

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ**

**МДК.01.08 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
С ПРАКТИКУМОМ**

для студентов
укрупненных групп профессий и специальностей

УГПС 44.00.00 Образование и педагогические науки

на базе основного общего образования

по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл

Жуковский, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и рабочей программы ПМ 01. Проектирование и реализация процесса обучения в начальном общем образовании

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

Разработчик: Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2026 г. протокол № 7

Председатель ПЦК _____ / Ермаков С.А. /

«Согласовано»

Методист _____ / Филатова Л.С. /

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу междисциплинарного курса МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании рабочей программы междисциплинарного курса МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ПК 1.1. – 1.8.

1.2 Система контроля и оценки освоения программы МДК

Контроль и оценка результатов освоения МДК осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачетов, экзамена.

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ПК 1.1	Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования.
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами
ПК 1.3	Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.
ПК 1.4	Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся.
ПК 1.5	Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы на основе ФГОС и примерных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 1.6	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в процессе обучения.
ПК 1.7	Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа процесса обучения и самоанализа деятельности.
ПК 1.8	Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

Иметь практический опыт	анализа учебно-тематических планов и процесса обучения по всем учебным предметам начального общего образования, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения уроков по всем учебным предметам начального общего образования; проведения диагностики и оценки учебных достижений обучающихся с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся; составления педагогической характеристики обучающегося; применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; ведения учебной документации;
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;

	<p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>планировать и проводить работу с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями; планировать и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися, имеющими трудности в обучении; использовать технические средства обучения (далее - ТСО) в образовательном процессе;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>проводить педагогический контроль на уроках по всем учебным предметам, осуществлять отбор контрольно-измерительных материалов, форм и методов диагностики результатов обучения;</p> <p>интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся;</p> <p>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;</p> <p>анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по всем учебным предметам, корректировать и совершенствовать их;</p> <p>каллиграфически писать, соблюдать нормы и правила русского языка в устной и письменной речи;</p> <p>выразительно читать литературные тексты;</p> <p>петь, играть на детских музыкальных инструментах, танцевать, выполнять физические упражнения;</p> <p>изготавливать поделки из различных материалов;</p> <p>рисовать, лепить, конструировать;</p> <p>анализировать уроки для установления соответствия содержания, методов и средств, поставленным целям и задачам; осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении уроков;</p>
Знать	<p>особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности обучающихся;</p> <p>требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерные основные образовательные программы начального общего образования;</p> <p>программы и учебно-методические комплекты, необходимые для осуществления образовательного</p>

процесса по основным образовательным программам начального общего образования;

вопросы преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

воспитательные возможности урока в начальной школе;

методы и приемы развития мотивации учебно-познавательной деятельности на уроках по всем предметам;

особенности одаренных детей младшего школьного возраста и детей с проблемами в развитии и трудностями в обучении; основы построения коррекционно- развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;

основы обучения и воспитания одаренных детей;

основные виды ТСО и их применение в образовательном процессе;

содержание основных учебных предметов начального общего образования в объеме, достаточном для осуществления профессиональной деятельности, и методику их преподавания: русского языка, детской литературы, начального курса математики, естествознания, физической культуры;

элементы музыкальной грамоты и музыкальный репертуар по программе начального общего образования,

основы изобразительной грамоты, приемы рисования, лепки, аппликации и конструирования, технологии художественной обработки материалов;

требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся; методы и методики педагогического контроля результатов учебной деятельности обучающихся (по всем учебным предметам);

методику составления педагогической характеристики ребенка; 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.

2. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля

Выполнение теста из объема школьной программы по изученным предметам: биология, физиология, анатомии человека и гигиена.

1. При нарушении обмена каких солей в организме развивается заболевание, называемое рахитом?

1. фосфора и кальция

2. калия и натрия

3. фосфора и калия

4. натрия и кальция

2. Укажите органы, образованные соединительной тканью: 1) кость; 2) лимфа; 3) кожа; 4) нейрон; 5) кровь; 6) сухожилия; 7) мышцы.

1. 1, 2, 5, 6

2. 2,3,5,6

3. 2,3,5,7

4. 1,3,5,6

3. Функции костной системы человека ...

1. депо минеральных солей

2. опорная, защитная

3. кроветворная

4. А, В, С

4. Сколько видов трубчатых костей в скелете человека?

1. 4

2. 2

3. 3

4. 1

5. Рост и окостенение каких костей продолжается до 20-25 лет? 1) черепа; 2) позвоночника; 3) лопатки, ключиц, плеча, предплечья; 4) копчика; 5) запястья и пястья; 6) пальцев.

1. 1,2,5

2. 4,5,6

3. 2,4,6

4. 1, 3

6. Цилиндрическая эпителиальная ткань встречается в ...

1. почках

2. легочной плевре

3. пленке печени

4. внутреннем слое кишечника

7. Укажите месторасположение гладкой мускулатуры.

1. стенки органов пищеварения, дыхания

2. сердечная мышца

3. скелетная мускулатура

4. внутренняя поверхность органов дыхания и пищеварения

8. Определите парные кости мозгового черепа: 1) лобная; 2) теменная; 3) височная; 4) затылочная; 5) основная; 6) решетчатая.

1. 2,4,5,6

2. 1,2,3,5

3. 2,3

4. 4,6

9. Какой слой стенки сердца состоит из двух слоев?

1. эндокард

2. эпикард

3. перикард

4. миокард

10. Какие хрящи участвуют в образовании гортани?

1. 3 крупных и 3 пары мелких

2. 3 крупных

3. 3 мелких

4. 3 пары мелких

11. Что называется внешним дыханием?

1. обмен кислородом и углекислым газом в легочных капиллярах

2. обмен кислородом и углекислым газом между кровью и тканями

3. обмен кислородом и углекислым газом между легочными альвеолами и внешней средой

4. движение крови между правым желудочком и легочной артерией

12. Грудино-ключично-сосцевидная мышца относится к мышцам ...

1. спины

2. живота

3. грудной клетки

4. шеи

13. Определите пример статической работы мышц человека.

1. прыжки

2. прямая стойка

3. ходьба

4. бег на месте

14. Исключите мышцы, не относящиеся к мышцам шеи.

1. грудинно-ключично-сосцевидная

2. лестничная

3. подкожная

4. квадратная

15. Какие клетки выполняют питательную функцию для нервных клеток мозга?

1. дендриты

2. нейроны

3. аксоны

4. нейроглии

16. Укажите длинные трубчатые кости.

1. ключица, лопатки, голень

2. грудина, бедро, голень

3. плечо, бедро, голень

4. плюсны, фаланги пальцев, бедро

17. Укажите непарные кости черепа.

1. нижне-челюстная, скуловая

2. затылочная, лобная

3. височная, затылочная, лобная

4. лобная, скуловая, теменная

18. Какое количество истинных ребер у человека?

1. 6 пар

2. 2 пары

3. 3 пары

4. 7 пар

19. Что образует грудную клетку?

1. ребра, грудные и поясничные позвонки

2. грудные позвонки, ребра, грудина

3. пояс верхних конечностей, ребра, грудина

4. лопатки, ключица, ребра

20. Где расположены круговые мышцы?

1. в межреберье

2. вокруг рта и глаз

3. в стенке живота

4. в стопе, кисти

21. К костям плечевого пояса относят ...

1. кисть, плечо
2. стопу, голень
- 3. лопатку и ключицу**
4. лучевую кость, лопатку

22. Как называется внутренний слой перикарда, прикрепленный к сердечной мышце?

1. миокард
- 2. эпикард**
3. эндокард
4. мышечный

23. Тазовая кость образована срастанием следующих костей: 1) безымянной; 2) таранной; 3) крестца; 4) копчика.

1. 1,3
- 2. 1,3,4**
3. 1,2,3
4. 2,3,4

24. Из чего состоят межпозвоночные диски?

1. слоя соединительной ткани
2. связок
- 3. хряща**
4. костной ткани

25. Сколько пар ребер прикрепляется к грудины?

1. 10
2. 12
- 3. 7**
4. 6

26. Череп ребенка состоит из отдельных ...

1. 28 костей
- 2. 23 костей**
3. 17 костей
4. 20 костей

27. Выберите кости плечевого пояса: 1) плечо; 2) ключицы; 3) лопатки; 4) грудина.

1. 2,3,4
2. 1,3,4
- 3. 2,3**
4. 1,2,3

28. К костям свободной верхней конечности относятся: 1) плечо; 2) лопатки;

3) ключицы; 4) лучевая; 5) локтевая кость; 6) кости кисти.

1. 2,3,4,5,6

2. 1,4,5,6

3. 1,3,4,5,6

4. 1,4,6

29. Верхние концы лучевой и локтевой костей сочленены с костью (I) и образуют сустав (II).

1. I - кости кисти; II - запястный

2. I - плечевой; II - локтевой

3. I - запястья; II - запястный

4. I - бедренной; II - локтевой

30. Оссеин придает костям: 1) упругость; 2) твердость; 3) прочность;

4) хрупкость.

1. 2,3

2. 4

3. 1

4. 2

31. Наружная лодыжка образована сочленением ...

1. большеберцовой и таранной костей

2. малоберцовой и таранной костей

3. бедренной и малоберцовой костей

4. бедренной и большеберцовой костей

32. Кости детей в большем количестве, чем у взрослых, содержат ...

1. органических веществ

2. надкостницы

3. неорганических веществ

4. дентина

33. Локтевой сустав образован следующими костями: 1) локтевая; 2) лучевая; 3) плечевая; 4) лопатка; 5) ключица

1. 1,2,4

2. 1,3,5

3. 1,2,3

4. 1,3,4

34. Из скольких костей состоит запястье (I), пясть (II):

1) 5; 2) 4; 3) 8; 4) 10.

1. I - 3; II - 2

2. I - 4; II - 1

3. I - 3; II - 1

4. I - 2; II - 2

35. Самая крупная и мощная трубчатая кость в организме - ...

1. тазовая
- 2. бедренная**
3. большая берцовая
4. малая берцовая

36. В каких отделах скелета отсутствуют плоские кости? 1) пояс верхних конечностей; 2) пояс нижних конечностей; 3) свободная верхняя конечность; 4) свободная нижняя конечность.

1. 1,3
2. 2,3
3. 1,2
- 4. 3,4**

37. Что обеспечивает прочность сустава?

- 1. сухожилия**
2. связки
3. хрящевые прослойки между суставными поверхностями
4. слой хряща снаружи

38. Что облегчает движение фасций и сухожилий?

1. кровь
- 2. синовиальная жидкость**
3. синапсы
4. лимфа

39. Тонкая соединительная оболочка, одевающая мышцу снаружи, называется:

- 1. фасция**
2. мотонейрон
3. синапс
4. плевра

40. Кости голени являются ...

1. короткими, трубчатыми
2. длинными, плоскими
- 3. длинными, трубчатыми**
4. короткими, плоскими

41. Где находятся центры мотонейронов? 1) в продолговатом мозге; 2) в промежуточном мозге; 3) в мозжечке; 4) в полушариях мозга; 5) в среднем мозге; 6) в спинном мозге.

1. 5,4 и 3
- 2. 6,1 и 5**
3. 2,4 и 3

4. 3,6 и 1

42. Сколько изгибов позвоночника человека?

1. 2 вперед, 2 назад

2. 1 вперед, 2 назад

3. 1 вперед, 3 назад

4. 1 вперед, 1 назад

43. Какое соотношение (%) в костях минеральных солей: фосфорных и углекислого кальция?

1. 60 и 40

2. 60 и 10

3. 60 и 20

4. 60 и 5,9

44. Какое вещество откладывается в мышцах?

1. крахмал

2. жирные кислоты

3. глицерин

4. гликоген

45. Как называются рецепторы, находящиеся в мышцах, сухожилиях, суставах?

1. проприорецепторами

2. тактильными

3. висцерорецепторами

4. осязательными

46. Что такое остеобласты?

1. хрящевые клетки

2. костные клетки

3. мышечные клетки

4. разновидность эпителиальных клеток

47. Где располагаются центры мотонейронов? 1) спинной мозг; 2) продолговатый мозг; 3) кора больших полушарий; 4) средний мозг.

1. 1,2,3

2. 2,3,4

3. 1,2,4

4. 3

48. Укажите решетчатые кости у человека?

1. грудина, лобная

2. верхнечелюстная, затылочная

3. верхнечелюстная, лобная, клиновидная

4. лопатки, кости таза

49. Какая картина наблюдается при повреждении нервных центров мотонейронов в спинном мозге?

1. тонус мышц увеличивается
- 2. тонус мышц снижается, рука висит, как плеть**
3. конечность деревенеет
4. В, С

50. Какие мышцы не соединены со скелетом?

- 1. мимические**
2. двуглавые
3. длинные
4. зубчатые

51. Длинные мышцы главным образом расположены ...

1. возле позвоночника
2. в межреберье
- 3. на конечностях**
4. на груди

52. Где располагается высший двигательный центр?

1. в мозжечке
2. в левой лобной доле коры
3. в височной части коры
- 4. в передней центральной борозде коры**

53. Выберите кости, не входящие в состав грудной клетки.

1. колеблющиеся ребра
2. ложные ребра
3. истинные ребра
- 4. все кости составляют грудную клетку**

54. Скелет туловища состоит из: 1) позвоночник; 2) грудная клетка; 3) таз; 4) пояс верхних конечностей; 5) грудина; 6) сошник.

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

55. Сколько видов костей различают в теле человека?

1. 3
- 2. 4**
3. 2
4. 5

56. Из перечня костей выберите плоские: 1) верхнечелюстные; 2) теменные;

3) лопатки; 4) решетчатые; 5) лобная; 6) плюсневые.

1. 2,3

2. 1,2,3

3. 2,3,4,5

4. 2,3,4

57. Из каких частей состоит опорно-двигательная система? 1) костной; 2) мышечной; 3) нервной; 4) эпителиальной.

1. 1,2,3,4

2. 1,2,3

3. 2,3

4. 1,2

58. Саркоплазмой называется ...

1. цитоплазма нервной клетки

2. цитоплазма мышечной клетки

3. оболочка клетки человека

4. карิโอплазма клетки соединительной ткани

59. Деятельность каких мышц не зависит от воли человека? 1) сердечная; 2) гладковолокнистая; 3) скелетная.

1. 2,3

2. 1,2,3

3. 1,2

4. 1

60. Выберите неверное суждение. Клетка гладковолокнистой мышечной ткани

...

1. имеет длину волокна до 0,1 мм

2. многоядерная

3. имеет цитоплазму, органоиды

4. имеет веретенообразное строение

61. Цитоплазма мышечной клетки называется ...

1. остеобласт

2. нейроглия

3. плазма

4. саркоплазма

62. Какие мышцы относятся к группе мышц живота? 1) наружная косая; 2) внутренняя косая; 3) боковая косая; 4) прямая; 5) квадратная; 6) диафрагмальная; 7) ромбовидная.

1. 4,5,6,7

2. 1,2,3,4,5

3. 2,3,5,7

4. 1,2,4,5

63. Сколько мышц насчитывается в теле человека и сколько % от массы тела они составляют?

1. 400,60
- 2. 600,40**
3. 600,60
4. 400,40

64. Какая картина наблюдается при повреждении высших двигательных нервных центров головного мозга?

1. тонус мышц снижается, парализованная рука свисает, как плеть
2. напряжение мышц увеличивается
- 3. В, С**
4. конечность застывает, как одеревеневшая

65. Сокращение мышечных клеток обеспечивают ...

1. саркоплазма
2. микротрубочки
- 3. миофибриллы**
4. тубулин

66. Что имеет каждая скелетная мышца? 1) головку; 2) шейку; 3) туловище; 4) хвостовую часть; 5) сухожилия; 6) фасцию; 7) синовиальную жидкость.

1. 1,2,3,6
2. 3,4,5
3. 1,2,3,4,5
- 4. 1,4,5,6,7**

67. Какую роль играет периост?

1. рост, восстановление
2. снабжение питательными веществами
3. движение, сокращение
- 4. А,В**

68. Сокращение предсердий длится (сек) - I, расслабление - II.

1. I-0,4; II-0,4
2. I-0,3; II-0,5
3. I-0,7; II-0,1
- 4. I-0,1; II-0,7**

69. Однократное сокращение и расслабление сердца считается ...

1. контрактурой
2. диастолой
- 3. сердечным циклом**

4. систолой

70. Как называются чужеродные для организма вещества, способные вызвать ответную иммунную реакцию?

1. **антигенами**
2. фагоцитами
3. антигемофильным фактором
4. антителами

71. Где начинается (I) и где заканчивается (II) малый круг кровообращения? 1) правое предсердие; 2) правый желудочек; 3) левое предсердие; 4) левый желудочек.

1. I - 3; II - 4
2. I - 3; II - 2
3. **I - 2; II - 3**
4. I - 1; II - 3

72. В каком органе человека вырабатываются лимфоциты?

1. почках
2. сердце
3. печени
4. **селезенке**

73. Укажите удельную массу плазмы крови.

1. **1,025 - 1,034**
2. 1,05 - 1,06
3. 1,25 - 1,34
4. 1,09

74. Какая группа крови будет у человека, если в эритроцитах содержится агглютиноген А и в плазме агглютинин b?

1. III
2. IV
3. I
4. **II**

75. Наследственная болезнь, которая выражается в склонности к кровотечениям в результате нехватки в крови антигемофильного фактора, - ...

1. лейкемия
2. **гемофилия**
3. лейкоз
4. лейкопения

76. На сколько веток делится легочная артерия, отходя от сердца?

1. 4

- 2. 6
- 3. 8
- 4. 2**

77. Что обязательно содержат эритроциты (I) и плазма (II) крови, определяющие группу крови человека? 1) агглютинин; 2) агглютиноген; 3) резус-фактор; 4) глобин.

- 1. I-1; II-2
- 2. I-2; II-1,3
- 3. I-3,4,2; II-1
- 4. I-2; II-1**

78. Функция альвеол: 1) увеличивает площадь дыхательных поверхностей; 2) осуществляет газообмен между легкими и кровью; 3) осуществляет газообмен между кровью и клетками; 4) свободное продвижение воздуха.

- 1. 1,2**
- 2. 2,3
- 3. 2,4
- 4. 1,4

79. Плазма крови имеет ...

- 1. кислую реакцию
- 2. слабощелочную реакцию**
- 3. щелочную реакцию
- 4. нейтральную реакцию

80. Где начинается (I) и где заканчивается (II) большой круг кровообращения? 1) правое предсердие; 2) правый желудочек; 3) левое предсердие; 4) левый желудочек.

- 1. I-3; II-2
- 2. I-2; II-3
- 3. I-1; II-2
- 4. I-4; II-1**

81. Состояние сокращения предсердий и желудочков сердца называется ...

- 1. систолой**
- 2. диастолой
- 3. сердечным циклом
- 4. контрактурой

82. Где вырабатываются форменные элементы крови?

- 1. красный костный мозг**
- 2. желтый костный мозг
- 3. поджелудочная железа
- 4. железы внутренней секреции

83. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения? 1) клетки тела; 2) клетки кожи; 3) альвеолы легких; 4) тканевая жидкость.

1. 4

2. 1,2

3. 3

4. 1,2,4

84. Какой клапан сердца расположен между правым предсердием и правым желудочком?

1. трехстворчатый

2. полулунные клапаны

3. двустворчатый

4. мышечный слой

85. Какое вещество обеспечивает свертываемость крови?

1. фибриноген

2. гемоглобин

3. плазма

4. тромбоциты

86. Где образуются эритроциты?

1. костном мозге

2. печени

3. селезенке

4. красном костном мозге

87. Между правым предсердием и правым желудочком находится ...

1. двустворчатый клапан

2. трехстворчатый клапан

3. полулунный клапан

4. замыкающий клапан

88. Чем снаружи покрыты легкие?

1. плевральной полостью

2. плевральными листками

3. грудной клеткой

4. оболочкой

89. Заражение крови микробами называется ...

1. асфиксия

2. кессонова болезнь

3. сепсис

4. лейкомия

90. Наука, занимающаяся изучением организма, органов, их жизнедеятельности, называется ...

1. экологией
2. анатомией
- 3. физиологией**
4. систематикой

91. Какой эпителий выстилает гортань?

- 1. мерцательный**
2. многослойный
3. цилиндрический
4. кубический

92. Из скольких долей состоит правое (I) и левое (II) легкое? 1) 1 доля; 2) 2 доли; 3) 3 доли.

1. I - 2; II - 2
2. I - 1; II - 1
3. I - 2; II - 3
- 4. I - 3; II - 2**

93. Внутренний слой гортани и трахеи покрыт ...

- 1. мерцательным эпителием**
2. плоским эпителием
3. серозной оболочкой
4. хрящами

94. Какой белок связывает CO_2 выдыхаемого воздуха в эритроцитах крови?

1. глобулин
2. альбумин
- 3. гемоглобин**
4. актин

95. Ионов калия содержится больше: 1) во внутриклеточной жидкости; 2) во внеклеточной жидкости; 3) в плазме; 4) в сыворотке крови.

- 1. 1**
2. 1,4
3. 2
4. 3,4

96. Через сердце взрослого человека в минуту проходит примерно ... мл крови.

1. 500
2. 1500
3. 20000
- 4. 5000**

97. Явление фагоцитоза было открыто ...

1. Мечниковым

2. Луи Пастером

3. Ивановским

4. Анохиным

98. Как называется произведение количества дыхательных движений в минуту на количество объема поступающего в легкие - 500 мл?

1. дыхательным объемом

2. жизненной емкостью

3. вдохом

4. минутной вентиляцией легких

99. Сколько существует типов дыхательных движений у человека?

1. 2

2. 5

3. 4

4. 3

100. Где располагаются клапаны: полулунные-I; двустворчатые-II; трехстворчатые-III?

1. I между правым желудочком и легочной артерией; II между правым предсердием и правым желудочком; III между левым предсердием и правым желудочком

2. I между желудочками и артериями; II между предсердиями и собственно желудочками

3. I между левым желудочком и артерией; II между левым и правым предсердиями и собственно левым и правым желудочками

4. I между левым желудочком и аортой; II между левым предсердием и левым желудочком; III между правым предсердием и правым желудочком

2.2 Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля по междисциплинарному курсу

2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по междисциплинарному курсу

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольный опрос	Контрольный опрос – это метод оценки уровня освоения компетенций, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии	Задания для самостоятельной работы

	преподавателя и студента. Источником контроля знаний в данном случае служит словесное или письменное суждение студента	
Собеседование	Собеседование – это один из методов контрольного опроса, представляющий собой относительно свободный диалог между преподавателем и студентом на заданную тему	Примерный перечень вопросов к экзамену Задания для самостоятельной работы
Тестовые задания	Тестирование -удовлетворяющая критериям исследования эмпирико-аналитическая процедура оценки уровня освоения компетенций студентами	Тесты по дисциплине
Самостоятельное решение задач	Метод, при котором обучающиеся приобретают навыки творческого мышления, самостоятельного решения проблем теории и практики.	Типовые задания
Лекция-беседа	Диалогический метод изложения и усвоения учебного материала. Лекция-беседа позволяет с помощью системы вопросов, умелой их постановки и искусного поддержания диалога воздействовать как на сознание, так и на подсознание обучающихся, научить их самокоррекции	Методика проведения лекции-беседы
Интерактивное решение задач	Метод модерации, при котором при решении задач принимают участие все обучающиеся под руководством преподавателя-модератора	Методика проведения интерактивного решения задач Типовые задания
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где	Темы рефератов

	автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	
--	---	--

2.2.2 Задания для самостоятельной работы

Написание рефератов

Темы рефератов:

Теоретические основы методики физического воспитания

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности младших школьников
2. Развитие физических качеств и способностей у детей младшего школьного возраста
3. Общеразвивающие упражнения: значение, классификация, методика обучения. Терминология и запись общеразвивающих упражнений
4. Формирование двигательных умений и навыков.
5. Развитие физических качеств в младшем школьном возрасте.
6. Планирование работы по физическому воспитанию в школе

Методика физического воспитания учащихся начальных классов

Выполнение типовых заданий

Текущий контроль успеваемости Оценочное средство – собеседование

Примерный перечень вопросов для проведения собеседования

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Функции и виды физкультуры.
3. История физической культуры и спорта и Олимпийского движения.
4. Цели и задачи физического воспитания.
5. Физические качества человека. Основные средства и методы их развития.
6. Средства и формы физического воспитания.
7. Планирование в физическом воспитании. Виды документов по планированию.
8. Методика обучения физическим упражнениям в начальной школе. Методы и приемы обучения.
9. Методика обучения ОРУ без предметов. Комплексы ОРУ.
10. Методика обучения ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручем).
11. Методика обучения упражнениям для формирования осанки.
12. Методика обучения ходьбе и бегу. Специальные упражнения бегуна.
13. Методика обучения акробатическим упражнениям.
14. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
15. Методика проведения занятий по лыжной подготовке.
16. Методика обучения плаванию.

17. Методика обучения строевым упражнениям.
18. Методика проведения подвижных и спортивных игр в начальной школе.

Оценочное средство – творческое задание

Примерная тематика для выполнения творческих заданий

1. Урок как основная форма физического воспитания.
2. Структура урока физической культуры.
3. Дозировка физической нагрузки в ходе урока по физической культуре
4. Показатели эффективности уроков по ФК (плотность, моторная плотность урока).
5. Формы, методы проведения урока по физической культуре.
6. Типы уроков по физической культуре.
7. Врачебный контроль в физическом воспитании. Медицинские группы учащихся для занятий по физической культуре.
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы.
9. Методика проведения физкультминуток в начальной школе.
10. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Задачи, организация и формы работы.
11. Учет и диагностика уровня физической подготовленности школьников в начальной школе.
12. Обучение двигательным действиям в начальной школе.
13. Возрастные особенности физического воспитания школьников.

Оценочное средство – защита проекта

Примерная тематика проектов

1. Формирование учебно-познавательного интереса к здоровому образу жизни в учебной деятельности младших школьников. Продукт: серия конспектов уроков физической культуры, направленных на формирование учебно-познавательного интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

2. Режим дня младшего школьника как средство физического воспитания. Продукт: памятка для учащихся по составлению и соблюдению режима дня.

3. Взаимосвязь средств физического воспитания и их влияние на развитие личности младшего школьника. Продукт: методические рекомендации для учителей начальных классов, направленные на выявление взаимосвязи средств физического воспитания и развития личности младшего школьника.

4. Подвижные игры в учебной деятельности как средство физического развития и воспитания младших школьников. Продукт: сборник подвижных игр, направленных на решение задач физического развития и физического воспитания младших школьников.

5. Методы ведения урока физической культуры в начальной школе. Продукт: серия конспектов уроков физической культуры в начальной школе.

6. Формирование познавательной мотивации детей младшего школьного возраста к ведению здорового образа жизни. Продукт: методические

рекомендации для учителей начальных классов по формированию познавательной мотивации детей младшего школьного возраста к ведению здорового образа жизни.

7. Разработка комплекса упражнений для проведения физкультминуток в начальной школе. Продукт: сборник комплекса упражнений для проведения физкультминуток в начальной школе.

8. Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы. Продукт: серия конспектов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы.

9. Какие физические качества развиваются у детей младшего школьного возраста в ходе организации ритмической гимнастики на уроках физической культуры? Продукт: сборник упражнений / ритмической гимнастики для включения в структуру уроков физической культуры в начальной школе.

10. Организация динамических пауз в структуре уроков физической культуры на уровне начального общего образования. Продукт: сборник разработанных содержательных аспектов динамических пауз/ методические рекомендации по организации динамических пауз в структуре уроков физической культуры на уровне начального общего образования.

Тематика курсовых работ, рефератов, эссе

- 1 Применение наглядных методов в процессе физического воспитания
- 2 Применение словесных методов в процессе физического воспитания
- 3 Использование методов строгой регламентации при обучении двигательным действиям и совершенствовании двигательных навыков
- 4 Использование игрового метода в процессе физического воспитания
- 5 Использование соревновательного метода в процессе физического воспитания
- 6 Проявление силовых способностей на примере из разных видов спорта
- 7 Проявление скоростных способностей на примере из разных видов спорта
- 8 Проявление скоростно-силовых способностей на примере из разных видов спорта
- 9 Проявление выносливости на примере из разных видов спорта
- 10 Проявление гибкости на примере из разных видов спорта
- 11 Проявление двигательно-координационных способностей из разных видов спорта
- 12 Средства, применяемые для развития силовых способностей в разных видах спорта
- 13 Средства, применяемые для развития скоростных способностей в разных видах спорта
- 14 Средства, применяемые для развития скоростно-силовых способностей в разных видах спорта
- 15 Средства, применяемые для развития выносливости в разных видах спорта
- 16 Средства, применяемые для развития гибкости в разных видах спорта
- 17 Средства, применяемые для развития двигательно-координационных способностей в разных видах спорта
- 18 Методы управления развитием силовых способностей в разных видах спорта

- 19 Методы управления развитием скоростных способностей в разных видах спорта
- 20 Методы управления развитием скоростно-силовых способностей в разных видах спорта
- 21 Методы управления развитием выносливости в разных видах спорта
- 22 Методы управления развитием гибкости в разных видах спорта
- 23 Методы управления двигательными-координационными способностями в разных видах спорта
- 24 Формирование двигательных умений и двигательных навыков в избранном виде спорта
- 25 Этапы обучения двигательным действиям в избранном виде спорта
- 26 Виды подготовки спортсмена в избранном виде спорта
- 27 Место избранного вида спорта в системе других. Классификации видов спорта
- 28 Средства спортивной тренировки для совершенствования двигательных умений и двигательных навыков в избранном виде спорта
- 29 Средства спортивной тренировки для развития необходимых двигательных способностей в избранном виде спорта
- 30 Методы спортивной тренировки для совершенствования техники двигательных действий в избранном виде спорта
- 31 Методы спортивной тренировки для развития необходимых двигательных способностей в избранном виде спорта
- 32 Реализация принципов спортивной тренировки на примере избранного вида спорта

2.2.4 Типовые задания

- 1 Методика развития координационных способностей у младшего школьного возраста.
- 2 Методика развития скоростных способностей у младших школьников.
- 3 Методика развития силовых способностей у младших школьников.
- 4 Методика развития выносливости у младших школьников.
- 5 Методика развития гибкости школьников.
- 6 Методика комплексного развития физических качеств младшего школьного возраста.
- 7 Методика развития координационных способностей учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
- 8 Методика обучения двигательным действиям учащихся младшего школьного возраста из различных разделов школьной программы.
- 9 Методика обучения гимнастическим упражнениям младших школьников.
- 10 Методика обучения легкоатлетическим упражнениям младших школьников.
- 11 Методика обучения плавательным упражнениям младших школьников.
- 12 Методика обучения лыжным упражнениям младших школьников.
- 13 Методика обучения элементам подвижных игр младших школьников.
- 14 Методика обучения элементам спортивных игр младших школьников.
- 15 Методика обучения элементам борьбы у юношей.
- 16 Методика обучения элементам самозащиты у девушек.

- 17 Нетрадиционные средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.
- 18 Функциональная музыка на уроке физической культуры младших школьников.
- 19 Тренажерные устройства на уроках физической культуры младших школьников.
- 20 Шейпинг на уроках физической культуры младших школьников.
- 21 Стретчинг на уроках физической культуры младших школьников.
- 22 Бодибилдинг на уроках физической культуры младших школьников.
- 23 Сюжетные уроки физической культуры младших классов.
- 24 Фольклорные уроки физической культуры младших классов.
- 25 Методы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.
- 26 Игровой метод на уроках физической культуры младших школьников.
- 27 Круговой метод на уроках физической культуры младших школьников.
- 28 Соревновательный метод на уроках физической культуры младших школьников.
- 29 Метод сопряженного воздействия на уроках физической культуры младших школьников.
- 30 Современные подходы к физкультурному образованию учащихся младшего школьного возраста.
- 31 Комплексный подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 32 Базововариативный подход к физкультурному образованию.
- 33 Региональный подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 34 Образовательный подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 35 Дифференцированный подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 36 Тренировочный подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 37 Спортивно-видовой подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 38 Оздоровительный подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 39 «Инструкторский» подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 40 «Ежедневный» подход к физкультурному образованию младших школьников.
- 41 Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня учащихся младшего школьного возраста.
- 42 Методика проведения спортивного часа младших школьников.
- 43 Организация, содержание и проведение спортивных праздников младших школьников («Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Лыжные гонки», «Легкоатлетические кроссы» и др.).
- 44 Методика проведения подвижных перемен младших школьников.

- 45 Организация, содержание и проведение «Часа здоровья» в школе.
- 46 Организация, содержание и проведение занятий физическими упражнениями в группах продленного дня.
- 47 Оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме учебного дня учащихся младшего школьного возраста.
- 48 Методика формирования правильной осанки.
- 49 Методика формирования правильного свода стопы и профилактика плоскостопия школьников.
- 50 Методика закаливания младших школьников.
- 51 Дыхательная гимнастика младших школьников.
- 52 Глазодвигательная гимнастика младших школьников.
- 53 Управление в физкультурном образовании младших школьников.
- 54 Разработка учебных программ физкультурного образования для учащихся учебных заведений различного типа.
- 55 Разработка рабочих программ по основным разделам учебной программы физкультурного образования учащихся средних школ (по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм и т.д.).
- 56 Разработка конспектов уроков физической культуры учащихся младших классов по основным разделам учебной программы физкультурного образования учащихся средних школ.
- 57 Методика составления учебных карточек для уроков физической культуры школьников различного возраста.
- 58 Методика составления домашних заданий по физической культуре школьников различного возраста.
- 59 Методика оценки физического состояния учащихся младшего школьного возраста.
- 60 Основы самоконтроля за физическим состоянием младших школьников.
- 61 Оптимизация психического состояния школьников средствами физического воспитания.
- 62 Психорегулирующая тренировка школьников (спортсменов).
- 63 Использование трансовых состояний в физкультурных занятиях учащихся младшего школьного возраста.
- 64 Использование невербального внушения в процессе занятий физической культурой.
- 65 Формирование мотиваций для занятий физической культурой.
- 66 Устранение отрицательных психических состояний в процессе физкультурных занятий средствами физического воспитания.
- 67 Управление конфликтами в процессе преподавания физической культуры в учебных заведениях различного типа.
- 68 Приемы и способы разрешения конфликтов.
- 69 Определение уровня конфликтности среди учащихся средних школ.
- 70 Управление конфликтами в процессе подготовки спортсменов, учащихся учебных заведений различного типа.
- 71 Определить цели и задачи урока физической культуры по заданной теме.

- 72 Провести анализ просмотренного урока физической культуры с целью оценки результатов деятельности учащихся на уроке и выставления отметок.
- 73 Разработать план-конспект вводной части урока физической культуры (15 упражнений).
- 74 Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (подвижные игры).
- 75 Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (гимнастика).
- 76 Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (легкая атлетика).
- 77 Провести подвижную игру с последующим самоанализом.
- 78 Провести разминку методом показа.
- 79 Провести разминку словестным методом.
- 80 Провести разминку поточным методом.
- 81 Проведение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
- 82 Выполнение упражнений в ходьбе и беге. Анализ техники выполнения, осуществление страховки и самостраховки.
- 83 Выполнение прыжков и метаний. Анализ техники выполнения, осуществление страховки и самостраховки.
- 84 Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении комбинации из висов и лазания по гимнастической стенке с последующим объяснением техники выполнения упражнений.
- 85 Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении упоров и лазания по гимнастической скамейке с последующим объяснением техники выполнения упражнений.
- 86 Провести фрагмент урока физической культуры (эстафету по легкой атлетике).
- 87 Провести фрагмент урока физической культуры (эстафету с мячом).
- 88 Провести обучение технике ведения баскетбольного мяча.
- 89 Провести обучение технике передачи и ловли мяча.
- 90 Провести заключительную часть урока физической культуры.
- 91 Провести самоанализ проведенного урока физической культуры с целью оценки результатов деятельности педагога.
- 92 Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (гимнастика).
- 93 Провести разминку поточным методом.
- 94 Определить цели и задачи урока физической культуры по заданной теме.
- 95 Провести подвижную игру с последующим самоанализом.
- 96 Провести фрагмент урока физической культуры (эстафету с предметами).

2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по междисциплинарному курсу

2.3.1 Перечень вопросов к дифференцированному зачету по междисциплинарному курсу

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
2. Возрастные особенности обучающихся начальных классов.
3. Цель и задачи физического воспитания в начальной школе.
4. Средства и методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания детей.
6. Формирование двигательных умений и навыков.
7. Развитие физических качеств в младшем школьном возрасте.
8. Планирование работы по физическому воспитанию в школе.
9. Содержание программы: Знание о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Физической совершенствование.
10. Методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям начальных классов.
11. Общеразвивающие упражнения: без предмета, на скамейке, с обручем.
12. Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке, лазание разноименными способом.
13. Лазание по гимнастической скамейке, лазание по канату.
14. Акробатические упражнения: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, на спине, кувырок назад в группировке.
15. Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей.
16. Методика обучения спортивным и подвижным играм.
17. Игра. Спортивные игры, Подвижные игры, классификация подвижных игр.
18. Место игр на уроке. Подвижные игры, воздействующие на двигательные качества учащихся младшего школьного возраста.
19. Методика проведения и организация подвижных игр.
20. Содержание и методика обучения обучающихся начальных классов элементам спортивных игр: баскетбол для учащихся младшего школьного возраста.
21. Содержание и методика обучения обучающихся начальных классов элементам спортивных игр: футбол для учащихся младшего школьного возраста.
22. Содержание и методика обучения обучающихся начальных классов элементам спортивных игр: хоккей для учащихся младшего школьного возраста.
23. Настольный теннис для учащихся младшего школьного возраста.
24. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся начальных классов.
25. Легкоатлетические упражнения в начальной школе.

26. Программа подготовки обучающихся начальных классов по физической культуре 1-4 классов в разделе «Легкая атлетика».
27. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики.
28. Бег, техника бега (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование).
29. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям согласно программному материалу по классам: содержание обучения, основные средства обучения.
30. Метания. Метания малого мяча, техника метания малого мяча.
31. Методика обучения метанию согласно программному материалы: оборудование, содержание, основные средства обучения.
32. Прыжки в высоту и длину.
33. Прыжки в длину с места и с разбега.
34. Техника прыжка в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление).
35. Техника прыжка в длину с разбега: способ «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
36. Техника выполнения прыжка способов «согнув ноги», техника выполнения: разбег и подготовка к отталкиванию, полет, приземление.
37. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием», техника выполнения: разбег, отталкивание и полет, приземление.
38. Методика обучения прыжкам согласно программному материалы: содержание обучения, основные средства обучения.
39. Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов.
40. Влияние лыжной подготовки на организм школьника. Условия для занятий лыжами. Профилактика травматизма.
41. Подбор инвентаря и одежды для занятий на лыжах.
42. Характеристика техники ходьбы на лыжах: стойки лыжника, ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двушажный ход, коньковых ход.
43. Методика проведения занятий плаванием с учащимися начальных классов.
44. Плавание, содержание обучения плаванию.
45. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
46. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
47. Методика проведения занятий с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья.
48. Содержание программы. Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.
49. Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.
50. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания.
51. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности учащихся начальных классов.

52. Основные инновационные подходы к физкультурно-спортивной работе в школах и других учебных заведениях.
53. Движениями ногами.
54. Движения руками.
55. Структура урока аэробики, занятия аэробикой с детьми 6-7 лет (образно-ролевые игры, фитнес-гимнастика и акробатика), особенности уроков аэробики с детьми 8-9 лет.
56. Диагностика физического развития учащихся.
57. Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями с учащимися начальных классов.
58. Основные формы занятий.
59. Особенности уроков физического культуры, цели и задачи уроков.
60. Типы уроков, структура урока.
61. Методы организации учащихся на уроке, общая и моторная плотность урока, нагрузка на уроке.
62. Методы регулирования физической нагрузки; профилактика травматизма на уроке; задание на дом.
63. Особенности проведения уроков с учащимися 1-4 классов в различных условиях.
64. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня начальной школы.

2.3.2 Примерное задание к дифференцированному зачету по междисциплинарному курсу

1. Структура урока аэробики, занятия аэробикой с детьми 6-7 лет (образно-ролевые игры, фитнес-гимнастика и акробатика), особенности уроков аэробики с детьми 8-9 лет.
2. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности учащихся начальных классов.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, ног, плечевого пояса и туловища.

2.3.3 Тестовые задания, используемые для промежуточной аттестации по междисциплинарному курсу

Оценочное средство – тест

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

- А. Скоростным индексом.
- Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
- В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
- Г. Скоростной выносливостью.

2. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
- Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- Г. Стабильность, экономичность, вариативность.

3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

- А. Физическая рекреация.
- Б. Спорт.
- В. Физическое воспитание.
- Г. Физическая реабилитация.

4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.

- А. Сила тяжести собственного тела.
- Б. Сила реакции опоры.
- В. Реактивные силы.
- Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта –

это _____

6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»:

- 1. Физическое воспитание;
 - 2. Движение;
 - 3. Физическая культура;
 - 4. Физическое упражнение.
- А. 2,4,1,3.
 - Б. 3,1,4,2.
 - В. 2,4,3,1.

7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?

- А. Основой техники.
- Б. Содержанием физического упражнения.
- В. Основным (ведущим) звеном техники.
- Г. Детальными техникой.

8. Оптимальное количество станций для круговой тренировки:

- А. 1-2
- Б. 4-6
- В. 10-12

9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и

методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- А. Принцип сознательности и активности.
- Б. Принцип доступности и индивидуализации.
- В. Принцип научности.
- Г. Принцип связи теории с практикой.

10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку _____

11. Физическая нагрузка – это _____

12. Какой метод медицинского контроля чаще всего используется в течение тренировки:

- А. Электрокардиограмма
- Б. Измерение артериального давления
- В. Измерение пульса

13. Какие методы обучения относятся к общепедагогическим (подчеркните):
Наглядный, словесный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, _____ соревновательный

14. Какие методы обучения физической культуре относятся к специфическим (подчеркните):
Наглядный, словесный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, _____ соревновательный

15. Динамический стереотип также можно определить, как...

- А. Безусловный рефлекс.
- Б. Двигательное умение.
- В. Двигательный навык.
- Г. Силовые компоненты техники упражнения.

16. Основным условием положительного переноса навыка является:

- А. Профессионализм педагога.
- Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
- В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
- Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Под методами физического воспитания понимают:

- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать

Г. Способы применения физических упражнений.

18. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

А. Воспитательным.

Б. Образовательным.

В. Оздоровительным.

Г. Физического развития.

19. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

А. Взрывную силу.

Б. Чувство ритма.

Г. Активную гибкость.

Д. Пассивную гибкость.

20. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

А. В подготовительной части занятия.

Б. В начале основной части занятия.

В. В конце основной части занятия.

Г. В заключительной части занятия

21. Что отличает подвижные игры от спортивных?

А. Требуют специальной тренировки

Б. Сложная тактика движений

В. Общедоступность

Г. Проводятся на специальных площадках

22. Гимнастика - это....

А. Система физических упражнений оздоровительной направленности

Б. Система физической подготовки гимнаста

В. Система физических упражнений, направленная на всестороннее гармоническое развитие человека

Г. Система организации деятельности учащихся на уроке физической культуры и здоровья

23. Назовите тип урока физической культуры и здоровья, где решаются задачи обучения, развития физических качеств и контроль за физической подготовленностью занимающихся:

А. Вводный урок

Б. Урок изучения нового материала

В. Урок совершенствования

Г. Смешанный (комплексный) урок

24. К какой группе методов обучения относится демонстрация учителем на уроке физической культуры и здоровья?

А. Словесные

- Б. Наглядные
- В. Практические
- Г. Метод регламентированного упражнения

25. Как называется метод организации деятельности учащихся на уроке, когда все учащиеся под руководством учителя выполняют комплекс ОРУ

- А Групповой
- Б. Смешанный
- В Фронтальный
- Г. Наглядный

26. Определите содержание метода указаний:

- А. Объяснение ошибок во время выполнения упражнения
- Б. Указание учителя на время окончания упражнения
- В. Словесное воздействие с целью внесения поправок при неправильном выполнении двигательного действия
- Г. Команда для начала выполнения упражнения

Ключ к тесту:

- 1. Г
- 2. Б
- 3. Б
- 4. В
- 5. Соревновательные упражнения
- 6. А
- 7. Г
- 8. Б
- 9. Б
- 10. Спортивной специализации
- 11. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся
- 12. В
- 13. Наглядный, словесный
- 14. Метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный
- 15. В
- 16. Б
- 17. Г
- 18. Б
- 19. Г
- 20. Б
- 21. В
- 22. В
- 23. Г
- 24. Б
- 25. В

26. B