|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Рассмотрено на заседанииЦМК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |  | УтверждаюНачальник методического отдела \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Карюкина |

**КОНТРОЛЬНЫЙ СРЕЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**за январь-март 2020г.**

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Учебная дисциплина **ПМ 01.**

Время выполнения \_\_45\_\_мин.

**ВАРИАНТ 1**

**Инструкция: выбрать правильный ответ**

**1.**  Физическая культура представляет собой

а) физкультурные занятия в дошкольном учреждении;

б) выполнение физических упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть общей культуры общества.

**2.** Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

а) физических и психических качеств человека;

б) техники двигательных действий;

в) природных психо-физиологических свойств и особенностей человека;

г) работоспособности человека.

**3.** Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении

жизни;

б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г**)** уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

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

а) физическая культура;

б) физическая подготовка;

в) физическое воспитание;

г) физическое совершенство**.**

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

а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности;

в) спортивные результаты;

г) уровень и качество сформированности спортивных двигательных умений и навыков.

**6.** Процесс физического развития определяется и подчиняется следующим законам:

а) наследственности; возрастной ступенчатости; единства организма и среды;

биологическому закону упражняемости; закону единства форм и функций

организма;+

б) наследственности и возрастной ступенчатости;

в) биологическому закону упражняемости;

г) биологическому закону упражняемости; закону единства форм и функций организма.

**7.** Укажите, какие принципы используются при занятиях физическими упражнениями в качестве руководящих положений:

а) социальные, общепедагогические и специфические;

б) общеметодические;

в) специфические;

г) специфические и общепедагогические.

**8**. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

а) принцип сознательности и активности, наглядности, доступ-

ности и индивидуализации, систематичности;

б) оздоровительной направленности, прикладности, связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

в) оздоровительной направленности, прикладности, систематичности, цикличности;

г) гармоничного развития личности и возрастной адекватности педагогического воздействия.

**9**. Какой из перечисленных принципов занятий физическими упражнениями относится

к специфическим:

а) оздоровительной направленности;

б) возрастной адекватности педагогического воздействия;

в) наглядности;

г) гармоничного развития личности.

**10**. Какой принцип предусматривает осмысленное отношение и потребность занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию:

а) оздоровительной направленности;

б) возрастной адекватности педагогического воздействия;

в) сознательности и активности;

г) гармоничного развития личности.

**11**.Под методами формирования физической культуры личности понимается:

а) упорядоченная совокупность использования средств физической культурой в процессе формирования физического совершенства человека;

б) основные положения, определяющие содержание и формы учебного процесса в соответствии с его целями и закономерностями;

в) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

г) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

**12**. Специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий по физической культуре называется:

а) методикой;

б) методологией;

в) технологией;

г) закономерностями физической культуры.

**13**. К специфическим методам физической культуры относятся:

а) словесные и наглядного восприятия;

б) строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный;

в) срочной информации;

**14.** Совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства, называют:

а) физической культурой личности;

б) техникой физических упражнений;

в) методами физической культуры;

г) средствами физической культуры.

**15.** Основным специфическим средством физической культуры личности являются:

а) идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения;

б) физические упражнения;

в) естественные силы природы;

г) гигиенические факторы.

**16**. Группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи, называется:

а) двигательным действием;

б) техникой физического упражнения;

в) физическим упражнением;

г) работоспособностью человека.

**17**. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств;

в) двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствие с закономерностями ее развития;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения.

**18.** Знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит:

а) успешно решать задачи физического образования и физического воспитания;

б) изменить размеры мускулатуры;

в) улучшить функциональные возможности дыхания и кровообращения;

г) улучшить физическую работоспособность.

**19.** При реализации принципа оздоровительной направленности решающими факторами являются:

а) метеорологические;

б) гигиенические;

в) материальные;

г) научные факторы.

 **20**.  Утренняя гимнастика проводится

а) только на воздухе,

б) на воздухе и в хорошо проветренном помещении,

в) только в групповой комнате.

 **21**.В комплекс утренней гимнастики входят упражнения:

а) на этапе разучивания,

б) на этапе уточнения упражнения,

в) на этапе совершенствования.

 **22**.Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе составляет:

а) 3-5 минут,

б) 10-12 минут,

в) 15-20минут,

г) более 25 минут.

 **23**.Утреннюю гимнастику необходимо проводить:

а) 4 раза в неделю,

б) через день,

в) по усмотрению воспитателя,

г) ежедневно.

 **24**.Организация утренней гимнастики в младшей группе:

а) в колонку,

б) в шеренгу,

в) в кругу или стайкой.

 **25**. ОРУ на утренней гимнастике подбираются в следующем порядке:

а) для мышц спины, туловища, брюшного пресса,

б) для ног, стопы,

в) для рук и плечевого пояса.

**26.** Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих

требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих

эффективность ее выполнения, называется:

а) физическими качествами;

б) физическими способностями;

в) моторными задатками;

г) двигательной активностью.

**27**. Основу физических способностей человека составляют:

а) двигательные умения;

б) физические качества;

в) психодинамические задатки;

г) двигательные навыки.

**28.** Уровень развития физических способностей человека определятся:

а) индивидуальными спортивными результатами;

б) тестами (контрольными упражнениями);

в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

г) работоспособностью человека.

**29**. Определите правильное употребление терминов:

а) воспитание физических способностей;+

б) развитие физических способностей;

в) совершенствование физических способностей;

г) закрепление физических способностей;

**30**. В соответствии с классификацией, предложенной В.И. Ляхом, на какие два класса

разделяются все двигательных способности?

а) потенциальные и актуальные;

б) кондиционные и координационные;

в) абсолютные и относительные;

г) общие и специальные.

**Критерии оценивания**:

«5» -27- 30 правильных ответов;

«4» - 23-26 правильных ответов;

«3» - 19-22  правильных ответов;

Ключ к 1 варианту.

**ВАРИАНТ 2**

**Инструкция: выбрать правильный ответ**

**1.** Физическая культура это:

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, лечебную

физическую культуру и туризм;

б) регулярные занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья и развития физических качеств;

в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой и соревновательной деятельности.

**2.** Системное освоение человеком рациональных способов управления

своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонд двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, называется:

а) физической культурой;

б) физической подготовкой;

в) физическим воспитанием;

г**)**физическим образованием.

**3.** Отличительным признаком физической культуры является:

а) обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г**)** занятия в форме уроков.

**4.** Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие;

б)физическая подготовленность**;**

в) физическое воспитание;

г) физическое совершенство.

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

а) показатели телосложения;

б) показатели здоровья;

в) нормативные требования государственных программ;

г) наивысшие спортивные результаты

**6.** Физическое воспитание представляет собой:

а) способы повышения работоспособности;

б) процесс выполнения физических упражнений;

в) педагогический процесс по освоению ценностей, накопленных в сфере

физической культуры;

 г**)** обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**7.** Принцип наглядности проявляется в следующих формах:

а) зрительная и звуковая наглядность;

б) зрительная, звуковая и двигательная наглядность;

в) зрительная и двигательная наглядность;

г**)** двигательная наглядность.

**8.** Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач,

средств и методов физической культуры возможностям

занимающихся:

а) сознательности и активности;

б) систематичности;

в) доступности и индивидуализации;

г) непрерывности.

**9.** Какие закономерности лежат в основе управления процессом

чередования нагрузки и отдыха:

а) адаптации организма к физической нагрузке;

б) развития двигательных способностей;

в) процесса физического воспитания;

г**)** процесса спортивной тренировки.

**10.** Какой принцип предусматривает целенаправленное повышение

требований к проявлению двигательной активности и психических функций:

а) прогрессирования воздействий;

б) непрерывности;

в) систематичности;

г) доступности и индивидуализации;

**11.** Методы строго регламентированного упражнения подразделяются:

а) на методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств;

б) на игровой и соревновательный методы; в) на специфические и общепедагогические;

г) на методы общей и специальной физической подготовки.

 **12.** Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) каждое упражнений направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических качеств;

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они представляют упорядоченную деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

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

а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

**14.** Спортивные упражнения подразделяются на следующие виды:

а) упражнения, развивающие основные физические качества;

б) соревновательные, общеподготовительные и подводящие;

в) общеподготовительные и специально подготовительные;

г) соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

**15.** Признак, лежащий в основе классификации упражнений, в котором упражнения подразделяются в соответствии с воздействием их на отдельные мышечные группы, называется:

а) структурным биомеханическим;

б) анатомическим;

в) целевой направленности;

г) «по мощности выполняемой работы».

**16.** Техникой физических упражнений принято называть:

**а)** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

**б)** ритмичность выполнения физических упражнений;

 **в)** спортивные результаты;

**г)** последовательность движений и элементов, включенных в упражнение.

**17.** В прыжках в высоту отталкивание является:

а) главным звеном техники;

б) корнем техники;

в) деталью техники;

г) основой техники.

**18.** Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

а) их формой;

б) их содержанием;

в) ритмической характеристикой;

г) обобщенными (качественными) характеристиками.

**19.** Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

а) соразмерность во времени сильных акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений;

б) частоту движений в единицу времени;

в) взаимодействие внешних и внутренних сил в процессе движения;

г) точность двигательного действия и его конечный результат.

 **20**. Укажите приемы усложнения ОРУ на утренней гимнастике:

а) изменение исходного положения,

б) введение предметов,

в) увеличение дозировки и темпа выполнения,

г) введение счета,

**21.**Обязательны на утренней гимнастике упражнений для профилактики:

а) плоскостопия,

б) зрения,

в) нарушения осанки,

г) простудных заболеваний.

**22.** Количество упражнений зависит:

а) от сложности,

б) от возраста,

в) от этапа обучения,

г) от проведение и физической подготовки детей.

 23. Задача обучения ОРУ детей младшего дошкольного возраста:

 а) Простые известные упражнения выполнять самостоятельно по названию.

 б) Делать упражнения с большой амплитудой движений.

 в) Приучать детей к восприятию показа.

 г) Правильно выполнять упражнения в обобщенном виде.

1. С какой возрастной группы воспитатель при перестроении для проведения ОРУ в 3 колонны применяет способ «Через середину тройками»?

 а) С подготовительной к школе.;

 б) Со старшей;

 в) Со средней;

 г**)**  С 1 младшей.

 25 В какой возрастной группе каждое движение в ОРУ чаще всего выполняется на два счета?

 а) В подготовительной к школе.;

 б) В старшей;

 в) В средней;

 г**)** Во 2 младшей.

**26.** Значение деятельности (упражнения), как необходимого фактора функционального и морфологического совершенствования организма впервые было показано Жаном Ламарком в законе:

а) «закон взаимодействия»;

б) «закон упражнения»;

в) «закон эволюции живой природы»;

г**)** «закон изменения видов».

**27.** В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, можно выделить следующее количество основных режимов двигательной активности, которое оказывает различное влияние на развитие физических способностей:

**а)** два;

б) три;

в) четыре;

г**)** пять.

**28.** Закономерность «Этапность развития физических способностей» устанавливает, что

по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей

**а)** снижается;

б) повышается;

в) стабилизируется;

г**)** максимализируется.

**29.** В основе развития физических способностей лежат следующие закономерности:

а) зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности;

б) этапности развития двигательных способностей;

в) неравномерности и гетерохронности развития способностей;

г) все вышеперечисленные.

**30.** Изменения, наступающие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия, называют:

**а)**трансформированным эффектом**;**

**б)** срочным эффектом;

**в)** кумулятивным эффектом;

**г)** отставленным эффектом.

**Критерии оценивания**:

«5» -27- 30 правильных ответов;

«4» - 23-26 правильных ответов;

«3» - 19-22  правильных ответов;

Ключ к 2 варианту.