



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области**

(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Н.М. Сидоркина

«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине**

«Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура»

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

**44.03.01 Педагогическое образование
направленность Физическая культура**

Волгодонск
2024

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

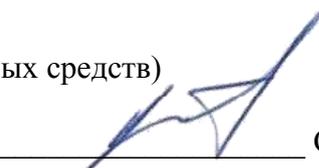
«Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от 22.04.2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель


_____ С.В. Четвериков
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

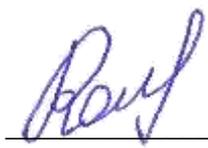
И.о. заведующего кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

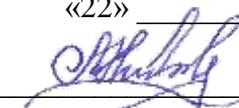
Согласовано:

Директор МБОУ "Гимназия "Юридическая"


_____ Т.В. Колодяжная
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

Директор МБОУ "Лицей №16"


_____ Л.Н. Лушникова
подпись

«22» _____ 04 _____ 2024г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г. № _____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Содержание

	С
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-2: Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации основных образовательных программ

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

2 Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
ПК-2	Знать	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы;
	Уметь		лек			
	Владеть	лек	Контрольное			

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерии оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

	Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде			тестирование		
УК-7	Знать		лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы;
	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
	Уметь		лек	Контрольное тестирование		
	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
	Владеть		лек		Контрольное тестирование	
	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					

2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Гимнастика» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» проводится в форме Экзамена. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ⁵)						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X ₁)	Практические занятия (Y ₁)	Лабораторные занятия (Z ₁)	Лекционные занятия (X ₂)	Практические занятия (Y ₂)	Лабораторные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено; Более 41 балла – зачтено
20	-	-	30	-	-		
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Экзамен по дисциплине «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» проводится в виде сдачи контрольных нормативов		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Экзамен является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам Экзамена обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на Экзамене обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на Экзамене обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
 - имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
 - в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах Экзаменного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
 - имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
 - во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (Экзамену) баллы;
 - вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.
- Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).
2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.
3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.
3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости $Y(X)$ с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тесты по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота; В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;

В.сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

- А.способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В.способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А.способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б.способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В.способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А.способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В.освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11.Бег на длинные дистанции развивает

- А.ловкость;
- Б. быстроту;
- В.выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы мышц;
- В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются А. общеразвивающими;

- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Приводится перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации, структура экзаменационного билета, пример экзаменационного билета, методика формирования оценки и критерии оценивания.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)

Факультет «Технологии и менеджмент»
Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1
на 20__/20__ учебный год

- 1.
2. Проблемы НТП.
3. Практическое задание.

Зав. кафедрой _____ А.А. Морозова.

подпись

дата

АКТУАЛЬНО НА

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. зав. каф. _____

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. _____

зав. каф

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. зав. каф . _____

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. зав. каф _____

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Методика обучения и воспитания предмету Физическая культура»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
ПК-2	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование
УК-7	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

ПРИМЕР

Карта тестовых заданий

Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина Методика обучения и воспитания предмету «Физическая культура»

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.
2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки
- 3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.
4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).
5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.
6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1. Что из представленного ниже относится к основному признаку здоровья:
а) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
б) хорошая осанка
в) максимальный уровень развития физических качеств
2. В целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, при оздоровительной тренировке, величина ЧСС должна быть не ниже:
а) 100 уд/мин
б) 120 уд/мин
в) 90 уд/мин

3. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

- а) реабилитационная культура
- б) культура организма
- в) физическая культура**

4. Что из представленного ниже является основным средством физического воспитания:

- а) оздоровительные силы природы
- б) физические упражнения**
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

5. Какие возможности организма повышает постепенное увеличение нагрузок:

- а) тайные
- б) скрытые
- в) психические**

6. Какое название носит степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

- а) двигательное упражнение
- б) двигательное умение**
- в) двигательная мотивация

Средне –сложные (2 уровень)

7. Создание внезапно изменяющихся или необычных условий выполнения упражнений, носит название:

- а) методы развития ловкости**
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

8. Оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся, предусматривает данный принцип:

- а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- б) принцип доступности и индивидуализации**
- в) принцип последовательности

9. На развитие чего направлены физические упражнения:

- а) крепких отношений
- б) душевного состояния
- в) силы**

10. Механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц:

- а) мышечный тонус
- б) мышечный насос**
- в) мышечное непостоянство

11. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название:

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) физическая подготовка**

12. Какое название носит соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности:

- а) труд
- б) спорт**
- в) физкультура

13. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств, а также именно таких навыков:

- а) прикладных**
- б) основных
- в) душевных

14. Частью чего является спорт:

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры**

15. Выберите единственно правильный вариант ответа:

Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения, накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- а) физическое воспитание**
- б) физическая подготовка
- в) спорт

16. Обязательные дополнительные занятия по физической культуре с учащимися, отнесенные к специальной медицинской группе, проводятся в форме:

- а) физкультурных пауз
- б) занятий по специальной программе**
- в) массовых гимнастических выступлений

17. Какое название носит сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами:

- а) подвижная игра**
- б) строевые упражнения
- в) двигательный режим

18. Какое название получил строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону:

- а) колонна
- б) шеренга**
- в) ряд

19. Пространственные, пространственно-временные, временные и ритмические характеристики являются ... характеристиками двигательных действий:

- а) статическими
- б) динамическими
- в) кинематическими**

20. Пубертатный скачек – это второе увеличение темпа индивидуального развития организма, так ли это:

- а) да
- б) нет
- в) отчасти

21. Движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления:

- а) ритмичные
- б) экономные
- в) энергичные

22. Выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения данное положение:

- а) обычное
- б) исходное
- в) простое

Сложные (3 уровень)

23. Какое название получил процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами: обучения:

- а) спорт
- б) движение
- в) упражнение

24. Высота пульса — амплитуда колебаний стенки артерий, определяемая на основе суммарной оценки напряжения и наполнения пульса, так ли это:

- а) да
- б) нет
- в) отчасти

25. Объем крови в артерии на высоте пульсовой волны — это ... пульса:

- а) напряжение
- б) ритмичность
- в) наполнение

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1А, 2В)

1 Какое название носит совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания:

А) система физического воспитания

2 Что включает в себя теория спортивной подготовки:

Б) задачи физического воспитания
В) спортивную тренировку
Г) опыт

27 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Что из представленного является наиболее важным физическим качеством для здоровья человека:

А) скорость

Б) выносливость

2 Наиболее весомым является данный фактор, определяющий риск для здоровья:

В) образ жизни человека

Г) генетика человека

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону:

А) шеренга

Б) практические

2 К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание и д.т.

В) наглядные

Г) ряд

29 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Какой способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и эффективном решении воспитательно-образовательных и

оздоровительных задач в работе с детьми:

А) фронтальный

Б) исходное

В) индивидуальный

Г)простое

2Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения:

30 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами

2 Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

А) спорт

Б) упражнение

В) выносливость

Г) быстрота

31 Установите соответствие:

(1Г, 2Б)

1 Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

2 Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма:

А) тайные

Б) психические

В) генетика человека

Г)образ жизни человека

32 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

2 Физические упражнения направлены на развитие:

А) силы

Б) крепких отношений

В)двигательные умения

Г)двигательные упражнения

33 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 Спортивный снаряд
- 2 Физические действия

- А) кувырок
- Б) кольца
- В) бег

34 Установите соответствие:
(1Б, 2В)

- 1 Показатели
- 2 Параметры

- А) маршрутно-операционный
- Б) физическая подготовленность
- В) масса тела

Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:
(1Б, 2В)

- 1 Какие виды спорта тренируют дыхание?
- 2 Двигательные физические способности это:

- А) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- Б) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта
- В) Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- Г) Способности двигаться и принимать нагрузки.

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Совокупность приёмов, способов и их разновидностей для осуществления игровой и соревновательной деятельности называется _____ (**прием игры, техника игры**)

37 Двигательное действие для ведения игровой и соревновательной деятельности называется _____ (**прием игры, результат игры**)

38 Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков: _____ (**прикладных, основных**)

39 Индивидуальные тактические действия, с одной стороны тесно связаны с _____, с другой – с групповыми тактическими действиями. (**техникой, группировкой**)

40 Число движений в единицу времени характеризует: _____ (**темп движения, скорость движения**)

41 Спорт является частью: _____ (**физической культуры, физической подготовки**)

42 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называют _____ (**комплекс, группа, алгоритм**)

Средне-сложные (2 уровень)

43 Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: _____ (**физическое воспитание, физическая подготовка**)

44 Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами: _____ (**подвижная игра, строевые упражнения**)

45 Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки? _____ (**да, можно, нет, нельзя, можно только под присмотром спортивного врача или тренера**)

46 Основу двигательных способностей человека составляют: _____ (**здатки психодинамических способностей, степень тренированности и выносливости мышц, медицинские показания**)

47 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: _____ (**выносливость, тренированность, второе дыхание**)

48 Метод это _____ (**способ достижения цели, деятельность**)

49 Под мониторингом понимается _____ (**наблюдение, способность чего-либо**)

50 Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя: _____ (**фронтальный, одновременный**)

51 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: _____ (**спортивных игр, бег с препятствиями, десятиборья**)

52 Результатом физической подготовки является _____ (**физическое совершенство, физическое воспитание**)

53 Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: _____ (**содержанием, формой, скоростью**)

54 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ (**скоростная способность, двигательный рефлекс, физическая возможность**)

55 Физическая культура представляет собой: _____ (**определенная часть культуры человека, учебная активность, культура здорового духа и тела**)

56 Что является древнейшей формой организации физической культуры? _____ (**игра, игры**)

57 Основное средство физического воспитания? _____ (**физическое упражнение, физические упражнения**)

58 Что такое двигательное умение? _____ (**уровень владения двигательным действием, двигательное действие**)

59 Перечислите главные физические качества _____ (**ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость; сила ловкость, быстрота, выносливость, гибкость**)

60 Временное снижение работоспособности принято называть _____ (**утомление, утомлением**)

61 Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть _____ (**физическое воспитание, физическим воспитанием**)

62 Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется _____
(физическим развитием, физическое развитие)

63 Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как _____ **(физическое совершенство, физическим совершенством)**

64 Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием _____
(адаптация, адаптацией)

65 Основной формой подготовки спортсмена является _____ **(спортивная тренировка, спортивной тренировкой)**

66 Уровень благосостояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует _____ **(здоровье, его здоровья)**

Сложные (3 уровень)

67 Физическая культура - это _____ **(культура человека и общества, вид культуры человека и общества)**

68 Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как _____ **(физическое движение, физкультурное движение)**

69 Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует _____ **(гибкость, пассивная гибкость)**

70 Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется _____ **(самоконтроль, контроль)**

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Методика обучения и воспитания предмету «Физическая культура»			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/ последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Методика обучения и воспитания предмету «Физическая культура»			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установлен ие последовательности	На дополнение	
1.1.1	<p>1. Что из представленного ниже относится к основному признаку здоровья:</p> <p>а) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</p> <p>б) хорошая осанка</p> <p>в) максимальный уровень развития физических качеств</p> <p>2. В целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, при оздоровительной тренировке, величина ЧСС должна быть не ниже:</p> <p>а) 100 уд/мин</p>	<p>26. установите соответствия</p> <p>1 Какое название носит совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания:</p> <p>2 Что включает в себя теория спортивной подготовки:</p> <p>А) система физического воспитания Б) задачи физического воспитания В) спортивную тренировку Г) опыт</p> <p>27. установите соответствия</p>	<p>36 Совокупность приёмов, способов и их разновидностей для осуществления игровой и соревновательной деятельности называется _____ (прием игры, техника игры)</p> <p>37 Двигательное действие для ведения игровой и соревновательной деятельности называется _____ (прием игры, результат игры)</p> <p>39 Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и _____ таких навыков: _____ (прикладных,</p>	

	<p>б) 120 уд/мин в) 90 уд/мин</p> <p>3. Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств</p> <p>а) реабилитационная культура б) культура организма в) физическая культура</p> <p>4. Что из представленного ниже является основным средством физического воспитания:</p> <p>а) оздоровительные силы природы б) физические упражнения в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи</p> <p>5. Какие возможности организма повышает постепенное увеличение нагрузок:</p> <p>а) тайные б) скрытые в) психические</p> <p>6. Какое название носит степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:</p> <p>а) двигательное упражнение б) двигательное умение в) двигательная мотивация</p>	<p>1 Что из представленного является наиболее важным физическим качеством для здоровья человека: 2 Наиболее весомым является данный фактор, определяющий риск для здоровья: А) скорость Б) выносливость В) образ жизни человека Г) генетика человека</p>	<p>основных)</p> <p>39 Индивидуальные тактические действия, с одной стороны тесно связаны с _____, с другой – с групповыми тактическими действиями. (техникой, группировкой)</p> <p>40 Число движений в единицу времени характеризует: _____ (темпа движения, скорость движения)</p> <p>42 Спорт является частью: _____ (физической культуры, физической подготовки)</p> <p>42 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называют _____ (комплекс, группа, алгоритм)</p>
1.1.2	<p>7. Создание внезапно изменяющихся или необычных условий выполнения упражнений, носит название:</p> <p>а) методы развития ловкости б) методы развития меткости</p>	<p>28. установите соответствия</p> <p>1Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону: 2К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание</p>	<p>43 Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: _____ воспитание, физическая</p>

	<p>в) методы развития смелости</p> <p>8. Оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся, предусматривает данный принцип: а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха б) принцип доступности и индивидуализации в) принцип последовательности</p> <p>9. На развитие чего направлены физические упражнения: а) крепких отношений б) душевного состояния в) силы</p> <p>10. Механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц: а) мышечный тонус б) мышечный насос в) мышечное непостоянство</p> <p>11. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название: а) спорт б) физическая культура в) физическая подготовка</p> <p>12. Какое название носит соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности: а) труд</p>	<p>и д.т. А) шеренга Б) практические В) наглядные Г)ряд</p> <p>29. установите соответствия 1 Какой способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и эффективным решении воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми: 2Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения: А) фронтальный Б) исходное В)индивидуальный Г)простое</p> <p>30. установите соответствия 1 Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами 2 Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является: А) спорт Б) упражнение В) выносливость Г) быстрота</p> <p>31.установите соответствия 1 Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом: 2 Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма: А) тайные Б) психические В) генетика человека Г)образ жизни человека</p> <p>32. установите соответствия 1Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением</p>	<p>подготовка)</p> <p>44 Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами:_____ (подвижная игра, строевые упражнения)</p> <p>45 Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?_____ (да, можно, нет, нельзя, можно только под присмотром спортивного врача или тренера)</p> <p>46 Основу двигательных способностей человека составляют:_____ (задатки психодинамических способностей, степень тренированности и выносливости мышц, медицинские показания)</p> <p>47 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:_____ (выносливость, тренированность, второе дыхание)</p> <p>48 Метод это_____ (способ достижения цели, деятельность)</p> <p>49 Под мониторингом понимается_____ (наблюдение, способность чего-либо)</p> <p>50 Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя:_____ (фронтальный, одновременный)</p> <p>51 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:_____ (спортивных игр, бег с препятствиями,</p>
--	--	---	--

	<p>б) спорт в) физкультура</p> <p>13. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств, а также именно таких навыков: а) прикладных б) основных в) душевных</p> <p>14. Частью чего является спорт: а) духовной подготовки б) физической подготовки в) физической культуры</p> <p>15. Выберите единственно правильный вариант ответа: Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения, накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт</p> <p>16. Обязательные дополнительные занятия по физической культуре с учащимися, отнесенные к специальной медицинской группе, проводятся в форме: а) физкультурных пауз б) занятий по специальной программе в) массовых гимнастических выступлений</p> <p>17. Какое название носит сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами: а) подвижная игра б) строевые упражнения в) двигательный режим</p> <p>18. Какое название</p>	<p>движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения: 2 Физические упражнения направлены на развитие: А) силы Б) крепких отношений В) двигательные умения Г) двигательные упражнения</p> <p>33. установите соответствия 1 Спортивный снаряд 2 Физические действия А) кувырок Б) кольца В) бег</p> <p>34. установите соответствия 1 Показатели 2 Параметры А) маршрутно-операционный Б) физическая подготовленность В) масса тела</p>	<p>десятиборья)</p> <p>52 Результатом физической подготовки является _____ (физическое совершенство, физическое воспитание)</p> <p>54 Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: _____ (содержанием, формой, скоростью)</p> <p>54 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: _____ (скоростная способность, двигательный рефлекс, физическая возможность)</p> <p>55 Физическая культура представляет собой: _____ (определенная часть культуры человека, учебная активность, культура здорового духа и тела)</p> <p>56 Что является древнейшей формой организации физической культуры? _____ (игра, игры)</p> <p>57 Основное средство физического воспитания? _____ (физическое упражнение, физические упражнения)</p> <p>58 Что такое двигательное умение? _____ (уровень владения двигательным действием, двигательное действие)</p> <p>59 Перечислите главные физические качества _____ (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость; сила ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)</p> <p>60 Временное снижение работоспособности принято называть _____</p>
--	---	---	---

	<p>получил строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону:</p> <p>а) колонна б) шеренга в) ряд</p> <p>19. Пространственные, пространственно-временные и ритмические характеристики являются ... характеристиками двигательных действий:</p> <p>а) статическими б) динамическими в) кинематическими</p> <p>20. Пубертатный скачек – это второе увеличение темпа индивидуального развития организма, так ли это:</p> <p>а) да б) нет в) отчасти</p> <p>21. Движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления:</p> <p>а) ритмичные б) экономные в) энергичные</p> <p>22. Выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения данное положение:</p> <p>а) обычное б) исходное в) простое</p>		<p>(утомление, утомлением)</p> <p>61 Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть _____ (физическое воспитание, физическим воспитанием)</p> <p>62 Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется _____ (физическим развитием, физическое развитие)</p> <p>63 Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как _____ (физическое совершенство, физическим совершенством)</p> <p>64 Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием _____ (адаптация, адаптацией)</p> <p>65 Основной формой подготовки спортсмена является _____ (спортивная тренировка, спортивной тренировкой)</p> <p>66 Уровень благосостояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует _____ ___ (здоровье, его здоровья)</p>
1.1.3	<p>23. Какое название получил процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами:</p> <p>а) спорт б) движение</p>	<p>35. установите соответствия</p> <p>1 Какие виды спорта тренируют дыхание?</p> <p>2 Двигательные физические способности это:</p> <p>А) Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. Б) Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта В) Способности, помогающие обеспечить</p>	<p>67 Физическая культура - это _____ (культура человека и общества, вид культуры человека и общества)</p> <p>68 Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как _____ (физическое</p>

	<p>в) упражнение</p> <p>24. Высота пульса — амплитуда колебаний стенки артерий, определяемая на основе суммарной оценки напряжения и наполнения пульса, так ли это: а) да б) нет в) отчасти</p> <p>25. Объем крови в артерии на высоте пульсовой волны — это ... пульса: а) напряжение б) ритмичность в) наполнение</p>	<p>оптимальный уровень двигательной активности. Г) Способности двигаться и принимать нагрузки.</p>	<p>движение, физкультурное движение)</p> <p>69 Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует _____ (гибкость, пассивная гибкость)</p> <p>70 Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется _____ (самоконтроль, контроль)</p>
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	А)
2	Б)
3	В)
4	Б)
5	В)
6	Б)
7	А)
8	Б)
9	В)
10	Б)
11	В)
12	Б)
13	А)
14	В)
15	А)
16	Б)
17	А)
18	Б)
19	В)
20	А)
21	В)
22	Б)
23	В)
24	А)
25	В)
26	1А, 2В
27	1Б, 2В
28	1В, 2А
29	1А, 2Б
30	1Б, 2В
31	1Г, 2Б
32	1В, 2А
33	1Б, 2А
34	1Б, 2В
35	1Б, 2В

36	Техника игры
37	Прием игры
38	прикладных
39	техникой
40	Скорость движения
41	Физической культуры
42	алгоритм
43	Физическое воспитание
44	Подвижная игра
45	Да, можно
46	Степень тренированности и выносливости мышц
47	Второе дыхание
48	Способность достижения цели
49	наблюдение
50	фронтальный
51	десятиборья
52	Физическое совершенство
53	скоростью
54	Физическая возможность
55	Культура здорового духа и тела
56	игра
57	Физические упражнения
58	Двигательное действие
59	Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
60	утомлением
61	Физическое воспитание
62	Физическое развитие
63	Физическим совершенством
64	адаптация
65	Спортивная тренировка
66	Его здоровья
67	Вид культуры человека и общества
68	Физическое движение
69	гибкость
70	самоконтроль