

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.

2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Гигиена физического воспитания детей дошкольного возраста

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 2 курс (4 семестр), 2 курс (семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности
Туленцов А.В.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины История физической культуры и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование. ФГОС № 940 от 19.09.2017 г.

1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ПК-4	<i>ПК-4.1</i> Знает требования к разработке развивающей образовательной среды, положительно влияющей на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения младших школьников на основе содержания начального образования; <i>ПК-4.2.</i> Умеет проектировать уроки на основе интегративного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов. <i>ПК-4.3.</i> Владеет современными образовательными технологиями по реализации содержания начального образования согласно ФГОС НОО; умениями разрабатывать критерии оценивания для достижения предметных, метапредметных и личностных результатов, функциональной грамотности; проводить мониторинг качества образовательной деятельности в начальной школе.

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций:

способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных

организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4).

1.4 Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Состояние здоровья. Гигиена обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Гигиенические принципы нормирования деятельности и режима дня детей. Основной вид деятельности в зависимости от возраста. Особенности высшей нервной деятельности детей, их значение в организации деятельности. Физиологическая сущность утомления, особенности его развития у детей. Закономерности тренировки функций.	ПК-4	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
Тема 2. Система профилактических мероприятий в образовательных учреждениях дошкольного образования. Подходы к профилактике переутомления у детей. Биоритмологические принципы организации деятельности.	ПК-4	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
Тема 3. Гигиеническое значение и требования к продолжительности и организации основных элементов режима дня: сну, прогулкам, приемам пищи, двигательной активности, учебным занятиям. Влияние учебных нагрузок на функциональное состояние детей. Гигиенические требования к уроку и расписанию. Особенности обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности режима дня в летних оздоровительных учреждениях. Методика хронометража урока. Методика оценки расписания и режима дня. Медико-педагогическое обеспечение социальной адаптации при поступлении в дошкольное образовательное учреждение и школу.	ПК-4	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
Тема 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, санитарно-техническому оборудованию,	ПК-4	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос /

воздушно-тепловому режиму и освещению детских образовательных учреждений. Гигиенические требования к безопасности детской продукции (детским игрушкам, обуви, школьному ранцу). Гигиенические требования к учебному оборудованию детских учреждений. Правила рассаживания детей в классе, в групповой ячей Принципы разработки программ укрепления здоровья и профилактики заболеваемости в образовательных учреждениях. Практикум: проект профилактической программы для ребенка и детского образовательного учреждения.		конспект и др.
Текущая аттестация	ПК-4	Контрольная работа / тест
Промежуточная аттестация	ПК-4	Зачет

1.5 Описание показателей формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ПК-4 Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.	<i>Знает:</i> основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; гигиену физического воспитания в школе; гигиенические требования к спортивным тренировкам; гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой; требования личной гигиены; гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; основы закаливания; основы рационального и лечебного питания; гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта; <i>умеет:</i> оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований; проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований; <i>владеет:</i> методами оценки гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям; методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы ОФО	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 4 заданий)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Вид текущей учебной работы ЗФО	Количество баллов
Практические задания (10 бал. * 2 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным	

		материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Структура здорового образа жизни дошкольников и его элементы.
4. Инфекционные заболевания детей и пути их распространения. Источники инфекции.
5. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
6. Вредные привычки.
7. Гигиеническое значение закаливания.
8. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн.

9. Закаливание водой.
10. Гигиеническая характеристика водных процедур.
11. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.
12. Гигиеническое значение воздушной среды.
13. Климат, погода, акклиматизация.
14. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде.
15. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение.
16. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений сточки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров, освещение и др.).
17. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой на открытом воздухе в ДОУ.
18. Гигиенические требования к пище и питанию ребенка.
19. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках на различных этапах онтогенеза.

Темы для подготовки реферативной работы:

1. Влияние отдельных видов спорта на состояние здоровья детей.
2. Опасности современной школы.
3. Распространенность поведенческих факторов риска в детском возрастном периоде.
4. Детские центры здоровья.
5. Двигательная активность в формате «активная» рекреация
6. Цифровая среда. Риски и пути профилактики.
7. Кабинет здорового ребенка. Функции кабинета. Критерии эффективности работы.

Практические задания:

1. Особенности высшей нервной деятельности детей, их значение в организации деятельности. Физиологическая сущность утомления, особенности его развития у детей. Закономерности тренировки функций. Подходы к профилактике переутомления у детей. Биоритмологические принципы организации деятельности.
2. Особенности обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности режима дня в летних оздоровительных учреждениях. Методика хронометража урока. Методика оценки расписания и режима дня. Медико-педагогическое обеспечение социальной адаптации при поступлении в дошкольное образовательное учреждение и школу.

3. Особенности обмена веществ и энергии растущего организма. Гигиенические принципы адекватного питания детей и подростков. Физиологические нормы питания детей и подростков, особенности потребности в макро-и микронутриентах в процессе роста и развития.

4. Гигиенические принципы организации питания в детских образовательных и оздоровительных учреждениях. Направления медицинского контроля за питанием в различных типах образовательных учреждений: ведение медицинских документов, оценка санитарно-гигиенического состояния пищеблока, определение пищевого статуса, оценка фактического питания.

Темы для подготовки мультимедийных презентаций:

1. Региональные особенности состояния здоровья детей.
2. Основные направления государственной политики в области обеспечения питания детского населения.
3. Особенности оказания профилактической помощи детям и подросткам в условиях поликлиники.
4. Направления и методы работы врача-педиатра по формированию здорового образа жизни.
5. Цифровая среда и здоровье детей.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Какой температурный режим является оптимальным для занятий физической культурой в помещении для детей дошкольного возраста?

- a) 16–18°C
- b) 20–22°C
- c) 18–20°C
- d) 22–24°C

2. Какое время дня наиболее подходяще для проведения физкультминуток с детьми дошкольного возраста?

- a) Утром до завтрака
- b) После обеда
- c) Перед сном
- d) Во время прогулки

3. Сколько времени в день должно быть выделено для активных физических упражнений детей дошкольного возраста?

- a) 10–15 минут
- b) 20–30 минут
- c) 30–40 минут
- d) 45–60 минут

4. Какой уровень влажности воздуха считается оптимальным для занятий физической культурой в помещении?

- a) 40–60%
- b) 60–80%
- c) 30–40%
- d) 50–70%

5. Какие упражнения рекомендуется выполнять в начале занятия для разогрева?

- a) Упражнения на растяжку
- b) Приседания
- c) Легкие дыхательные упражнения и разминка
- d) Прыжки

6. Какой показатель гигиенически правильного режима сна для детей дошкольного возраста?

- a) 6–8 часов
- b) 10–12 часов
- c) 12–14 часов
- d) 8–10 часов

7. Что является важным аспектом для предотвращения травм во время занятий физкультурой с детьми дошкольного возраста?

- a) Правильное оборудование и приспособления
- b) Применение спортивной обуви
- c) Проведение разминки
- d) Постоянный контроль педагога

8. Какой максимальный уровень шума в помещении для занятий физкультурой с детьми дошкольного возраста допустим?

- a) 45 дБ
- b) 50 дБ
- c) 55 дБ
- d) 60 дБ

9. Какая одежда наиболее подходящая для занятий физкультурой детьми дошкольного возраста?

- a) Жаркая и плотная
- b) Синтетическая
- c) Легкая и удобная, из натуральных тканей
- d) Длинные платья

10. Какое правило должно соблюдаться при организации физкультуры на улице для детей дошкольного возраста в зимний период?

- a) Соблюдение правильного режима температурных перепадов
- b) Регулярное разогревание помещений
- c) Защита от солнечных лучей
- d) Использование термобелья

11. Какая продолжительность прогулки на свежем воздухе оптимальна для детей дошкольного возраста в холодное время года?

- a) 30–40 минут
- b) 1–1,5 часа
- c) 2 часа
- d) 40–50 минут

12. Какой фактор является важным при организации спортивного уголка для детей дошкольного возраста?

- a) Безопасность и удобство
- b) Декор и дизайн
- c) Высокая стоимость оборудования
- d) Привлекательность материалов

13. Как часто детям дошкольного возраста нужно проводить физкультминутки в течение дня?

- a) 2–3 раза
- b) 1 раз
- c) 4–5 раз
- d) 1–2 раза

14. Каким образом следует организовать занятия на свежем воздухе в теплое время года?

- a) Только утром
- b) В течение дня с перерывами
- c) Только вечером
- d) На всю продолжительность дня

15. Какие условия необходимо соблюдать для правильной вентиляции помещения во время занятий физкультурой с детьми?

- a) Закрытые окна и двери
- b) Свежий воздух и циркуляция
- c) Тихая и спокойная обстановка
- d) Полная герметизация

16. Какой режим питания рекомендуется соблюдать для детей, активно занимающихся физической культурой?

- a) Основные приемы пищи только утром и вечером
- b) Частое употребление сладких напитков
- c) Разделение пищи на 4–5 приемов в течение дня
- d) Большие порции на ночь

17. Какое количество воды должно потребляться детьми в возрасте 3–7 лет в день?

- a) 0,5 литра
- b) 1 литр
- c) 2 литра
- d) 1,5 литра

18. Какой возраст детей является оптимальным для начала занятий физической культурой в группе?

- a) 4–5 лет

- b) 6–7 лет
- c) 3–4 года
- d) 5–6 лет

19. Какой период времени рекомендуется проводить на улице с детьми дошкольного возраста в летний период?

- a) 1–2 часа
- b) 2–3 часа
- c) 3–4 часа
- d) 4–5 часов

20. Какую роль играет режим дня в обеспечении нормального физического развития дошкольников?

- a) Он способствует регулярным занятиям физкультурой и правильному сну
- b) Он формирует навыки для работы
- c) Он не имеет большого значения для физического развития
- d) Он способствует только умственному развитию

21. Какой режим температур является оптимальным для занятия физической культурой на улице в зимний период для дошкольников?

- a) -5°C до 0°C
- b) -2°C до -5°C
- c) 0°C до $+5^{\circ}\text{C}$
- d) -10°C до -5°C

22. Какой из факторов является основным для предотвращения перегрева детей в теплую погоду во время физической активности?

- a) Постоянное питье и защита от солнечных лучей
- b) Пребывание в тени
- c) Употребление холодных напитков
- d) Спортивная одежда

23. Как часто необходимо проверять состояние здоровья детей перед занятиями физкультурой?

- a) Один раз в неделю
- b) Перед каждым занятием
- c) Только при жалобах детей
- d) Один раз в месяц

24. Какой тип обуви является наилучшим для занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста?

- a) Тапочки
- b) Сандалии
- c) Легкие кроссовки или спортивная обувь
- d) Ботинки

25. Какой способ профилактики травм является обязательным при занятиях физкультурой с детьми дошкольного возраста?

- a) Постоянное использование защитных средств
- b) Упражнения только на мягких поверхностях

- c) Контроль за правильным выполнением упражнений
- d) Использование подушек и матов

26. Какую нагрузку на ребенка рекомендуется учитывать при разработке программы физической активности для детей дошкольного возраста?

- a) Легкую нагрузку
- b) Умеренную нагрузку с постепенным увеличением
- c) Высокую нагрузку с первого занятия
- d) Лишь несколько упражнений

27. Какое количество времени требуется детям дошкольного возраста для восстановления после физической активности?

- a) 20–30 минут
- b) 30–40 минут
- c) 10–15 минут
- d) 1 час

28. Какую роль играют утренние упражнения для детей дошкольного возраста в поддержке гигиенического режима?

- a) Они способствуют нормализации обмена веществ и подготовке к дневной активности
- b) Они способствуют снижению усталости
- c) Они помогают снизить аппетит
- d) Они расслабляют детей перед сном

29. Какую важную роль играет правильная осанка при выполнении физических упражнений детьми дошкольного возраста?

- a) Она помогает предотвратить ожирение
- b) Она предотвращает развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата
- c) Она помогает быстрее восстановиться после нагрузок
- d) Она делает упражнения более сложными

30. Какой основной принцип должен соблюдаться при проведении физической активности для детей дошкольного возраста?

- a) Тренировки должны быть интенсивными и короткими
- b) Занятия должны быть разнообразными и веселыми
- c) Упражнения должны быть одинаковыми каждый день
- d) Физическая активность должна быть минимальной

31. Какое оптимальное количество отдыха должно быть между упражнениями для детей дошкольного возраста во время физической активности?

- a) 1–2 минуты
- b) 2–3 минуты
- c) 5 минут
- d) 10 минут

32. Какую нагрузку следует избегать при занятиях физической культурой с детьми дошкольного возраста?

- a) Легкую нагрузку
- b) Чрезмерную нагрузку, превышающую физическую способность ребенка
- c) Умеренную нагрузку
- d) Нагрузку, связанную с низкой физической активностью

33. Какой режим питья рекомендуется для детей дошкольного возраста во время занятий физической культурой?

- a) Частое питье маленькими порциями
- b) Большие глотки воды перед тренировкой
- c) Употребление напитков только после тренировки
- d) Напитки не требуются, так как дети не потеют

34. Какую роль играет использование спортивных площадок на улице для детей дошкольного возраста?

- a) Они способствуют созданию уютной атмосферы
- b) Они увеличивают уровень шума на улице
- c) Они способствуют развитию физических навыков и укреплению здоровья
- d) Они только ограничивают физическую активность

35. Какое время суток является наилучшим для проведения занятий физической культурой на улице?

- a) Утром
- b) Днем в период максимальной солнечной активности
- c) Утром или вечером, когда температура оптимальна
- d) Вечером после заката солнца

36. Какой эффект оказывает регулярное выполнение дыхательных упражнений на здоровье детей дошкольного возраста?

- a) Улучшает кислородоснабжение организма и укрепляет легкие
- b) Увеличивает физическую нагрузку на сердце
- c) Не оказывает заметного эффекта на организм
- d) Способствует усталости и снижению активности

37. Какую одежду следует выбирать для детей во время активных прогулок на улице зимой?

- a) Легкую многослойную одежду, чтобы можно было регулировать температуру
- b) Плотные зимние костюмы, не пропускающие воздух
- c) Только теплую одежду, без возможности регулировки
- d) Легкие футболки и шорты

38. Какой тип упражнения наиболее подходит для развития координации движений у детей дошкольного возраста?

- a) Упражнения с мячом и простые спортивные игры
- b) Упражнения на растяжку
- c) Легкие прыжки и бег
- d) Приседания и отжимания

39. Какие упражнения на растяжку можно выполнять с детьми дошкольного возраста для улучшения гибкости?

- a) Упражнения с высоким уровнем нагрузки
- b) Легкие наклоны, растягивания, движения рук и ног
- c) Приседания с весом
- d) Тренировки на тренажерах

40. Какое количество времени в день нужно проводить в активном движении детям дошкольного возраста для поддержания здоровья?

- a) 1–2 часа
- b) 3–4 часа
- c) 30–40 минут
- d) 2–3 часа

41. Какой режим сна является оптимальным для детей дошкольного возраста, которые активно занимаются физической культурой?

- a) 6–8 часов сна
- b) 10–12 часов сна ночью
- c) 12–14 часов сна в сутки
- d) 8–10 часов сна ночью

42. Какую роль играет правильная осанка в процессе занятий физкультурой у детей дошкольного возраста?

- a) Она помогает избежать травм и проблем с позвоночником в будущем
- b) Осанка не имеет большого значения
- c) Она делает физические упражнения сложнее
- d) Правильная осанка увеличивает нагрузку на суставы

43. Какие условия необходимы для проведения занятий физической культурой в помещении для детей дошкольного возраста?

- a) Хорошая вентиляция, правильное освещение и комфортная температура
- b) Минимальное количество воздуха и закрытые окна
- c) Только естественное освещение
- d) Температура выше 25°C

44. Какое значение имеет использование спортивного оборудования для детей дошкольного возраста во время занятий физкультурой?

- a) Оно улучшает визуальные эффекты занятий
- b) Оно помогает развивать физическую силу, ловкость и координацию
- c) Оно не имеет большого значения
- d) Оно помогает избежать усталости

45. Какую роль играет физкультура в общем физическом и психологическом развитии детей дошкольного возраста?

- a) Она способствует укреплению здоровья и повышению эмоционального фона
- b) Она не имеет существенного значения для психоэмоционального состояния
- c) Она приводит к переутомлению и снижению активности

d) Она развивает только физическую силу

46. Какой эффект оказывает регулярная физическая активность на иммунную систему детей дошкольного возраста?

- a) Усиливает иммунитет и снижает вероятность заболеваний
- b) Увеличивает риск инфекционных заболеваний
- c) Не оказывает заметного эффекта на иммунную систему
- d) Приводит к ослаблению иммунной защиты

47. Какие упражнения могут быть полезны для развития выносливости у детей дошкольного возраста?

- a) Долгие приседания и отжимания
- b) Бег, плавание, активные игры на свежем воздухе
- c) Тренировки на тренажерах
- d) Упражнения с большим весом

48. Какой уровень физической активности необходим детям дошкольного возраста для поддержания нормального физического развития?

- a) Умеренная физическая активность ежедневно
- b) Высокая физическая активность ежедневно
- c) Легкая физическая активность 1 раз в неделю
- d) Отсутствие физической активности

49. Какой тип движений следует развивать у детей дошкольного возраста для укрепления мышц спины и осанки?

- a) Прыжки
- b) Упражнения на растяжку и ползание
- c) Долгие приседания
- d) Бег на короткие дистанции

50. Какой гигиенический аспект следует учитывать при выборе места для занятий физической культурой с детьми?

- a) Чистота помещения, отсутствие загрязнений и подходящее освещение
- b) Эстетический вид помещения
- c) Температура помещения
- d) Привлекательность цвета стен

51. Какую роль играет правильное дыхание во время физических упражнений у детей дошкольного возраста?

a) Оно помогает улучшить кислородоснабжение и повышает выносливость

- b) Оно не имеет большого значения
- c) Оно снижает нагрузку на сердце
- d) Оно приводит к усталости

52. Какой из способов профилактики гиподинамии является наиболее эффективным для детей дошкольного возраста?

- a) Регулярные прогулки и активные игры на свежем воздухе
- b) Длительное пребывание на улице без движения
- c) Отсутствие физической активности

d) Частые занятия компьютерными играми

53. Как часто рекомендуется менять спортивное оборудование в дошкольных учреждениях для занятий физкультурой?

a) Один раз в год

b) Каждые 2–3 года

c) Каждый месяц

d) Каждые 5 лет

54. Какой эффект оказывает на детей дошкольного возраста физическая активность в утреннее время?

a) Способствует повышению аппетита и усталости

b) Укрепляет иммунитет и повышает активность на протяжении дня

c) Уменьшает физическую активность

d) Способствует ухудшению сна

55. Какую нагрузку для детей дошкольного возраста следует избегать во время занятий физической культурой в жаркую погоду?

a) Слишком интенсивные упражнения

b) Легкие упражнения с короткими перерывами

c) Упражнения на свежем воздухе в тени

d) Умеренные физические нагрузки

56. Какой возрастной период является наиболее подходящим для развития общей физической подготовки детей?

a) 1–2 года

b) 3–7 лет

c) 7–10 лет

d) 10–12 лет

57. Какое значение имеет наличие режима дня для развития детей дошкольного возраста?

a) Он способствует нормализации физической активности, режима питания и сна

b) Он не оказывает большого влияния на развитие ребенка

c) Он только влияет на развитие памяти

d) Он способствует снижению физической активности

58. Какую температуру воздуха следует поддерживать в помещении для занятий физкультурой с детьми дошкольного возраста?

a) 16–18°C

b) 18–22°C

c) 24–26°C

d) 22–24°C

59. Какую роль в физическом развитии детей дошкольного возраста играет участие в подвижных играх?

a) Они способствуют улучшению координации, ловкости и укреплению мышц

b) Они не влияют на физическое развитие

c) Они только развивают умственные способности

d) Они способствуют переутомлению детей

60. Какой тип физической активности рекомендуется детям дошкольного возраста в зимний период?
- a) Легкие приседания и отжимания
 - b) Активные игры на свежем воздухе, катание на санках, лыжах и прогулки
 - c) Пребывание в тепле, без физической активности
 - d) Только тренировки в спортивных залах

61. Какие последствия могут быть при недостаточной физической активности детей дошкольного возраста?

- a) Умственное истощение
- b) Развитие гиподинамии, ухудшение здоровья и физического состояния
- c) Повышение концентрации внимания
- d) Улучшение осанки и координации

62. Какую роль играет разнообразие упражнений в занятиях физкультурой для детей дошкольного возраста?

- a) Упрощает выполнение упражнений
- b) Делает занятия более скучными
- c) Способствует всестороннему физическому развитию и поддержанию интереса
- d) Увеличивает вероятность получения травм

63. Какой максимальный уровень нагрузки следует предоставлять детям дошкольного возраста?

- a) Высокая нагрузка на протяжении всего занятия
- b) Умеренная нагрузка с частыми перерывами
- c) Легкая или умеренная нагрузка с учетом возраста и индивидуальных особенностей
- d) Низкая нагрузка, без учета физической активности

64. Какой эффект оказывает регулярная физическая активность на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста?

- a) Способствует улучшению настроения, снижению стресса и тревожности
- b) Усиливает эмоциональное напряжение и агрессию
- c) Не оказывает заметного эффекта
- d) Способствует усталости и снижению активности

65. Какие изменения в здоровье могут происходить у детей, если физическая активность происходит без должного контроля и надзора?

- a) Увеличение риска травм и перегрузок
- b) Улучшение физической формы
- c) Снижение физической активности
- d) Повышение иммунитета

66. Какой тип упражнений наиболее полезен для развития гибкости у детей дошкольного возраста?

- a) Бег и прыжки
- b) Растяжка и упражнения на гибкость
- c) Приседания и отжимания

d) Силовые тренировки

67. Какой период времени необходимо проводить детям дошкольного возраста на свежем воздухе в теплую погоду?

a) 30 минут

b) 1 час

c) 2–3 часа

d) 5–6 часов

68. Какую роль играет физкультура в социализации детей дошкольного возраста?

a) Она помогает развить командный дух, взаимопомощь и коммуникацию

b) Она не имеет значения для социализации

c) Она способствует одиночеству ребенка

d) Она замедляет социализацию

69. Какое количество физической активности рекомендуется детям дошкольного возраста для предотвращения гиподинамии?

a) Минимум 1–2 часа в день

b) 15–20 минут в день

c) 3–4 часа в день

d) 1 час в неделю

70. Какую роль играет правильная поза при выполнении физических упражнений детьми дошкольного возраста?

a) Она предотвращает травмы и способствует правильному развитию мышц

b) Она не имеет значения для физического развития

c) Она делает упражнения слишком сложными

d) Она увеличивает нагрузку на суставы