows XP Professional (Договор № 09921373/13 от 11 июня 2013 года, лицензия бессрочная).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2 ОК 3 ОК 6	<i>Оценка практических занятий, самостоятельных работ</i>
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		<i>Оценка практических занятий, самостоятельных работ</i>
- основы здорового образа жизни		<i>Оценка практических занятий, самостоятельных работ</i>

Оценочные средства по дисциплинам (модулям) являются приложением к рабочей программе учебной дисциплины (модуля).

*Приложение
к программе СПО
по профессии*

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальности
35.02.15 Кинология
(базовая подготовка)

Екатеринбург 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработал:</i>	<i>преподаватель</i>	<i>Мишин А.С.</i>	<i>24.01.2023</i>
<i>Рассмотрено:</i>	<i>декан</i>	<i>Сопегина В.Т.</i>	<i>24.01.2023</i>

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
уметь: У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 Основы здорового образа жизни	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09		2,3		<i>Дифференцированный зачет</i>
У1, З1, З2	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	

	OK 08 OK 09				
У1, З1	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08 OK 09	Тема 2.1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08 OK 09	Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08 OK 09	Тема 2.3 Техника прыжка в длину с разбега		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08 OK 09	Тема 2.4 Развитие специальной беговой выносливости		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	

У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 2.5 Совершенствование техники метания гранаты	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 3.1 Техника ведения и" передачи мяча.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	

У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, У2, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 4.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 4.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	

У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 5.1.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 5.1.2 Техника верхней и нижней подачи мяча		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 5.1.3 Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа.	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 5.1.4 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У2, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 6.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 6.2 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У2, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 7.1 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У2, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 7.2 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 8.1 Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 8.2 Техника бега на средние дистанции		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 8.3 Техника прыжка в длину с разбега		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 8.4 Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 8.5 Развитие специальной беговой выносливости	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 9.1 Техника ведения и передачи мяча.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 9.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 9.3 Комбинационные действия		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 9.4 Штрафные броски, двусторонняя игра.	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У2, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 10.1 Общеразвивающие упражнения		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У2, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 10.2 Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У2, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 10.3 Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 11.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 11.2 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 11.3 Двусторонняя игра с игровыми заданиями.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, З1	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 12.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 12.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 12.3 Техника нападающего удара, блокирование		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 12.4 Техника и тактика игры в нападении и защите.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 12.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 13.1 Силовая физическая подготовка	2,3	Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	
У1, 31	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Тема 13.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Сдача Тестирование, устный опрос, беседа	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль осуществляется при проведении практических занятий

Контрольно-оценочный материал для текущего контроля

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1 Тестирование

1 вариант

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

- физической культурой;
- физической подготовкой;
- + физическим воспитанием;
- физическим образованием.
- Физическая культура

2. Результатом физической подготовки являются:

- физическое развитие индивидуума;
- физическое воспитание
- + физическая подготовленность
- физическое совершенство.
- физическая культура

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

- спортивной тренировкой;
- + специальной физической подготовкой;
- физическим совершенством;
- профессионально-прикладной физической подготовкой.
- физическое развитие индивидуума;

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

- + физическая подготовка;
- физическое совершенство;
- физическая культура;
- физическое состояние
- специальной физической подготовкой

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- + показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
- специальной физической подготовкой

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

- результаты научных исследований;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

+ осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

- желание заниматься физическими упражнениями.

- специальной физической подготовкой

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

- показатели телосложения;

- показатели здоровья;

- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

+ нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

- желание заниматься физическими упражнениями

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

- валеологией;

+ системой физического воспитания;

- физической культурой;

- спортом.

- желание заниматься физическими упражнениями

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

- разрядные нормативы и требования по видам спорта;

- методики занятий физическими упражнениями;

- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

+ научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

- желание заниматься физическими упражнениями

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

- воспитанием;

- техникой воспитания;

+ технологией воспитательной деятельности;

- воспитательными приемами.

- желание заниматься физическими упражнениями

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

- средствами воспитания;

- приемами воспитания;

- правилами воспитания;

+ методами воспитания.

- желание заниматься физическими упражнениями

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

- стратегию воспитания;
- + технику воспитания;
- тактику воспитания;
- методы воспитания.
- метод упражнения

13. Основу методов воспитания составляют:

- + средства и приемы воспитания;
- убеждение и наглядный пример;
- тактика и техника воспитания;
- правила воспитания;
- метод упражнения

14. В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:

- + метод убеждения;
- метод упражнения;
- метод поощрения;
- наглядный пример.
- наглядный пример.

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

- + показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);
- разъяснение, доказательство;
- сравнение, сопоставление;
- моральное и материальное стимулирование.
- метод поощрения

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- + физические упражнения
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы
- тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- разъяснение, доказательство

17. Физические упражнения это:

- такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- + такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- виды двигательных действий, направленных на изменения форм разъяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.
- разъяснение, доказательство

18. Под техникой физических упражнений понимают:

- + способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
- способы выполнения двигательных действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

- определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержания данного упражнения
- видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
- разъяснение, доказательство

19. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- + закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
- частоту движения в единицу времени
- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
- точность двигательного действия и его конечный результат
- разъяснение, доказательство

20. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- их формой
- + их содержанием
- темпом движения
- длительностью их выполнения.
- разъяснение, доказательство

21. Под методами физического воспитания понимаются:

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

22. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- + методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
- методы срочной информации;
- практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
- разъяснение, доказательство

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

- метод сопряженного воздействия
- игровой метод
- метод переменного-непрерывного упражнения
- + круговой метод (метод круговой тренировки)
- разъяснение, доказательство

24. Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:

- + методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- методы общей и специальной физической подготовки
- игровой и соревновательный методы
- специфические и общепедагогические методы
- метод переменного-непрерывного упражнения

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

- каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей
- они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
- они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями
- + каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий

26. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий
- + совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
- закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- разъяснение, доказательство

27. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положения:

- обще социальные и общепедагогические принципы
- обще методические принципы
- специфические принципы
- + обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические принципы
- Принцип наглядности

28. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- + принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направленной физического воспитания
- принцип доступности и индивидуализации

29. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- принцип сознательности и активности
- + принцип доступности и индивидуализации
- принцип научности
- принцип связи теории с практикой
- принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации

30. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- принцип непрерывности
- + принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- принцип всестороннего развития личности

2 вариант

1. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периода онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- принцип научности
- + принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания
- принцип систематичности и последовательности
- принцип всестороннего развития личности
- принцип непрерывности

2. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- учением
- преподаванием
- воспитанием
- + обучением
- подвижной игрой

3. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- двигательными действиями
- спортивной техникой
- подвижной игрой
- + физическими упражнениями
- физическим воспитанием

4. Педагогический процесс, направленный на системное освоения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- физическим образованием
- + физическим воспитанием
- физическим развитием
- физической культурой
- физическим умением

5. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- двигательным умением
- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- + двигательным навыком
- физическим образованием

6. Из перечисленных пунктов:

- 1) нестабильность,
- 2) слитность,

- 3) неустойчивость,
- 4) автоматизированность,
- 5) излишние мышечные затраты,
- 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными)

признаками двигательного умения:

- + 2,4.
- 1,3, 5.
- 1,2, 3,4, 5, 6.
- 1,2,6.
- 1,2, 3,4.

7. Основными отличительными признаками двигательного навыка является:

- нестабильность в выполнении двигательного действия
- постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- + автоматизированность управления двигательными действиями
- неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещения мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)
- двигательная одаренность

8. Из перечисленных пунктов выберете те, которыми можно дополнить следующее ниже предложения: Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) врожденные способности занимающегося,
 - 2) возраст занимающегося (ученика),
 - 3) координационная сложность двигательного действия,
 - 4) профессиональная компетенция преподавателя,
 - 5) уровень кавитации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика)
- 4, 5.
 - 1,2.
 - 3.
 - + 1,2,3,4,5.
 - 1,2,3,4.

9. Весь процесс обучения любому двигательному действию включают в себя..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики:

Вставьте ответ:

- + три этапа
- четыре этапа
- два этапа
- пять этапов
- один этап

10. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- + сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах
- завершить формирования двигательного умения
- детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия
- достижения слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

- завершить формирование умения и навыка

11. Обучения двигательному действию начинается с:

+ создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

- непосредственного разучивания технике двигательного действия по частям

- непосредственного разучивания технике двигательного действия в целом

- разучивания обще подготовительных упражнений.

- С завершения формирования двигательного умения

12. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющий массовый характер) является:

+ непровольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)

- стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия

- минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направлении движения)

- высокая степень координации и автоматизации движения

- непосредственное разучивание техники двигательного действия в целом

13. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- в подготовительной части занятия

+ в начале основной части занятия

- в середине основной части занятия

- в конце основной части занятия

- С завершения формирования двигательного умения

14. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действия сравнительно несложно по технике, его лучше оставить:

+ сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)

- по частям с последующим объединением отдельных частей в целом (расчлененно-конструктивный метод)

- в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)

- в различных соревновательных ситуациях: “кто правильнее”, “кто точнее”, “кто лучше” и т. п. (соревновательный метод обучения)

- соревновательным методом обучения

15. Каким методом обучения преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- метод стандартно-интервального упражнения

- метод сопряженного воздействия

+ расчлененно-конструктивным методом

- методом целостно-конструктивного упражнения

- на этапе совершенствовании двигательного действия

16. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

+ на этапе начального разучивания техники двигательного действия

- на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия

- на этапе совершенствовании двигательного действия

- на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков
- на этапе совершенствовании двигательного действия

17. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика),
- 2) уменьшение в занятии числа учебных занятий и количества их повторений ,
- 3) неуверенность занимающегося в свои? силах, отсутствие решительности ,
- 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия,
- 5) нарушения требований к организации занятий (урока) ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

+ 1,3,5

- 2, 4

- 1,2

- 1,2,3,4,5

- 1,2,3,4

18. Из перечисленных задач выберете те, которые можно дополнить следующее ниже предложения: Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:

- 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям),
- 2) устроить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительные искажения;
- 3) достижения слитности фаз и частей техники двигательного действия;
- 4) обучения разным вариантам техники действия;
- 5) формирования умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

- 4,5.

- 1,2.

- 1,3,5.

+ 1,2,3,4,5.

- 1,2,3,4.

19. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

- от 3до 5месяцев

- 1год;

- 2-3года

+ на протяжении всего времени занятий в образном направлении физического воспитания

- 1месяц

20. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучения двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствования , называется:

- методикой обучения

- физической культурой

- физическим образованием

+ физическим воспитанием

- физическим совершенствованием

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

- + физическими упражнениями
- подвижными играми
- двигательными умениями
- физическим совершенствованием
- физической культурой

22. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигаются прочные овладения знаниями, умения и навыки, называются:

- + методами обучения
- двигательными действиями
- методиками обучения
- учениям и преподаванием
- обучением

23. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимания сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенности деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:

- принципами обучения
- теорией или концепцией обучения
- обучением
- + профессионально-педагогическим мастерством
- методиками обучения

24. Основным условием положительного переноса навыка называется:

- высокий уровень профессионального мастерства учителя
- + наличие структурного сходства в главных фазах
- соблюдения принципа сознательности и активности
- учет индивидуальных особенностей занимающихся
- индивидуальные особенности

25. Физические качества - это;

- уровень физических возможностей человека
- + врожденные морфофункциональные качества
- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- комплекс способностей занимающихся спортом,
- двигательные действия

26. Двигательные (физически) способности – это:

- + умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- физические качества, присущие человеку
- индивидуальные особенности
- особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
- врожденные морфофункциональные качества

27. Основу двигательных способностей человека составляют:

- психодинамические задатки
- физические качества
- + двигательные умения
- двигательные навыки
- двигательные действия

28. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

- + тестами (контрольными упражнениями)
- индивидуальными спортивными результатами
- разрядными нормативами спортивной единой классификации
- индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку
- выполнением одного физического упражнения

29. Сила – это:

- комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины
- + способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- способность человека проявлять большие мышечные усилия
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление

30. Абсолютная сила - это:

- + максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление
- проявления максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины

3 вариант

1. Относительная сила — это:

- + сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
- сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения
- упражнения

2. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст:

- 10-11 лет
- 11-12 лет
- + от 13-14 до 17- 18 лет
- от 17-18 до 19-20 лет
- до 19-20 лет

3. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 10-11 лет
- + от 11 - 12 до 15 - 16 лет
- от 15-16 лет до 17-18 лет
- 18- 19 лет
- до 17-18 лет

4. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:

- дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет
- + младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет
- в среднем школьном возрасте 12-15 лет

- в среднем школьном возрасте 16-18 лет
- в школьном возрасте, особенно у детей -6-7 лет

5. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначает термином:

- + повторный максимум (ПМ)
- силовой индекс (СИ)
- весосиловой показатель (ВСП)
- объем силовой нагрузки
- частотой движения

6. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- предельному
- около-предельному
- + большому
- малому
- запредельному

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- двигательной реакцией
- + скоростными способностями
- скоростно-силовыми способностями
- частотой движения
- ритм

8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- + простой двигательной реакцией
- скоростью одиночного движения
- скоростными способностями
- быстротой движения
- темпом

9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- скоростным индексом
- абсолютным запасом скорости
- коэффициентом проявления скоростных способностей
- + скоростной выносливостью
- скоростными способностями

10. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по латентному периоду реакции?

- скорость одного движения
- частота движения
- + быстрота двигательной реакции
- ускорение
- Темп движений

11. Число движений в единицу времени характеризует:

- + темп движений
- ритм движений
- скоростную выносливость
- сложную двигательную реакцию
- частота движения

12. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- + от 7 до 11 лет
- от 14 до 16 лет
- 17-18 лет
- от 19 до 21 года
- 12-14 лет

13. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- метод круговой тренировки
- метод динамических усилий
- + метод повторного выполнения упражнения
- игровой метод
- метод поощрения

14. При использовании, в целях воспитания быстроты движений, специально подготовленных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах ... от максимума

- от 5 до 10%
- + до 15-20%
- от 30 до 40%
- до 50%
- До 20%

15. На время двигательной реакции влияют:

- 1) возраст,
- 2) квалификация,
- 3) состояния занимающегося,
- 4) тип сигнала,
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал),
- б) продолжительность циклических упражнений:
 - 1,2.
 - 3, 4.
 - + 1,2,3,4,5.
 - 1,2,3,4,5, 6.
 - 1,2,3,4.

16. Выберите причину возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающегося:

- возраст занимающегося
- + образование устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями
- небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия
- большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.
- пол занимающегося

17. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- функциональной устойчивостью;
- биохимической экономизацией;
- тренированностью;
- + выносливостью.
- возраст занимающегося

18. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- физической работоспособностью;
- физической подготовленностью;
- + общей выносливостью
- тренированностью.
- функциональной устойчивостью;

19. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- аэробной выносливостью;
- анаэробной выносливостью;
- анаэробно-аэробной выносливостью;
- + специальной выносливостью.
- физической подготовленностью

20. Мерилом выносливости является:

- + время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- коэффициент выносливости;
- порог анаэробного обмена;
- максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.
- анаэробно-аэробной выносливостью

21. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- от 7 до 9.
- от 10 до 14.
- + от 14 до 20.
- от 20 до 25.
- 25-30 лет.

22. Интенсивность выполнения упражнения, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- субкритической
- + критической;
- надкритической
- средней
- порог анаэробного обмена

23. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 3-5мин. выполняемые в анаэробном режиме
- 7-12мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- + 15-20мин. выполняемые в аэробном режиме
- 45-60мин.
- 30-45мин.

24. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимум- , а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 140-150уд/мин
- + 120-130уд/мин;
- 90-110уд/мин;
- 75-80уд/мин
- 110-130уд/мин

25. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют:

- + полным (ординарном)
- суперкомпенсаторным
- активным:
- строго регламентированным
- не полным

26. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- + время бега на достаточно длинную дистанцию (например 2000-3000м)
- время бега на достаточно длинную дистанцию (например,60,70,80или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью
- время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки.
- время бега на среднюю дистанцию

27. Способность выполнять движения с большей амплитудой:

- эластичностью;
- стретчингом;
- + гибкостью;
- растяжкой
- подвижностью

28. Способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- активной гибкостью
- + специальной гибкостью
- подвижностью в суставах;
- динамической гибкостью
- гибкостью

29. Под пассивной гибкостью понимают:

- гибкость, проявляемую в статических позах;
- + способность выполнения движения под воздействием внешних растягивающих сил
- способностью достигать большей амплитуды движения во всех суставах
- гибкостью, проявляемую под влиянием утомления
- статическую позу;

30. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движения, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- + специальной гибкостью;
- общей гибкостью
- активной гибкостью
- динамической гибкостью
- подвижностью в суставах

4 вариант

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

- 5-7 лет;
- 8-10 лет;
- + 10-14 лет
- 15-17 лет
- 12-15 лет

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

- 5-7 лет;
- 7-8 лет;
- + 9-10 лет;
- 11-15 лет.
- 15-17 лет

3 Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- выносливость
- + сила;
- быстрота;
- координационные способности.
- мышечная напряженность

4 Что такое “стретчинг”?

- морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- + система статических упражнений, развивающих гибкостью и способствующих повышению эластичности мышц;
- гибкость, проявляемая в движениях;
- мышечная напряженность.
- выносливость

5 Основным методом развития гибкости является:

- + повторный метод;
- метод максимальных усилий;
- метод статических усилий;
- метод переменного-непрерывного упражнения
- метод минимальных усилий

6 В качестве средств развития гибкости используют:

- скоростно-силовые упражнения;
- + упражнения на растягивание;
- упражнения “ударно-реактивного” воздействия;

- динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- метод максимальных усилий

7 При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- статистических упражнений;
- + активных упражнений;
- пассивных упражнений;
- статодинамических упражнений
- упражнения “ударно-реактивного” воздействия

8 Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии;
- + в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- показателем разницы между величиной активности и пассивной гибкостью
- показателем суммы общей и специальной гибкости (“запас гибкости”).
- дефицитом активной гибкости

9 Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- амплитудой движений;
- подвижностью в суставах
- + дефицитом активной гибкости
- индексом гибкости
- показателем разницы

10 Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности
- способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- + способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- В видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
- подвижность в суставах

11 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

- 5-6лет;
- 7-9лет;
- + 11-12лет;
- 13-15лет
- 10-11лет

12 Воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- + в первой половине основной части урока;
- во второй половине основной части урока;
- в заключительной части урока.
- во второй половине основной части урока;

13 Можно ли совершенствовать координацию движения на фоне утомления? Выберите ответ:

- можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- + нельзя, так при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- можно, так как утомление снимает координацию напряженность;
- можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем
- да

14 Основным методом при разучивании новых координационных достаточно сложных двигательных действий является:

- + стандартно- повторный метод;
- метод переменного-непрерывного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- метод наглядного воздействия.
- метод переменного упражнения;

15 Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- + способы организации учебно-воспитательного процесса,
- упорядоченные виды деятельности преподавателя, учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- виды учебных занятий с целью совершенствования, развития.
- стандартно- повторный метод;

16 По особенностям организации, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- + уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- урочные, не урочные формы занятий физическими упражнениями;
- занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями
- не урочные формы занятий физическими упражнениями

17 Выберите из перечисленных основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- + урок физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- массовые спортивные и туристские мероприятия;
- тренировочные занятия в спортивной секции.
- оздоровительные мероприятия

18 Не высокая “моторная” плотность характерны для:

- уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- контрольных уроков;
- уроков общей физической подготовки;
- + уроков освоения нового материала.
- уроков совершенствования

19 Планирование в физическом воспитании - это:

- заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- + предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

- упорядоченная деятельность преподавателя (тренер- по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков;
- упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

20 Педагогический контроль в физическом воспитании это:

- + проверка запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- правильное (по установленным критериям) оценивание занятий, двигательных умений и навыков;
- объективное измерение изучаемых характеристик педагогического процесса;
- учебная программа по физическому воспитанию;

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

- директором школы;
- зам директора школы по учебной работе;
- учителями физической культуры;
- + государственными органами (министерствами, комитетами).
- директором школы и зам директора школы по учебной работе;

22 Основным документом, на основе которого осуществляется многогранная работа по физическому воспитанию в учебных заведениях всех уровней, является:

- + учебная программа по физическому воспитанию;
- учебный план
- поурочный рабочий (тематический) план;
- план педагогического контроля и учета.
- тематический план

23 Выберите из перечисленных ниже документов планирование, 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).
- учебная программа по физическому воспитанию;
 - учебный план;
 - + поурочный рабочий (тематический) план;
 - общий план работы по физическому воспитанию.
 - план- конспект урока

24 Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью... контроля.

Вставка- ответ:

- + оперативного;
- текущего;

- итогового;
- рубежного
- индивидуального

25 Основными средствами физического воспитания детей раннего возраста являются:

- + физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы.
- гигиенические факторы

26 Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

- общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения:
- + “программой воспитания и обучения в детском саду” (раздел “физическая культура”);
- исходя из пожеланий родителей детей;
- воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре
- исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

27 В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- скоростных способностей;
- + координационных способностей;
- силы и силовых способностей;
- общей выносливости.
- гибкости

28 В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию уметь владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:

- бессюжетные подвижные игры;
- + упрощенные формы спортивных упражнений;
- упражнения основной гимнастики;
- сюжетные подвижные игры.
- подвижные игры.

29 Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:

- с двухлетнего возраста;
- с трехлетнего возраста;
- с четырехлетнего возраста;
- + с пятилетнего возраста.
- С рождения

30 Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- + физкультурные занятия урочного типа;
- физкультурные занятия неурочного типа;
- физкультминутки и физкультпаузы;
- “спортивный час”.

- подвижные игры.

5 вариант

1 Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:

- 5-7 мин;
- + 15-20 мин
- 25-30 мин
- 40 мин
- 40-45 мин

2 Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

- 15-25 мин
- + 25-30 мин;
- 40-45 мин
- 60 мин
- 50 мин.

3 В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:

- 3-4 лет
 - 4-5 лет;
 - + 5-6 лет;
 - 3-6 лет
- 4 - С 1 года

4 В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- воспитание физических качеств у детей;
- обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- закрепления ранее освоенных детьми движений;
- + предупреждения у детей утомления, отдыха.
- отдыха

5 В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- + ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- кратковременный бег в среднем и беговые упражнения;
- различные прыжковые упражнения;
- танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.
- закрепления ранее освоенных детьми движений;

6 Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса у детей. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета подвижной игры)

- 10-15 %
- 20-25 %
- + 50 %
- 80 %
- 40 %

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

- 90-105 уд/мин
- 115-125 уд/мин
- + 130-140 уд/мин
- 150-160 уд/мин
- 68-72 уд/мин.

8 В 5-7 –летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:

- 100-110 уд/мин
- 120-130 уд/мин
- + 140-150 уд/мин
- 160-165 уд/мин
- 68-72 уд/мин

9 Общие принципы системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

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

10 Под двигательной активностью понимают:

- + суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- определенную величину физической нагрузки, изменяемую параметрами объема и интенсивности;
- педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
- урок физической культуры

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

- незначительно увеличивается;
- значительно увеличивается;
- остается без изменения;
- + все более уменьшается.
- Остается на 0

12 Укажите основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- + урок физической культуры
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный ча- ;
- секции общей физкультурной подготовки и секции по видам спорта.
- ежедневные физкультурные занятия

13 В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

- 3-4 с;
- + 6-8 с;
- 15;

- 20-25 с.
- 10 с.

14 В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- расчлененному методу;
- + целостному методу;
- сопряженному методу;
- методам стандартного упражнения.
- методам не стандартного упражнения

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

- упражнения на выносливость;
- упражнения на частоту движений;
- + упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статистические напряжения;
- скоростно-силовые упражнения.
- Упражнения на внимание

16 Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- оздоровительных задач;
- образовательных задач;
- воспитательных задач;
- + задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
- Упражнения на внимание

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

- активной и пассивной гибкости;
- максимальной частоты движений;
- + силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- простой и сложной двигательной реакции.
- простой двигательной реакции

18 Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- слабую, среднюю, сильную;
- + основную, подготовительную, специальную;
- без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- оздоровительную, физкультурную, спортивную.
- спортивную.

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

- физкультурной группой;
- + основной медицинской группой;
- спортивной группой;
- здоровой медицинской группой.
- средней медицинской группой

20 Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья называется

- группой общей физической подготовки;
- физкультурной группой;
- средней медицинской группой;
- + подготовительной медицинской группой.
- группой лечебной физической культуры

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

- + специальной медицинской группой;
- оздоровительной медицинской группой;
- группой лечебной физической культуры;
- группой здоровья.
- группой лечебной физической культуры

22 Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (“оздоровительный час на свежем воздухе”);
- урок физической культуры;
- + индивидуальные занятия
- гимнастические упражнения

23 В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и лыжная подготовка;
- + акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статистическими напряжениями
- Продолжительный бег

24 Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- 90-100 уд/мин;
- + 110-125 уд/мин;
- 130-150 уд/мин;
- 160-175 уд/мин.
- 68-72 уд/мин

25 В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- + по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- по частоте дыхания;
- по прежним признакам утомления детей;
- по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
- По цвету кожи

26 В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

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

27 Укажите основную цель проведения физкультминуток и физкультпаузы на общеобразовательных уроках в школе:

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

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

Вставка – ответ:

- + 20-25 мин.
- 30-35 мин;
- 40-45мин;
- 1 час.
- 25-30 мин.

29 Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- первого года обучения;
- первого и второго годов обучения
- второго и третьего годов обучения
- + всего периода обучения.
- третьего года обучения

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

- образовательные
- воспитательные
- оздоровительные
- + образовательные, воспитательные, оздоровительные.
- образовательные, воспитательные

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 2 Устный опрос (беседа)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

1. В чем вы видите основные причины неадекватного отношения молодежи к своему здоровью и предмету "Физическая культура".
2. Как возникли организованные формы занятий физическими упражнениями.

3. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание".

4. Социальные функции физической культуры и спорта.

5. Назовите основные средства физического воспитания. Дайте их характеристику.

6. Какую роль играет физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

7. Каковы цели введения комплекса ГТО?

8. Назовите главные задачи возрождения комплекса ГТО.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?

2. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?

3. Что не является критерием здоровья человека?

4. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?

5. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье- не все, но все без здоровья - ничто»?

6. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?

7. Какая средняя норма сна для студентов?

8. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?

9. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

10. Назовите составляющие здорового образа жизни.

11. Назовите и охарактеризуйте виды отдыха.

12. Раскройте основные правила питания.

13. Раскройте влияние двигательной активности на здоровье человека.

14. Раскройте сущность закаливания и личной гигиены.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Что является основной целью самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания?

2. Какие задачи решаются при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

3. Перечислите пять основных методических принципа самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. С какой целью проводится утренняя физическая зарядка?

5. Какие упражнения в основном используются для повышения уровня силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости?

Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

1. Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?

2. Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья в каком режиме необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?

3. Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?

4. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

5. По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?

6. От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?

7. Что включает в себя первая помощь при травмах?

8. Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?

9. Какие физические упражнения являются наиболее травмоопасными при самостоятельных занятиях?

10. В каком возрасте достигается оздоровительный эффект от ходьбы?

11. Что является субъективным показателем самоконтроля?

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?

2. Противоречия учебной деятельности студента?

3. Что составляет основу работоспособности студента?

4. Факторы, влияющие на суточную работоспособность студента?

5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

6. Что относится к психорегулирующей тренировке?

7. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.

8. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?

9. Профилактика умственного перенапряжения.

10. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

11. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?

12. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Что такое производственная физическая культура, её цели и задачи.

2. Что отвечает правилам вводной гимнастики как средства ПФК?

3. Как называется самая короткая форма производственной гимнастики?

4. При монотонной работе какие упражнения ПФК должны использоваться в первую очередь?

5. По статистике, какой вид активного отдыха занимает ведущее место в ПФК?

6. В чем смысл «контрастной» методики ПФК?

7. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

8. Какие методы используются для укрепления мышц глаз, развития периферического зрения человека?

9. К чему повышает устойчивость организма применение ПФК?

10. От чего зависит подбор специальных упражнений ПФК?

11. Какие физкультурно-спортивные занятия используют для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Нормативы по физической культуре к дифференцированному зачету

	Юноши			Девушки		
	оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 (с)	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
Бег 30м (с)	4.4	5.1	5.2	5.4	5.8	6.2
Бег 1000м (мин)	3.35	4.00	4.40	–	–	–
Бег 500м (мин)	–	–	–	2.10	2.25	3.00
Прыжки в длину с места (см)	230	190	180	185	170	160
Подтягивание (кол.раз)	16	14	12	–	–	–
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	–	–	–	20	15	10
Наклон в положении сидя (см)	15+	9	5-	22+	12	7-
Бег на лыжах 1 км (мин)	–	–	–	6.0	6.30	7.1
2 км (мин)	10.30	10.50	11.20	–	–	–
3 км (мин)	–	–	–	–	–	–

Критерии оценивания компетенций (результатов)

1. Уровень усвоения материала, предусмотренного программой.
2. Правильность выполнения заданий.

«отлично» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной. При выполнении практического задания экзаменуемый полностью правильно его выполнил, грамотно применил соответствующие умения и теоретические знания в предложенной ситуации, обосновал свои действия.

«хорошо» – содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного

вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу. При выполнении практического задания экзаменуемый выполнил задание, но допустил незначительные ошибки при объяснении или обосновании своих действий.

«удовлетворительно» – содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

При выполнении практического задания экзаменуемый в основном справился с заданием, но не смог объяснить и обосновать свои действия.

«неудовлетворительно» – студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. При выполнении практического задания экзаменуемый не смог выполнить задание даже при помощи экзаменатора.