

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП.10 Теория и история физической культуры**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2020

1. **Наименование дисциплины:** ОП.10 Теория и история физической культуры
2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| Наименование<br>трудового действия                                                                                                      | Наименование<br>Компетенции | Поэтапные результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Оценочные средства |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Общие компетенции</b>                                                                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                            |                             | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      | Тестирование       |
|                                                                                                                                         |                             | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновывать социальную значимость своей профессии;</li> <li>• самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |
|                                                                                                                                         |                             | <b>Иметь практический опыт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |                             | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и способы выполнения профессиональных задач;</li> <li>• основные понятия, характеризующие процессы самоорганизации и самоуправления;</li> <li>• необходимость и значимость самоорганизации и самоуправления;</li> <li>• свои основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности;</li> <li>• методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки.</li> </ul> | Тестирование       |
|                                                                                                                                         |                             | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно планировать и организовывать свою работу;</li> <li>• использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |                    |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку;</li> <li>• выполняет работу в заданные сроки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
|                                                                                                                                                              | Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации собственной деятельности, определения методов решения профессиональных задач.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях                                                                                          | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях;</li> <li>• важность принятия решений в контексте социального взаимодействия.</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опознавать нестандартные ситуации;</li> <li>• анализировать нестандартные ситуации;</li> <li>• обосновывать свои решения;</li> <li>• реагировать на нестандартные ситуации;</li> <li>• адаптироваться к новым ситуациям;</li> <li>• брать на себя ответственность за принятия решения.</li> </ul> Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> <li>- решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях.</li> </ul> | Тестирование |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации;</li> <li>• современные технологии поиска, хранения и переработки информации;</li> <li>• основные принципы работы с информационными потоками;</li> <li>• основные характеристики первичной статистической обработки информации.</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать базы данных в своей деятельности;</li> <li>• адекватно использовать известные носители информации, а также различные инструменты ее переработки;</li> <li>• предоставлять необходимую информацию в логичной,</li> </ul>                                                                            | Тестирование |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                   | <p>компактной, удобной форме в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации;</li> <li>• критически оценивать источники информации, классифицировать и обобщать первичные данные.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.), необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования;</li> <li>• методы и средства поиска, систематизации и обработки информации.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации;</li> <li>• оформлять документы и проводить качественный анализ информации;</li> <li>• собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективного использования информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.</li> </ul> | Тестирование |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами       | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе;</li> <li>• теорию конфликтов и путей их разрешения;</li> <li>• основополагающие нормативно-организационные</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                       | <p>документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе;</li> <li>• основы государственной политики и права в области физической культуры, современное состояние законодательства о физической культуре, основные законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие трудовые отношения, права и обязанности работников – возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами;</li> <li>• вносить ощутимый вклад в работу коллектива;</li> <li>• поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов;</li> <li>• инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации коллективной (командной) работы.</li> </ul> |                     |
| <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета;</li> <li>• основные методы и приемы принятия решений;</li> <li>• основы психологии поведения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать эффективные решения, используя систему методов управления;</li> <li>• выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Тестирование</p> |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                            | <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | <p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основные этические понятия и категории;</li> <li>2. особенности профессиональной этики;</li> <li>3. возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить эффективные организационно-управленческие решения;</li> <li>• самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности;</li> <li>• оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки задач профессионального и личностного развития, самообразования.</li> </ul> | Тестирование |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий                                              | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере;</li> <li>• методику организации и работы образовательных учреждений дошкольного образования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• быстро адаптироваться к изменяющимся условиям;</li> <li>• демонстрировать профессиональную мобильность.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать функционированию учреждений дошкольного образования в условиях модернизации отечественного образования</li> </ul>                                                                                                                                             | Тестирование |
| ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей                                                                    | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные здоровьесберегающие технологии;</li> <li>• способы и методы оказания первой помощи обучающимся в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Тестирование |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиенические требования к осуществлению образовательной деятельности в дошкольных учреждениях;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять угрозы жизни и здоровью обучающихся и сопутствующие риски, связанные с наступлением неблагоприятной ситуации;</li> <li>• осуществлять контроль за безопасностью в образовательной среде;</li> <li>• анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценивать системы предпринятых мероприятий и последовательность их выполнения;</li> <li>• организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными представителями)</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации;</li> <li>• создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций</li> <li>• профилактики несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса;</li> </ul> |              |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные нормативно-правовые акты Российской Федерации, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности;</li> <li>• порядок реализации образовательных программ среднего специального образования;</li> <li>• основные направления образовательной политики в Российской Федерации;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять нормативно-правовые акты, регулирующие</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                    | профессиональную деятельность по избранной специальности;<br>толковать и интерпретировать нормативно-правовые акты,<br>регулирующие профессиональную деятельность по избранной<br>специальности;<br>Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> <li>• работы с учебно-методической документацией;<br/>использования в педагогической работе действующих<br/>примерных учебных планов, образовательных стандартов<br/>среднего общего образования.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| <b>Профессиональные компетенции</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| <b>А Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</b> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| <b>А/01.6 Трудовая функция: Общепедагогическая функция. Обучение</b>                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственными образовательными стандартами дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования                      | ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки | <b>Знать:</b><br>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;<br>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;<br>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";<br>требования к современному уроку физической культуры;<br>логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";<br>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;<br><br><b>Уметь:</b><br>находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;<br>использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; | Тестирование |

|                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                           |                                                 | <p>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;<br/> использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;<br/> применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;<br/> устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/> анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;<br/> определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;<br/> применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;<br/> проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br/> наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> |              |
| Планирование и проведение учебных занятий | ПК 1.2.Проводить занятия по физической культуре | <p><b>Знать:</b><br/> место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;<br/> основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;<br/> требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";<br/> требования к современному уроку физической культуры;<br/> содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Тестирование |

|                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                     |                                     | логику и критерии их выбора;<br>приемы, способы страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
|                                     |                                     | <b>Уметь:</b><br>использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;<br>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;<br>использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;<br>применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;<br>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;<br>проводить педагогический контроль на занятиях; |              |
|                                     |                                     | <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;<br>определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;<br>применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;<br>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br>наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;                 |              |
| Организация, осуществление контроля | ПК 1.3. Осуществлять педагогический | <b>Знать:</b><br>методы и методики педагогического контроля на уроке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Тестирование |

|                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися | контроль, оценивать процесс и результаты обучения | физической культуры;<br>основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;                                                                                                                                                               |              |
|                                                                                                                      |                                                   | <b>Уметь:</b><br>- проводить педагогический контроль на занятиях;<br>оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;<br>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;<br>анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их; |              |
|                                                                                                                      |                                                   | <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>- проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br>наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;               |              |
| Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению                                           | ПК 1.4 Анализировать учебные занятия              | <b>Знать:</b><br>- методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;<br>основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;                                                                                        | Тестирование |
|                                                                                                                      |                                                   | <b>Уметь:</b><br>- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;<br>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;<br>анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;                                                   |              |

|                                                                                                                 |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                 |                                                                                | <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>- наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы              | ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре | <b>Знать:</b><br>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";<br>требования к современному уроку физической культуры;<br>логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";<br>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;<br><b>Уметь:</b><br>- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;<br>анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;<br><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>- ведения учебной документации | Тестирование |
| <b>А/02.6 Трудовая функция: Воспитательная деятельность</b>                                                     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера | ПК 2.1 Определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия   | <b>Знать:</b><br>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;<br>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;<br>приемы, способы страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование |
|                                                                                                                 |                                                                                | <b>Уметь:</b><br>- находить и использовать методическую литературу и другие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |

|                                                                                                                                                    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                    |                                                          | <p>источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p>                                                                   |              |
|                                                                                                                                                    |                                                          | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p>                                                                                                                                                                                                         |              |
| <p>Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)</p> | <p>ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия</p> | <p><b>Знать:</b></p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;</p> <p>логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> | Тестирование |
|                                                                                                                                                    |                                                          | <p><b>Уметь:</b></p> <p>находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения;</p> <p>планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <p>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p> <p>использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий;</p> <p>применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</p> |  |
|  |  | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>применения приемов страховки и самостраховки при</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         | <p>выполнении физических упражнений;<br/> проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br/> наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
| <p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p> | <p>ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b><br/> формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;<br/> логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;<br/> <b>Уметь:</b><br/> мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;<br/> планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);<br/> <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/> анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> | Тестирование |
| <p>Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего</p>                                                                                                                                       | <p>ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся</p>             | <p><b>Знать:</b><br/> приемы, способы страховки и самостраховки;<br/> формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;<br/> логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;<br/> виды документации, требования к ее оформлению.</p> <p><b>Уметь:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Тестирование |

|                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| распорядка образовательной организации                                                                                                      |                                                       | <p>осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;</p> <p>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>                                                                                                                                                    |              |
|                                                                                                                                             |                                                       | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p>ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> |              |
| Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.) | ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия | <p><b>Знать:</b></p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p>                                                                                                                                                                                                                                               | Тестирование |
|                                                                                                                                             |                                                       | <p><b>Уметь:</b></p> <p>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|                                                                                                                                             |                                                       | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    | наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
| Проектирование и реализация образовательных программ                                                                                                               | ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                         | <p><b>Знать:</b><br/>логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;<br/>виды документации, требования к ее оформлению</p> <p><b>Уметь:</b><br/>анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>                | Тестирование |
| <b>В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ</b>                                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| <b>Трудовая функция В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</b>                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития | ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного | <p><b>Знать:</b><br/>теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;<br/>теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации;<br/>особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания;<br/>концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре;<br/>педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического</p> | Тестирование |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                | стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. | <p>воспитания;<br/>источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы; определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации;<br/>осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;<br/>определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;<br/>адаптировать имеющиеся методические разработки;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;<br/>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;</p> |              |
| Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его | ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения                | <p><b>Знать:</b><br/>источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;<br/>адаптировать имеющиеся методические разработки;<br/>готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Тестирование |

|                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| обучения и развития                                                                     | литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.                                   | <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;<br>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов; |              |
| Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира | ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, ов, выступлений.                       | <b>Знать:</b><br>логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию;<br><b>Уметь:</b><br>готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты;<br><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;<br>оформления портфолио педагогических достижений;<br>презентации педагогических разработок в виде отчетов, ов, выступлений;                                    | Тестирование |
| Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира | ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания. | <b>Знать:</b><br>основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования.<br><b>Уметь:</b><br>с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;<br>использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем;<br>оформлять результаты исследовательской и проектной работы;<br>определять пути самосовершенствования педагогического                       | Тестирование |

|                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                        |  | <p>мастерства;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности)::</b></p> <p>презентации педагогических разработок в виде отчетов, ов, выступлений;</p> <p>участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;</p> |  |
| <p><b>Формы промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет</p> |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

#### Текущий контроль успеваемости:

**Тестирование** – как метод оценки учебных достижений обучающихся вызван особенностями тестов, обеспечивающих объективность, быстроту, однозначность, технологичность оценивания и научную обоснованность результатов. Методика тестирования позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных. Как правило, предлагаемые тесты оценки компетенций делятся на психологические, квалификационные (в учебном процессе эту роль частично выполняет педагогический тест) и физиологические. Первые позволяют оценить личностные качества, вторые помогают определить степень квалификации, а третьи выявляют физиологические особенности участника оценки.

#### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 3 балла)

| Критерии                                | Показатели  | Шкала оценивания |
|-----------------------------------------|-------------|------------------|
| Количество выполненных тестовых заданий | 55% и более | 1 балл           |

#### Оценочные средства промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет – вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете/экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

#### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 5 баллов)

| Критерии | Показатели | Шкала оценивания |
|----------|------------|------------------|
|----------|------------|------------------|

|                                                                        |                                                                                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Степень раскрытия учебного материала                                   | Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой | 1 балл    |
|                                                                        | Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам                                                                 | 0,5 балла |
|                                                                        | Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины                                                                                                              | 0,5 балла |
|                                                                        | Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области                                         | 0,5 балла |
|                                                                        | Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области                                                                                    | 0,5 балла |
| Умение применять теоретический материал при решении практических задач | Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины                                                     | 0,5 балла |
|                                                                        | Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия                                                      | 1 балл    |
|                                                                        | Представление обоснованных выводов при решении практических задач                                                                                                          | 0,5 балла |

#### **4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования**

##### **Текущий контроль успеваемости**

##### **Оценочное средство – тестирование**

##### **Примерная тематика тестовых заданий**

- Какая страна является родиной Олимпийских игр?  
а) Древний Рим; б) Греция; в) Китай.
- Каковы причины появления античных Олимпийских игр?  
а) Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса;  
б) Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов; в) Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами.
- Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?  
а) 1896 г.; б) 776 г. до н. э.; в) 520 г. до н. э.
- Назовите имя первого известного победителя античных Олимпийских игр.  
а) армянский царь Вараздат; б) римский император Нерон; в) повар из Элиды Кореб.
- Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх?  
а) все желающий; б) свободно рожденные греки; в) мужчины и женщины Греции и Рима.
- Кто автор всемирно известной скульптуры “Дискобол”?  
а) Мирон; б) Сикейрос; в) Леонардо да Винчи.

7. Слово “стадион” произошло от ....  
а) греческой меры длины “стадий”, равной 192,27 м.; б) места, где проходили соревнования по пентатлону; в) названия здания, где тренировались атлеты.
8. “ Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть умным – бегай”. Откуда этот афоризм?  
а) строки из “Оды спорту” П. де Кубертена; б) высечено на стене форума в Элладе; в) слова из олимпийского гимна.
9. Назовите имя античного олимпионика, победителя шести Олимпийских игр?  
а) кулачный боец, математик Пифагор; б) бегун Кореб из Элиды; в) борец Милон из Кротона.
10. Назовите имя античного олимпионика, одержавшего двенадцать побед.  
а) борец Милон из Кротона; б) атлет Леонидас из Родоса; в) бегун Кореб из Элиды.
11. “Экехейрия” – это ...  
а) священный праздник в честь богини плодородия; б) священное перемирие во время Олимпийских игр; в) соревнования атлетов по особой программе.
12. В Древней Греции “Марафон” – это ...  
а) бег на дистанцию 42,195 м.; б) имя греческого атлета; в) географическое место, где произошло сражение во время греко - персидской войны.
13. Каковы причины упадка античных Олимпийских игр?  
а) завоевательные походы А. Македонского; б) экономический и политический упадок Греции; в) появление наемного войска и профессиональных атлетов; г) возвышение Рима.
14. Кто, когда и почему запретил Олимпийские игры в Древней Греции?  
а) император Август в 31 г. до н. э. перенес Олимпийские игры в Рим; б) император Феодосий в 394 г. запретил языческое летоисчисление и языческие традиции жертвоприношений богам; в) император Юстиниан в 490 г. отменил Олимпийские игры как потерявшие свою популярность и значимость.

## **Раздел II. Средние века, новое время**

15. Какое место занимала физическая культура в средние века?  
а) существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались; б) палестры и гимнасии были центрами физического воспитания; в) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.
16. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?  
а) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан; б) гладиаторские бои, скачки колесниц; в) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр.
17. Ян Амос Коменский – это ...  
а) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения; б) немецкий рыцарь, слывший непобедимым на турнирах; в) итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

18. Какой вклад в развитие физической культуры внес И. Г. Песталотти?  
а) написал книгу “О правилах катания на коньках” (1825); б) разработал основы суставной гимнастики; в) написал книгу “Элементарная гимнастика”; г) создал основы туркунста.

19. Основателями немецкой гимнастики были ...  
а) Аморос, Демени, Эбер; б) Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс; в) Кингсли, Арнольд, Далькроз.

20. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пьер и Ялмар Линг?

а) создали многообразные гимнастические снаряды; б) разработали схему урока физической культуры; в) создали систему естественно-прикладной гимнастики; г) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека; д) построили физиологическую кривую урока по пульсу; е) разработали спортивно-игровой метод обучения.

21. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?  
а) спортивно-игровой метод; б) суставная гимнастика; в) естественно-прикладная гимнастика.

22. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?  
а) туризм (пикники); б) преодоление полосы препятствий; в) занятия на снарядах; г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.); д) игры (регби, футбол, крикет и др.).

23. Кому из создателей национальных систем гимнастики принадлежат слова: “Мы не хотим быть удобением для других культур, нам хочется жить свободно, в благородном соревновании с другими народами”?  
а) немцу Ф. Яну; б) англичанину Т. Арнольду; в) чеху М. Тыршу.

24. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?

а) Ф.Аморосу; б) Ж.Демени; в) П.Лингу.

25. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж.Эбер?  
а) создал “естественный метод”; б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений; в) заложил основы суставной гимнастики.

26. Каковы причины возрождения Олимпийских игр в XIX веке?  
а) археологические раскопки в Олимпии; б) развитие экономических, политических и культурных связей между странами; в) институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе; г) деятельность П. де Кубертена; д) активная деятельность правительства Советского Союза по развитию олимпийского движения.

27. Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?  
а) 1894 г., Париж; б) 1896 г., Афины; в) 1948 г., Лондон.

28. Кто был избран первым президентом МОК?  
а) Пьер де Кубертен; б) Деметриус Викалас; в) Хуан Антонио Самаранч.

29. Когда была принята Олимпийская Хартия?  
а) 1894 г., б) 1900 г., в) 1948 г.

30. Когда и где состоялись игры I Олимпиады современности?  
а) 1894 г., Париж; б) 1896 г., Афины; в) 1908 г., Лондон.

31. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?  
а) американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с.; б) индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков; в) студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м. 71 см.

32. Почему Спиридон Луис стал национальным героем Греции?  
а) он вложил все средства на восстановление стадиона в Олимпии; б) стал первым олимпийским чемпионом на марафонской дистанции; в) написал “Оду спорту”.

33. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины? Кто стала первой олимпийской чемпионкой?  
а) 524 г. до н. э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика; б) 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер; в) 1924 г., I зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.

34. Что такое “антропологические дни”? На играх, какой Олимпиады они были введены?

а) это расизм в спорте. На Олимпийских играх 1904 г. в Сент-Луисе (США) введены определенные дни для соревнований “цветных” спортсменов; б) это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже; в) это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

35. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?  
а) 1896 г.; б) 1900 г.; в) 1908 г.

36. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?  
а) борец Г. Гакеншмидт; б) фигурист Н. Панин-Коломенкин; в) борец М. Клейн.

37. Почему не состоялись игры VI, XII, XIII Олимпиад?  
а) была развязана “холодная война”; б) в годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис; в) эти игры пришлось на годы I и II мировых войн.

38. Что означает милитаризация спорта?

а) это участие военных в Олимпийских играх; б) это развитие видов спорта, связанных с войной; в) это использование спортивных организаций в военных целях; г) это демонстрация превосходства одной расы над другой с помощью спорта.

39. Когда состоялись первые зимние Олимпийские игры?  
а) 1908 г., Лондон; б) 1924 г., Шамони (Франция); в) 1956 г., Кортина де Ампеццо (Италия).

40. Какому финскому спортсмену при жизни был поставлен памятник?  
а) легкоатлету Пааво Нурми. За свою спортивную карьеру он установил 24 мировых рекорда. Выиграл 9 золотых, 3 серебряных олимпийских награды; б) четырехкратному олимпийскому чемпиону Ханнесу Колахмайнену; в) Матти Ярвинену. Его рекорд в метании копья, установленный в 1932 г., продержался 20 лет.

41. Кто был признан лучшим атлетом на Олимпийских играх 1936 г. в Берлине?  
а) Джонни Вейсмюллер; б) Пааво Нурми; в) Джесси Оуэнс.

42. На Олимпийских играх 1936 г. при награждении Джесси Оуэнса был нарушен ритуал. Почему?

а) спортсмен не явился на награждение; б) Гитлер отказался вручать награды негру; в) произошел курьёзный случай – не хватило медалей.

43. Кто из олимпийцев добился наибольшего успеха в марафонском беге?  
а) грек С. Луис; б) эфиоп Абебе Бикила; в) русский В. Куц.

44. Как звали атлета, прыгнувшего в длину на 8 м. 90 см.? Этот рекорд продержался 23 года до 1991 г.

а) Роберт Бимон; б) Сергей Бубка; в) Виктор Санеев.

45. Семь медалей в плавании – рекорд всех Олимпиад – выиграл спортсмен на Играх в Мюнхене (1972 г.). Как звали этого спортсмена?  
а) Марк Спитц; б) Джонни Вейсмюллер; в) Владимир Сальников.

46. Когда впервые в Олимпийской Хартии было закреплено деление на профессионалов и любителей?

а) в 1894 г.; б) в 1976 г.; в) в 1990 г.

47. Почему спортивные команды СССР и социалистических стран не поехали на Олимпийские игры 1984 г. в Лос-Анджелес?  
а) распался лагерь социалистических стран; б) экономические проблемы социалистических стран не позволили их командам участвовать в Олимпийских играх; в) сложная политическая обстановка и недоброжелательность организаторов игр; г) идеологическое противостояние двух систем, характерное для периода “холодной войны”.

### **Раздел III. История физической культуры и спорта в России**

48. О каком народе писали: « Главная красота мужа есть крепость в теле, сила в руках и легкость в движениях »?

а) о греках; б) о германцах; в) о славянах.

49. Кто является автором “Поучения чадам своим”?  
а) Владимир Мономах; б) Ярослав Мудрый; в) Александр Невский.

50. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, вводит обязательную физическую подготовку в ряде учебных заведений,

проводит

экзерции?

а) Петр I; б) Екатерина II; в) Павел I.

51. Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?

а) Е. А. Покровский; б) К. Д. Ушинский; в) П. Ф. Лесгафт.

52. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК?

а) генерал А. Д. Бутковский; в) преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский ; б) ученый , педагог П. Ф. Лесгафт.

53. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?

а) 1896 г.; б) 1900 г.; в) 1908 г

54. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

а) борец Г. Гакеншмидт; б) фигурист Н. Панин-Коломенкин; в) борец М. Клейн.

55. Сколько всего олимпийских наград завоевали спортсмены дореволюционной России?

а) выступления были настолько неудачными, что российские спортсмены не получили олимпийских наград; б) 1 золотая, 4 серебряные, 2 бронзовые медали; в) 46 золотых, 31 серебряная, 31 бронзовая медали.

56. Почему Олимпийские игры 1912 г. в Стокгольме стали для российских спортсменов спортивной “Цусимой”?

а) не заинтересованность царского правительства в участии России в Олимпийских играх; б) российские спортсмены не имели опыта участия в подобных соревнованиях; в) слабое финансирование гражданского спорта; г) необъективность судейства.

57. Как Россия стала готовиться к играм VI Олимпиады 1916 г.?

а) в стране стали проходить отборочные соревнования (Российские Олимпиады); б) в стране стали открываться высшие физкультурные учебные заведения; в) в стране стали строиться спортивные сооружения (катки, стадионы); г) шла консолидация общественных и государственных организаций по развитию спорта в стране.

58. Что обозначает слово “Всевобуч”?

а) всероссийское общество учащихся; б) всеобщее военное обучение; в) всеобщее высшее образование.

59. Когда был создан Всевобуч? Кто его возглавил?

а) 1918 г., Н. И. Подвойский ; б) 1919 г., В. И. Ленин ; в) 1922 г., Ф. Э. Дзержинский.

60. Почему Советский Союз не принимал участия в Олимпийских играх после революции?

а) не было талантливых спортсменов; б) МОК не признавал Советскую Россию; в) Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными , призывал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение ; г) разруха в стране , экономические трудности не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.

61. Какое важное событие в спортивной жизни страны произошло в 1928 г.? а) чемпионат страны по различным видам спорта; б) всесоюзная Спартакиада; в) велопробег Москва – Ташкент.

62. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс “Готов к труду и обороне СССР”?

а) способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения; б) повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа; в) был важной мерой в оздоровлении населения; г) мешал созданию массовой базы спорта.

63. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

а) это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г.; б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.; в) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

64. Почему советские спортсмены проиграли X зимние Олимпийские игры в Гренобле и игры XIX Олимпиады в Мехико (1968 г.)?

а) плохая подготовка спортсменов; б) сложные природно-климатические условия альпийской Франции и высокогорной Мексики; в) реорганизация органов управления физической культуры и спорта в 1959 г. и создание Союза спортивных обществ и организаций на общественных началах.

65. Чем объяснить успехи советских спортсменов на Олимпийских играх 1952 – 1992 гг.?

а) использование спорта как средства в борьбе за политическое и идеологическое превосходство; б) приоритетное финансирование спорта высших достижений; в) советская система физического воспитания; г) высокое социально-экономическое развитие Советского Союза.

66. К каким последствиям для развития спорта привел распад Советского Союза, политические и экономические реформы 1990-х годов?

а) к профессионализации и коммерциализации спорта; б) закрытию ДЮСШ, стадионов и др. спортивных сооружений; в) оттоку российских спортсменов в зарубежные клубы и страны; г) повышению мастерства российских спортсменов; д) созданию более мощной материально-технической базы спорта; е) повышению финансовой самостоятельности и инициативы спортивных организаций.

67. Кто из олимпийцев был удостоен звания “Герой Российской Федерации”?

а) Раиса Сметанина; б) Любовь Егорова; в) Елена Вяльбе; г) Александр Карелин; д) Лариса Лазутина; е) Лидия Скобликова.

### **Промежуточная аттестация**

#### **Оценочное средство – дифференцированный зачет**

#### **При мерная тематика вопросов:**

1. Происхождение и смысл терминов «история», «спорт», «физическая культура», «система». Понятие системного подхода для изучения дисциплины «История физической культуры».

2. Предмет исследования «История физической культуры», задачи изучения данной дисциплины.

3. Истоки и причины возникновения явления «физическая культура».

4. Физическая культура в родовом обществе (ее особенности).

5. Физическая культура в рабовладельческом строе (ее особенности).

6. Физическая культура в древней Греции.

7. Различия спартанского и афинского образования в древней Греции.
8. Агонистика в древней Греции.
9. Олимпийские игры и другие соревнования в Древней Греции (истоки и причины возникновения Олимпийских игр).
10. Причины упадка физической культуры в Древней Греции.
11. Физическая культура в Древнем Риме.
12. Рыцарские турниры и другие состязания в период средневековья.
13. Развитие педагогических идей в эпоху Возрождения. Витторино де Фельтре, Франсуа Рабле, Мишель Монтень, Ян Амос Коменский и другие мыслители о роли и значении физического воспитания.
14. Физическая культура в период перехода от средневековья к новому времени.
15. Понятие профессионального и любительского спорта.
16. Физическая культура в эпоху французского просвещения.
17. Создание основ школьного физического воспитания, буржуазно- национального и спортивного движения (1789-1871 гг.).
18. Направленность вавилонской системы физической культуры и ее особенность (основоположники, года существования в период древнего мира).
19. Направленность древнеегипетской системы физической культуры и ее особенность (основоположники, года существования периода древнего мира).
20. Направленность индийской системы физической культуры и ее особенность (основоположники, года существования в период древнего мира).
21. Направленность китайской системы физической культуры и ее особенность (основоположники, года существования в период древнего мира).
22. Скаутское движение. История возникновения и основные характеристики.
23. Спортивно-игровые системы. Спортивно-игровые системы в Великобритании.
24. Особенности французской системы физического воспитания в период перехода от средневековья к новому времени.
25. Особенности шведской системы физического воспитания в период перехода от средневековья к новому времени.
26. Особенности немецкой системы физического воспитания в период перехода от средневековья к новому времени.
27. Филантропы. Особенности системы физического воспитания филантропов в период перехода от средневековья к новому времени.
28. Лесгафт П.Ф.— основоположник физического образования в России.
29. Этапы развитие физического воспитания в период нового времени.
30. Особенности развитие профессионального спорта в капиталистических странах в период нового времени.
31. «Готов к труду и обороне» система патриотического воспитания.
32. Олимпийские Игры в Сочи.
33. Военно-физическое воспитание в СССР.
34. Развитие спортивного движения во всем мире в новейшей эпохе. Факторы, влияющие на развитие видов спорта.
35. Возрождение Олимпийских Игр. Причины их возрождения.
36. История создания Международного Олимпийского комитета.
37. Развитие международного олимпийского движения во всемирном масштабе (1941-1952 гг.).
38. Олимпийские Игры 1980. Влияние политических взаимоотношений США и Советского Союза на проведение XXII-х Олимпийских игр в 1980 г.
39. Этапы развития физической культуры в Советском Союзе после октябрьской социалистической революции (1917 г.).
40. Паралимпийские Игры: история возникновения и современные характеристики.
41. Олимпийская символика: история возникновения и современность.

42. Особенности управление зарубежными физкультурно-спортивными организациями.
43. Этапы создания управленческой системы в 90-е годы XX в. в России.
44. Создание Олимпийского комитета России.
45. Участие СССР в Олимпийских играх. Всесоюзные Спартакиады.
46. Рекреационное движение: история и современность.
47. Милитаризация физического воспитания.
48. Студенческий спорт Универсиады.
49. Тенденция развития платных физкультурно-оздоровительных услуг в России в начале 90-х XX в. годов.
50. Особенности развитие физической культуры и спорта в России на современном этапе.
52. Этапы развития системы профессионального образования в сфере ФК и С

**Примерные вопросы для устного опроса по теории и методике физического воспитания**

1. Перечислите и раскройте основные задачи физического воспитания.
2. Дайте характеристику основным средствам физического воспитания.
3. Приведите примеры использования средств физического воспитания в работе с детьми.
4. Назовите признаки классификации физических упражнений
5. Раскройте понятие "техника двигательного действия"
6. Назовите основные характеристики движений и приведите примеры.

**2.2. Материалы промежуточного контроля**

Виды тестовых заданий:

- задания с выбором ответов (испытуемый выбирает правильный ответ (ответы) из числа готовых, предлагаемых в задании теста);
- задания на установление правильной последовательности, логических связей в ряду предлагаемых элементов;

Количество вариантов: 2 варианта, включающих 10 вопросов.

Время проведения: 20 минут.

Задания оцениваются по 5-балльной системе.

Виды тестов: итоговый по разделу.

**Примерные контрольно-измерительные задания для тестирования**

**Вариант 1**

**15. Выберите правильный вариант ответа. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями в начальных классах?**

- а) спортивная тренировка;
- б) спортивные и подвижные игры;
- в) гимнастика до занятий;
- г) урок физической культуры.

**16. Выберите правильный вариант ответа. Какие отличительные черты характерны для урока? Выделите лишнее:**

- а) дидактическая направленность;
- б) строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки;
- в) постоянный состав занимающихся;
- г) строго определенное место занятий.

**17. Выберите правильный вариант ответа. Какие уроки направлены на углубленное изучение и закрепление материала?**

- а) вводные;
- б) уроки совершенствования знаний и умений;
- в) уроки изучения нового материала;
- г) контрольные.

**18. Выберите правильный вариант ответа. К методам организации занимающихся на уроке относят следующие:**

- а) переменный и повторный;
- б) групповой и фронтальный;
- в) интервальный и равномерный;
- г) словесный и наглядный.

**19. Выберите правильный вариант ответа. Физическая нагрузка - это:**

- а) средства и методы, используемые на занятии;
- б) мера влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) изменение объема и интенсивности физических упражнений;
- г) оптимальное чередование упражнений и отдыха.

**20. Выберите правильный вариант ответа. Объем нагрузки не определяется следующим показателем?**

- а) количеством повторений упражнения;
- б) весом отягощения;
- в) длиной дистанции;
- г) частотой сердечных сокращений.

**21. Выберите правильный вариант ответа. Сколько упражнений рекомендуется включать в гимнастику до занятий?**

- а) 2-3;
- б) 4-5;
- в) 5-8;
- г) 10-12.

**22. Выберите правильный вариант ответа. Как часто проводят физкультурные минуты на уроке?**

- а) 1 раз в неделю;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 2-3 раза в день;
- г) на каждом уроке.

**23. Выберите правильный вариант ответа. В содержание подвижных перемен могут быть включены следующие упражнения:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) метание на дальность;
- в) акробатические упражнения;

г) подвижные игры.

**24. Выберите правильный вариант ответа. Какая из указанных задач не решается на спортивном часе?**

- а) повышение умственной работоспособности;
- б) обучение новым двигательным действиям;
- в) развитие физических качеств;
- г) формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **Вариант 2**

**15. Выберите правильный вариант ответа. Укажите, какая из форм занятий физическими упражнениями редко используется в начальных классах:**

- а) спортивная тренировка;
- б) спортивные и подвижные игры;
- в) гимнастика до занятий;
- г) урок физической культуры.

**16. Выберите правильный вариант ответа. Какие основные задачи не решаются на уроке физической культуры?**

- а) образовательные;
- б) оздоровительные;
- в) медицинские;
- г) воспитательные.

**17. Выберите правильный вариант ответа. Какие уроки направлены на ознакомление с новыми двигательными действиями и повторение изученного материала?**

- а) вводные;
- б) уроки совершенствования знаний и умений;
- в) уроки изучения нового материала;
- г) смешанного типа.

**18. Выберите правильный вариант ответа. Укажите, при каком методе упражнения выполняются всеми учащимися одновременно**

- а) поточный;
- б) групповой;
- в) фронтальный;
- г) индивидуальный.

**19. Выберите правильный вариант ответа. Моторная плотность урока – это...**

- а) общее время урока;
- б) отношения педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока;
- в) педагогически неоправданное время урока;
- г) отношение времени выполнения физических упражнений к общему времени урока.

**20. Выберите правильный вариант ответа. Каким из приемов можно регулировать нагрузку в подвижной игре?**

- а) перестроение;
- б) изменение размеров площадки;
- в) изменение сигналов на начало игры;
- г) изменение темпа и амплитуды выполнения упражнения.

**21. Выберите правильный вариант ответа. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня не относится:**

- а) спортивный час;
- б) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- в) подвижная перемена;
- г) физкультурная минута .

**22. Выберите правильный вариант ответа. Укажите название игры, которую не проводят на подвижной перемене?**

- а) «Космонавты»;
- б) «Светофор»;
- в) «Бездомный заяц»;
- г) «Перестрелка».

**23. Выберите правильный вариант ответа. Продолжительность спортивного часа составляет?**

- а) 20 минут;
- б) 30 минут;
- в) 60 минут;
- г) 90 минут.

**24. Выберите правильные варианты ответа. Какие по интенсивности игры проводятся в подготовительной части спортивного часа?**

- а) низкой интенсивности;
- б) высокой интенсивности;
- в) средней интенсивности;
- г) различной интенсивности.

### **Ключи к контрольно-измерительным (тестовым) заданиям**

#### **I вариант**

| Номер задания | Правильный ответ | Количество баллов |
|---------------|------------------|-------------------|
| 1.            | г                | 1 балл            |
| 2.            | г                | 1 балл            |
| 3.            | б                | 1 балл            |
| 4.            | б                | 1 балл            |
| 5.            | б                | 1 балл            |
| 6.            | г                | 1 балл            |
| 7.            | в                | 1 балл            |
| 8.            | в                | 1 балл            |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 9.  | г | 1 балл |
| 10. | б | 1 балл |

### II вариант

| Номер задания | Правильный ответ | Количество баллов |
|---------------|------------------|-------------------|
| 1.            | а                | 1 балл            |
| 2.            | в                | 1 балл            |
| 3.            | г                | 1 балл            |
| 4.            | в                | 1 балл            |
| 5.            | г                | 1 балл            |
| 6.            | б                | 1 балл            |
| 7.            | б                | 1 балл            |
| 8.            | г                | 1 балл            |
| 9.            | в                | 1 балл            |
| 10.           | а, в             | 1 балл            |

### Критерии оценивания контрольно-измерительных заданий

#### Критерии оценивания контрольно-измерительных заданий

10 - 9 баллов – «5»

8 - 7 баллов – «4»

6 – 5 баллов – «3»

0 - 4 баллов – «2»