МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Димитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ДИТИ НИЯУ МИФИ

_____ И.И. Бегинина

«___»_____20____г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проверки сформированности компетенций (части компетенций)

ОК 08 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности»

Направление подготовки: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Димитровград

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Компетенция формируется дисциплинами:

Номер семестра	Наименование дисциплины, модуля
8	СГЦ.04 Физическая культура (Адаптационная физическая культура)
6	ОПЦ.09 Возрастная анатомия, физиология и гигиена
8	МДК.01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом
8	УП.01.01 Учебная практика
8	ПП.01.01 Производственная практика
8	ПМ.01.ЭК Экзамен по модулю
8	ППП. Производственная практика по профилю специальности
8	ИА.01 Подготовка к итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена
8	ИА.02 Итоговая аттестация в форме демонстрационного экзамена

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
СГЦ.04 Физическая культура (Адаптационная физическая культура) (8 семестр)		
Внимательно прочитайте вопрос. Дайте краткий ответ – одна буква. Запишите его в поле для ответа.		
1.	В переводе с греческого «гимнастика» означает: а) гибкий; б) упражняю; в) преодолевающий.	Б
2.	Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г
3.	Под физической культурой понимается: а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.	В
4.	Для того, чтобы выполнить бросок команде предоставляется: а) 20 секунд; б) 24 секунды; в) 30 секунд	Б
5.	При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать: а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.	В
6.	Под гибкостью как физическим качеством понимается: а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину	В

	наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	
7.	Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум … удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке): а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.	В
8.	Опекая игрока без мяча защитник должен находиться: а) между ним и кольцом б) между ним и игроком с мячом; в) за спиной опекаемого	А
9.	С низкого старта бегают: а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.	А
10.	При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: а) низкий старт; б) высокий старт; в) вид старта по желанию бегуна.	Б
11.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
12.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике	А

	обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа служит для развития какой двигательной способности? а) быстроты; б) силы; в) выносливости; г) координации движений	Б
14.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями	Б
15.	Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на: а) полномера; б) номер; в) два номера	А
16.	Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшему сопернику лыжню может не уступать: а) за 100 м до финиша; б) за 200 м до финиша; в) на всей дистанции.	В
17.	Перед выполнением нападающего удара стойка: а) высокая; б) низкая; в) средняя	А
18.	Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу: а) ошибка; б) правильно; в) не имеет значения	А

19.	Блокирующий игрок после блокирующего действия: а) не имеет права касаться мяча; б) может коснуться мяча один раз; в) может коснуться мяча один раз только руками или рукой	Б
20.	Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на ноги и руки: а) группировка; б) стойка; в) мост	В
21.	При выполнении броска в движении после ведения правой рукой мяч берется в руки во время шага: а) правой ногой; б) левой ногой; в) любой ногой	А
22.	Противодействуя выполнению броска применяют: а) вырывание; б) выбивание; в) накрывание	В
23.	Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела: а) перекат; б) кувырок; в) переворот	Б
24.	Один из способов прыжка в высоту называется: а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.	А
25.	а) держать вертикально; б) наклонить вперед; в) отклонить назад	В
26.	Игрок “либеро” передачу сверху для нападающего удара: а) может выполнить; б) не имеет права выполнять; в) может выполнить, находясь на задней линии	В

27.	Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.	А
28.	Команда атакует путем численного преимущества в минимальное время: а) позиционное нападение; б) стремительное нападение; в) превосходящее нападение:	Б
29.	В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи впереди: а) правая нога; б) левая нога; в) правое плечо	Б
30.	Выполняя передачу, в сторону передачи, которую может перехватить соперник смотреть: а) можно; б) нельзя; в) нельзя, если он на пути передачи	Б

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
ОПЦ.09 Возрастная анатомия, физиология и гигиена (6 семестр)		
Прочитайте вопрос. Дайте краткий ответ-одно слово или словосочетание (термин или понятие). Запишите его в поле ответа		
1.	Какой комплекс упражнений учитель должен выполнить перед началом рабочего дня для профилактики заболеваний позвоночника?	Зарядка
2.	Какой вид ходьбы рекомендуется для учителя во время прогулок с классом для тренировки сердечно-сосудистой системы?	Скандинавская
3.	Как называется принцип построения личной тренировки, основанный на постепенном увеличении нагрузки?	Постепенности
4.	Какое основное упражнение для укрепления мышечного	Планка

	корсета и профилактики болей в пояснице?	
5.	Как называется принцип, обязывающий учителя учитывать свою физическую подготовку при выборе нагрузки?	Индивидуализации
6.	Какое минимальное количество шагов в день рекомендуется для поддержания здоровья учителя?	10000
7.	Какой прибор измеряет жизненную емкость легких (ЖЕЛ)?	Спирометр
8.	Какой основной вид физической активности для профилактики гиподинамии у учителя?	Ходьба
9.	Что является основным показателем интенсивности кардионагрузки?	Пульс
10.	Как называется упражнение для укрепления мышц живота из положения лежа?	Скручивания
11.	Какой минимальный период восстановления между силовыми тренировками для одной группы мышц?	48 часов
12.	Что является главным в выборе обуви для бега?	Амортизация
13.	Как называется способность мышцы преодолевать сопротивление?	Сила
14.	Какой тест оценивает состояние сердечно-сосудистой системы?	Проба Руфье
15.	Какой вид спорта наиболее полезен для позвоночника?	Плавание
16.	Как называется система упражнений на растяжку и гибкость?	Стретчинг
17.	Какой фактор окружающей среды является основным для проведения тренировки на улице?	Температура воздуха
18.	Какой основной принцип организации двигательного режима в течение дня?	Регулярность
19.	Какой предмет можно использовать как опору для упражнений на растяжку в классе?	Стул
20.	Как называется способность длительно выполнять работу без снижения эффективности?	Выносливость
21.	Какой принцип тренировки требует соответствия нагрузки функциональному состоянию?	Адекватности
22.	Какой режим тренировки применяется для развития скоростных качеств?	Интервальный
23.	Как называется упражнение для снятия спазма глазных мышц?	Пальминг
24.	Как называется цель физического самосовершенствования?	Здоровье
25.	Какой инвентарь используют для скандинавской ходьбы?	Палки

26.	Какой процесс в мышцах вызывает боль после нагрузки?	Крепатура
27.	Как называется потеря жидкости при нагрузке?	Обезвоживание
28.	Какой вид нагрузки улучшает работу сердца?	Кардио
29.	Как называется самоконтроль за пульсом во время занятия?	Пульсометрия
30.	Основное средство физической культуры для укрепления здоровья	Движение

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
МДК.01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом		
Внимательно прочитайте вопрос. Дайте краткий ответ – одна буква. Запишите его в поле для ответа.		
1.	Какова основная цель физического воспитания в начальной школе? а) подготовка к спортивным соревнованиям; б) формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья; в) развитие исключительно силовых качеств; г) освоение теоретических знаний о спорте.	Б
2.	Какой принцип предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при организации физических нагрузок? а) принцип доступности; б) принцип систематичности; в) принцип наглядности; г) принцип индивидуализации.	Г
3.	Что из перечисленного НЕ относится к средствам физического воспитания? а) физические упражнения; б) природные факторы (солнце, воздух, вода); в) гигиенические факторы; г) решение математических задач.в	Г
4.	Какая медицинская группа предполагает занятия физической культурой с существенными ограничениями? а) основная;	В

	б) подготовительная; в) специальная; г) оздоровительная.	
5.	Что такое «моторная плотность» урока физической культуры? а) процент времени, затраченного на объяснение материала; б) процент времени, в течение которого учащиеся выполняют физические упражнения; в) количество учащихся в классе; г) количество использованных снарядов.	Б
6.	Какое упражнение НЕ рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики для младших школьников? а) ходьба на месте; б) прыжки с высоты более 50 см; в) наклоны вперёд; г) махи руками.	Б
7.	Что является ключевым критерием при подборе физических упражнений для детей с ОВЗ? а) желание ребёнка; б) рекомендации врача и индивидуальные ограничения; в) уровень физической подготовленности одноклассников; г) наличие спортивного инвентаря.	Б
8.	Какой метод контроля позволяет оценить уровень физической подготовленности учащегося? а) анкетирование; б) тестирование физических качеств (бег, прыжки, гибкость); в) устный опрос; г) анализ дневника наблюдений.	Б
9.	Что НЕ входит в структуру урока физической культуры? а) подготовительная часть; б) основная часть; в) заключительная часть; г) теоретическая часть с лекцией.	Г
10.	Какое из перечисленных упражнений развивает координацию? а) бег на длинную дистанцию; б) кувырок вперёд;	Б

	в) подтягивание на перекладине; г) отжимания от пола.	
11.	Что необходимо сделать перед выполнением комплекса ОРУ (общеразвивающих упражнений)? а) провести разминку; б) измерить артериальное давление; в) выпить стакан воды; г) выполнить силовые упражнения.	А
12.	Какой приём страховки обязателен при выполнении кувырков? а) использование гимнастического мостика; б) поддержка за руку; в) подстраховка под спину и шею; г) выполнение упражнения без страховки.	В
13.	Что относится к профилактике травматизма на уроках физкультуры? а) соблюдение техники безопасности; б) увеличение нагрузки без подготовки; в) отказ от разминки; г) проведение соревнований без подготовки.	А
14.	Какой вид деятельности НЕ относится к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня? а) гимнастика до занятий; б) физкультурная минута на уроке; в) подвижная перемена; г) контрольная работа по математике.	Г
15.	Что такое «проба с приседаниями»? а) способ оценки гибкости; б) метод измерения силы; в) функциональная проба для оценки работы сердечно-сосудистой системы; г) тест на координацию.	В
16.	Какой из перечисленных методов НЕ используется для развития выносливости у младших школьников? а) равномерный бег;	В

	б) интервальный бег; в) спринтерский бег на 30 м; г) подвижные игры с непрерывной двигательной активностью.	
17.	Что является противопоказанием к выполнению прыжков в длину с разбега? а) недостаточная гибкость; б) заболевания опорно-двигательного аппарата; в) низкий уровень координации; г) отсутствие спортивной формы.	Б
18.	Какой элемент НЕ входит в технику бега на короткие дистанции? а) низкий старт; б) стартовое ускорение; в) финиширование; г) плавный переход на шаг.	Г
19.	Что такое «лыжная подготовка» в начальной школе? а) обучение катанию на коньках; б) освоение техники ходьбы на лыжах; в) соревнования по биатлону; г) упражнения на лыжном тренажёре.	Б
20.	Какой стиль плавания НЕ изучается в начальной школе? а) кроль на груди; б) кроль на спине; в) баттерфляй; г) брасс.	В
21.	Что такое «корригирующая гимнастика»? а) комплекс упражнений для развития силы; б) упражнения для коррекции осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата; в) танцевальные движения; г) акробатические упражнения.	Б
22.	Какой фактор НЕ влияет на выбор физической нагрузки для ребёнка? а) возраст; б) пол;	В

	в) успеваемость по предметам; г) состояние здоровья.	
23.	Что такое «динамическая пауза» в режиме учебного дня? а) время для отдыха без движений; б) короткий комплекс физических упражнений для снятия утомления; в) перемена для приёма пищи; г) урок физической культуры.	Б
24.	Какой приём НЕ относится к методам регулирования физической нагрузки? а) изменение количества повторений; б) изменение темпа выполнения упражнений; в) увеличение времени отдыха между подходами; г) отказ от контроля за самочувствием.	Г
25.	Что такое «физкультурная минута»? а) перерыв на 60 секунд для отдыха; б) короткий комплекс упражнений для профилактики утомления на уроке; в) время для обсуждения спортивных новостей; г) мини-соревнование между учениками.	Б
26.	Какой документ определяет содержание программы по физической культуре для начальной школы? а) личный план учителя; б) федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС); в) пожелания родителей; г) спортивный календарь региона.	Б
27.	Что НЕ относится к правилам техники безопасности на уроках физической культуры? а) ношение спортивной формы; б) выполнение упражнений без разрешения учителя; в) соблюдение дистанции при беге; г) проверка исправности инвентаря.	Б
28.	Какой показатель НЕ используется для оценки физического развития ребёнка?	Г

	а) рост; б) вес; в) окружность грудной клетки; г) уровень интеллекта.	
29.	Что такое «подвижная игра» в контексте физического воспитания? а) игра за компьютером; б) организованная двигательная деятельность с правилами и сюжетом; в) настольная игра; г) чтение книг о спорте.	Б
30.	Что является основной задачей учителя при организации занятий физической культурой? а) достижение спортивных рекордов; б) обеспечение безопасности и укрепление здоровья учащихся; в) проведение соревнований; г) демонстрация личного мастерства.	Б

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
УП.01.01 Учебная практика (8 семестр)		
Прочитайте вопрос. Дайте краткий ответ-одно слово или словосочетание. Запишите его в поле ответа		
1.	Что такое физическая культура в контексте профессионального здоровья педагога?	Система мероприятий, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности, и профилактику профессиональных заболеваний.
2.	Какие основные задачи физической культуры для педагогов?	Профилактика гиподинамии, снятие психоэмоционального напряжения, повышение общей выносливости
3.	Какие средства физической культуры наиболее доступны педагогу в рабочее время?	Физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, ходьба
4.	Какова оптимальная продолжительность физминутки?	3-5 мин
5.	Для профилактики заболеваний какого органа используются наклоны, повороты туловища, растяжка позвоночника?	Заболеваний позвоночника
6.	Как часто следует делать перерывы на двигательную активность	Каждые 1-1,5 часа

	в течение рабочего дня?	
7.	Почему важно уделять внимание гимнастке для глаз?	Высокая зрительная нагрузка
8.	Какова роль утренней гимнастики?	Активизация организма после сна
9.	Что влияет на стрессоустойчивость?	Физическая активность
10.	Какие гигиенические факторы усиливают эффект физической культуры?	Режим дня, полноценное питание, сон, закаливание
11.	Что нужно учитывать при подборе комплекса упражнений?	Возраст, уровень физической подготовки, наличие заболеваний
12.	Сколько часов физической культуры в неделю проводиться?	3
13.	Какие методы самоконтроля следует использовать при занятиях физкультурой?	Измерение пульса, контроль дыхания, оценка самочувствия
14.	Почему важно чередовать умственную и физическую нагрузку?	Предотвращает переутомление, улучшает кровообращение
15.	Как влияет регулярная физическая нагрузка на когнитивные функции?	Улучшает память, концентрацию, скорость мышления
16.	Какие природные факторы можно использовать для укрепления здоровья?	Воздушные и солнечные ванны, ходьба по траве или песку, прогулки
17.	Какой принцип важен при подборе физических нагрузок?	Принцип постепенности и индивидуализации
18.	Сколько минут длится урок в сентябре для первоклассников?	35мин
19.	Какой режим нужно организовать во время перемен?	Режим проветривания
20.	Сколько квадратных метров на человека должно приходиться при организации групповой работы и индивидуальных занятий?	3,5м2
21.	Какое максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки установлено для учеников 1-х классов , если предусмотрено 2 часа физической культуры?	4 урока
22.	Какой должна быть продолжительность перемен не, когда не предусмотрен прием пищи?	По 10 мин
23.	Сколько по времени длится динамическая пауза?	40 мин
24.	Какая форма занятий включается в режим дня для снижения утомляемости обучающихся?	Форма оздоровительных занятий
25.	Как называется образование, которое направлено на обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей?	Инклюзивное образование
26.	Что необходимо проводить на 15-20 минуте урока для снижения утомляемости обучающихся?	Физминутка
27.	Что необходимо проводить на перемене для обеспечения	Сквозное проветривание

	доступа свежего воздуха?	
28.	Где проводятся уроки физической культуре?	Спортзал, спортивная площадка
29.	Что проводить учитель на первом уроке нового раздела?	Инструктаж
30.	Может ли учитель начальных классов вести уроки физической культуры?	Может, если в дипломе есть соответствующая дисциплина

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
ПП.01.01 Производственная практика (8 семестр)		
Прочитайте вопрос. Дайте краткий ответ-одно слово или словосочетание. Запишите его в поле ответа		
1.	Какое максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки установлено для учеников 1-х классов , если предусмотрено 2 часа физической культуры?	4 урока
2.	Какой должна быть продолжительность перемен не, когда не предусмотрен прием пищи?	По 10 мин
3.	Сколько по времени длится динамическая пауза?	40 мин
4.	Какая форма занятий включается в режим дня для снижения утомляемости обучающихся?	Форма оздоровительных занятий
5.	Как называется образование, которое направлено на обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей?	Инклюзивное образование
6.	Что необходимо проводить на 15-20 минуте урока для снижения утомляемости обучающихся?	Физминутка
7.	Что необходимо проводить на перемене для обеспечения доступа свежего воздуха?	Сквозное проветривание
8.	Где проводятся уроки физической культуре?	Спортзал, спортивная площадка
9.	Что проводить учитель на первом уроке нового раздела?	Инструктаж
10.	Может ли учитель начальных классов вести уроки физической культуры?	Может, если в дипломе есть соответствующая дисциплина
11.	Что нужно учитывать при подборе комплекса упражнений?	Возраст, уровень физической подготовки, наличие заболеваний
12.	Сколько часов физической культуры в неделю проводиться?	3

13.	Какие методы самоконтроля следует использовать при занятиях физкультурой?	Измерение пульса, контроль дыхания, оценка самочувствия
14.	Почему важно чередовать умственную и физическую нагрузку?	Предотвращает переутомление, улучшает кровообращение
15.	Как влияет регулярная физическая нагрузка на когнитивные функции?	Улучшает память, концентрацию, скорость мышления
16.	Какие природные факторы можно использовать для укрепления здоровья?	Воздушные и солнечные ванны, ходьба по траве или песку, прогулки
17.	Какой принцип важен при подборе физических нагрузок?	Принцип постепенности и индивидуализации
18.	Сколько минут длится урок в сентябре для первоклассников?	35мин
19.	Какой режим нужно организовать во время перемен?	Режим проветривания
20.	Сколько квадратных метров на человека должно приходиться при организации групповой работы и индивидуальных занятий?	3,5м2
21.	Что такое физическая культура в контексте профессионального здоровья педагога?	Система мероприятий, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности, и профилактику профессиональных заболеваний.
22.	Какие основные задачи физической культуры для педагогов?	Профилактика гиподинамии, снятие психоэмоционального напряжения, повышение общей выносливости
23.	Какие средства физической культуры наиболее доступны педагогу в рабочее время?	Физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, ходьба
24.	Какова оптимальная продолжительность физминутки?	3-5 мин
25.	Для профилактики заболеваний какого органа используются наклоны, повороты туловища, растяжка позвоночника?	Заболеваний позвоночника
26.	Как часто следует делать перерывы на двигательную активность в течение рабочего дня?	Каждые 1-1,5 часа
27.	Почему важно уделять внимание гимнастке для глаз?	Высокая зрительная нагрузка
28.	Какова роль утренней гимнастики?	Активизация организма после сна
29.	Что влияет на стрессоустойчивость?	Физическая активность
30.	Какие гигиенические факторы усиливают эффект физической культуры?	Режим дня, полноценное питание, сон, закаливание

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
ПМ.01.ЭК Экзамен по модулю (8 семестр)		
1.	Что такое физическая культура в контексте профессионального здоровья педагога?	Система мероприятий, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности, и профилактику профессиональных заболеваний.
2.	Какие основные задачи физической культуры для педагогов?	Профилактика гиподинамии, снятие психоэмоционального напряжения, повышение общей выносливости
3.	Какие средства физической культуры наиболее доступны педагогу в рабочее время?	Физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, ходьба
4.	Какова оптимальная продолжительность физминутки?	3-5 мин
5.	Для профилактики заболеваний какого органа используются наклоны, повороты туловища, растяжка позвоночника?	Заболеваний позвоночника
6.	Как часто следует делать перерывы на двигательную активность в течение рабочего дня?	Каждые 1-1,5 часа
7.	Почему важно уделять внимание гимнастке для глаз?	Высокая зрительная нагрузка
8.	Какова роль утренней гимнастики?	Активизация организма после сна
9.	Что влияет на стрессоустойчивость?	Физическая активность
10.	Какие гигиенические факторы усиливают эффект физической культуры?	Режим дня, полноценное питание, сон, закаливание
11.	Что нужно учитывать при подборе комплекса упражнений?	Возраст, уровень физической подготовки, наличие заболеваний
12.	Сколько часов физической культуры в неделю проводиться?	3
13.	Какие методы самоконтроля следует использовать при занятиях физкультурой?	Измерение пульса, контроль дыхания, оценка самочувствия
14.	Почему важно чередовать умственную и физическую нагрузку?	Предотвращает переутомление, улучшает кровообращение
15.	Как влияет регулярная физическая нагрузка на когнитивные функции?	Улучшает память, концентрацию, скорость мышления
16.	Какие природные факторы можно использовать для укрепления здоровья?	Воздушные и солнечные ванны, ходьба по траве или песку, прогулки
17.	Какой принцип важен при подборе физических нагрузок?	Принцип постепенности и индивидуализации
18.	Сколько минут длится урок в сентябре для первоклассников?	35мин
19.	Какой режим нужно организовать во время перемен?	Режим проветривания
20.	Сколько квадратных метров на человека должно приходиться при	3,5м2

	организации групповой работы и индивидуальных занятий?	
Внимательно прочитайте вопрос. Дайте краткий ответ – одна буква. Запишите его в поле для ответа.		
21.	Какова основная цель физического воспитания в начальной школе? а) подготовка к спортивным соревнованиям; б) формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья; в) развитие исключительно силовых качеств; г) освоение теоретических знаний о спорте.	Б
22.	Какой принцип предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при организации физических нагрузок? а) принцип доступности; б) принцип систематичности; в) принцип наглядности; г) принцип индивидуализации.	Г
23.	Что из перечисленного НЕ относится к средствам физического воспитания? а) физические упражнения; б) природные факторы (солнце, воздух, вода); в) гигиенические факторы; г) решение математических задач.в	Г
24.	Какая медицинская группа предполагает занятия физической культурой с существенными ограничениями? а) основная; б) подготовительная; в) специальная; г) оздоровительная.	В
25.	Что такое «моторная плотность» урока физической культуры? а) процент времени, затраченного на объяснение материала; б) процент времени, в течение которого учащиеся выполняют физические упражнения; в) количество учащихся в классе; г) количество использованных снарядов.	Б
26.	Какое упражнение НЕ рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики для младших школьников? а) ходьба на месте; б) прыжки с высоты более 50 см; в) наклоны вперёд;	Б

	г) махи руками.	
27.	Что является ключевым критерием при подборе физических упражнений для детей с ОВЗ? а) желание ребёнка; б) рекомендации врача и индивидуальные ограничения; в) уровень физической подготовленности одноклассников; г) наличие спортивного инвентаря.	Б
28.	Какой метод контроля позволяет оценить уровень физической подготовленности учащегося? а) анкетирование; б) тестирование физических качеств (бег, прыжки, гибкость); в) устный опрос; г) анализ дневника наблюдений.	Б
29.	Что НЕ входит в структуру урока физической культуры? а) подготовительная часть; б) основная часть; в) заключительная часть; г) теоретическая часть с лекцией.	Г
30.	Какое из перечисленных упражнений развивает координацию? а) бег на длинную дистанцию; б) кувырок вперёд; в) подтягивание на перекладине; г) отжимания от пола.	Б

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
ППП Производственная практика по профилю специальности (8 семестр)		
1.	Какое максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки установлено для учеников 1-х классов , если предусмотрено 2 часа физической культуры?	4 урока
2.	Какой должна быть продолжительность перемен не, когда не предусмотрен прием пищи?	По 10 мин
3.	Сколько по времени длится динамическая пауза?	40 мин
4.	Какая форма занятий включается в режим дня для снижения утомляемости	Форма оздоровительных занятий

	обучающихся?	
5.	Как называется образование, которое направлено на обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей?	Инклюзивное образование
6.	Что необходимо проводить на 15-20 минуте урока для снижения утомляемости обучающихся?	Физминутка
7.	Что необходимо проводить на перемене для обеспечения доступа свежего воздуха?	Сквозное проветривание
8.	Где проводятся уроки физической культуре?	Спортзал, спортивная площадка
9.	Что проводить учитель на первом уроке нового раздела?	Инструктаж
10.	Может ли учитель начальных классов вести уроки физической культуры?	Может, если в дипломе есть соответствующая дисциплина
11.	Что нужно учитывать при подборе комплекса упражнений?	Возраст, уровень физической подготовки, наличие заболеваний
12.	Сколько часов физической культуры в неделю проводиться?	3
13.	Какие методы самоконтроля следует использовать при занятиях физкультурой?	Измерение пульса, контроль дыхания, оценка самочувствия
14.	Почему важно чередовать умственную и физическую нагрузку?	Предотвращает переутомление, улучшает кровообращение
15.	Как влияет регулярная физическая нагрузка на когнитивные функции?	Улучшает память, концентрацию, скорость мышления
16.	Какие природные факторы можно использовать для укрепления здоровья?	Воздушные и солнечные ванны, ходьба по траве или песку, прогулки
17.	Какой принцип важен при подборе физических нагрузок?	Принцип постепенности и индивидуализации
18.	Сколько минут длится урок в сентябре для первоклассников?	35мин
19.	Какой режим нужно организовать во время перемен?	Режим проветривания
20.	Сколько квадратных метров на человека должно приходиться при организации групповой работы и индивидуальных занятий?	3,5м2
21.	Что такое физическая культура в контексте профессионального здоровья педагога?	Система мероприятий, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности, и профилактику профессиональных заболеваний.
22.	Какие основные задачи физической культуры для педагогов?	Профилактика гиподинамии, снятие психоэмоционального напряжения, повышение общей выносливости
23.	Какие средства физической культуры наиболее доступны педагогу в	Физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика

	рабочее время?	для глаз, ходьба
24.	Какова оптимальная продолжительность физминутки?	3-5 мин
25.	Для профилактики заболеваний какого органа используются наклоны, повороты туловища, растяжка позвоночника?	Заболеваний позвоночника
26.	Как часто следует делать перерывы на двигательную активность в течение рабочего дня?	Каждые 1-1,5 часа
27.	Почему важно уделять внимание гимнастке для глаз?	Высокая зрительная нагрузка
28.	Какова роль утренней гимнастики?	Активизация организма после сна
29.	Что влияет на стрессоустойчивость?	Физическая активность
30.	Какие гигиенические факторы усиливают эффект физической культуры?	Режим дня, полноценное питание, сон, закаливание

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ
ИА.01 Подготовка к итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена ИА.02 Итоговая аттестация в форме демонстрационного экзамена (8 семестр)		
1.	Сколько часов физической культуры в неделю проводиться?	3
2.	Какие методы самоконтроля следует использовать при занятиях физкультурой?	Измерение пульса, контроль дыхания, оценка самочувствия
3.	Почему важно чередовать умственную и физическую нагрузку?	Предотвращает переутомление, улучшает кровообращение
4.	Как влияет регулярная физическая нагрузка на когнитивные функции?	Улучшает память, концентрацию, скорость мышления
5.	Какие природные факторы можно использовать для укрепления здоровья?	Воздушные и солнечные ванны, ходьба по траве или песку, прогулки
6.	Какой принцип важен при подборе физических нагрузок?	Принцип постепенности и индивидуализации
7.	Сколько минут длится урок в сентябре для первоклассников?	35мин
8.	Какой режим нужно организовать во время перемен?	Режим проветривания
9.	Сколько квадратных метров на человека должно приходиться при организации групповой работы и индивидуальных занятий?	3,5м2
10.	Что такое физическая культура в контексте профессионального здоровья педагога?	Система мероприятий, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности, и профилактику профессиональных заболеваний.
11.	Какие основные задачи физической культуры для педагогов?	Профилактика гиподинамии, снятие психоэмоционального напряжения, повышение

		общей выносливости
12.	Какие средства физической культуры наиболее доступны педагогу в рабочее время?	Физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, ходьба
13.	Какова оптимальная продолжительность физминутки?	3-5 мин
14.	Для профилактики заболеваний какого органа используются наклоны, повороты туловища, растяжка позвоночника?	Заболеваний позвоночника
15.	Как часто следует делать перерывы на двигательную активность в течение рабочего дня?	Каждые 1-1,5 часа
16.	Почему важно уделять внимание гимнастке для глаз?	Высокая зрительная нагрузка
17.	Какова роль утренней гимнастики?	Активизация организма после сна
18.	Как влияет регулярная физическая нагрузка на когнитивные функции?	Улучшает память, концентрацию, скорость мышления
19.	Какие природные факторы можно использовать для укрепления здоровья?	Воздушные и солнечные ванны, ходьба по траве или песку, прогулки
20.	Какой принцип важен при подборе физических нагрузок?	Принцип постепенности и индивидуализации
21.	Сколько минут длится урок в сентябре для первоклассников?	35мин
22.	Какой режим нужно организовать во время перемен?	Режим проветривания
23.	Сколько квадратных метров на человека должно приходиться при организации групповой работы и индивидуальных занятий?	3,5м2
24.	Что такое физическая культура в контексте профессионального здоровья педагога?	Система мероприятий, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности, и профилактику профессиональных заболеваний.
25.	Какие основные задачи физической культуры для педагогов?	Профилактика гиподинамии, снятие психоэмоционального напряжения, повышение общей выносливости
26.	Какие средства физической культуры наиболее доступны педагогу в рабочее время?	Физминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, ходьба
27.	Какова оптимальная продолжительность физминутки?	3-5 мин
28.	Для профилактики заболеваний какого органа используются наклоны, повороты туловища, растяжка позвоночника?	Заболеваний позвоночника
29.	Как часто следует делать перерывы на двигательную активность в течение рабочего дня?	Каждые 1-1,5 часа