Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.05.2026 09:51:49
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Методика развития физических качеств на уроках физической культурой, 5 семестр

Код, направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

№
Проверяемая компетенция
Задание
Варианты ответов
Тип сложности вопроса
1
ПК-4.2

Врожденные (генетически унаследованные) морфофунк-циональные качества, благодаря которым возможна физи-ческая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

- физические качества;
- физические способности;
- двигательные способности;
- физические особенности;

Низкий

2
Пк-2.1

Системно-деятельностный подход в педагогике связан с именами (выберите один правильный ответ из заданного списка)

а) Выготского, Эльконина, Давыдова
б) Коменского, Бэкона
в) Зимней, Краевского, Лебедева.

Низкий

3
ПК-4.2

Основным средством развития скоростно-силовых способностей в случае низкой способности человека задействовать кинетическую энергию является
А) плиометрические упражнения
Б) силовые упражнения
В) упражнения на деакселерацию усилия

Низкий

4

Пк-2.1
ПК-2.2

В соответствии с ФГОС НОО, сформированность универсальных учебных действий обучающихся должна быть
определена
1) в процессе обучения в начальной школе;
2) на этапе завершения обучения в начальной школе;
3) на этапе поступления в начальную школу

Низкий

5

Пк-2.1
ПК-2.2

Укажите верное определение рабочей программы:
а) Рабочая программа позволяет в полной мере учесть и отразить национально-региональный компонент (с учетом специфики преподаваемого учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)), авторский замысел педагога, возможности методического, информационного, технического обеспечения учебного процесса, уровень подготовки обучающихся, специфику обучения в конкретном образовательном учреждении.
б) Рабочая программа — это учебная программа, разработанная авторами УМК на основе Примерной программы для конкретного образовательного учреждения и определённого класса (группы), имеющая изменения и дополнения в содержании, последовательности изучения тем, количестве часов, использование организационных форм обучения и т.п.
в) рабочая программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте общего образования. В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий, даются общие рекомендации методического характера.

Низкий

6

ПК-4.2

На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект

(выберите вариант ответа)
а) 50-70 уд/мин;

б) 120-130 уд/мин;

в) 155-165 уд/мин.

Средний

7

ПК-4.2

… метод позволяет совершенствовать технику двигательного действия в целом или его отдельных фаз совместно с развитием физического качества необходимого для более эффективной реализации данного двигательного действия (вписать слово)

Средний

8

ПК-4.2

При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО

(выберите вариант ответа)

а) 50-60%

б) 60-70%

в) 75- 85%

Средний

9

Пк-2.1
ПК-2.2
ПК-3.1

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют … физического воспитания (вписать ответы)

Средний

10

Пк-2.1
ПК-2.2

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: (1)… и (2)… (вписать ответ)

Средний

11

Пк-2.1
ПК-4.2

выявите соответствие

1. гибкость
2. быстрота

А) Комплекс функциональных свойств человека, обеспечи-вающих выполнение двигательных действий в минималь-ный для данных условий отрезок времени
Б) Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга

Средний

12

Пк-2.1
ПК-2.2
ПК-3.1

Вид программного материала по физической культуре в 10-11 классе относящийся к базовой части: (выберите один или несколько ответов):

1. Основы знаний о физической культуре
2. Спортивные игры
3. Гимнастика с элементами акробатики
4. Легкая атлетика
5. Лыжная подготовка
6. Русская лапта

Средний

13

Пк-2.1
ПК-2.2

Для учащегося 10-11 класса компетентный подход определяет следующие особенности предъявления к содержанию образования (соотнести блок и его содержание)

1) Первый блок
2) Второй блок
3) Третий блок

А) информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций

Б) операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В) мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Средний

14

Пк-2.1
ПК-2.2

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен уметь (выбрать ответы относящиеся к блоку «уметь»)

1) –правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
2) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

3) способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
4) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья

Средний

15

Пк-2.1
ПК-2.2
ПК-3.1

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей: (выберите необходимые)
1) Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

2) Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

3) Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

4) Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

5) Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Средний

16

Пк-2.1
ПК-2.2
ПК-4.2

Теоретическая готовность специалиста в сфере физической культуры и спорта к профессиональной деятельности предполагает наличие следующих умений … (обозначьте все правильные ответы из представленных)
а) аналитические;
б) прогностические;
в) проективные;
г) рефлексивные;
д) организаторские;
е) коммуникативные

Высокий

17

ПК-4.2

Скорость движения руки при метании копья, ударе по волейбольному мячу, уколе в фехтовании характеризуют (впишите название компонента скоростных способностей)

Высокий

18

Пк-2.1

ПК-2.2

Соотнесите цели реализации основной образовательной программы ООО с разделами и подпрограммами, направленными на их реализацию:
Цели реализации ООП ООО:
1) Обеспечение планируемых результатов ООП ООО
2) Формирование целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей
3) Учёт личностных, семейных, общественных, государственных потребностей и возможностей обучающихся
4) Становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости
5) Учёт индивидуальных особенностей развития, обучающегося и состояния здоровья

Разделы и подпрограммы
а) Программа воспитания и социализации
б) Учебный план
в) Программа отдельных учебных предметов, курсов
г) Целевой раздел ООП
(«Планируемые результаты освоения обучающимися ООП»)
д) Программа развития УУД

Высокий

19

ПК-4.2

Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется: (вписать ответ)

Высокий

20

Пк-2.1
ПК-2.2

… – это сложная система, состоящая из методик, приёмов, которые объединяют концептуально связанные между собой образовательные цели, различные формы, средства, приёмы организации учебного и воспитательного процессов (впишите словосочетание)

Высокий